

		3 Podstawowa	3 Łatwostrawna	3 Bezmleczna	3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	3 Dzieci 13-36-mscy	3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	3 Bogatobiałkowa
2026-08-17 poniedziałek	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ) Jajko gotowane 1 szt Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ) Jajko gotowane 1 szt Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Połędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ) Jajko gotowane 1 szt Pomidor 50 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ) Jajko gotowane 1 szt Pomidor 50 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Płatki ryżowe na mleku 200 g (MLE) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Pomidor bez skóry 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ) Jajko gotowane 1 szt Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)
	II Ś	Jabłko (150g) 1 szt	Jabłko pieczone (150g) 1 szt	Jabłko (150g) 1 szt			Jabłko pieczone (150g) 1 szt	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Knedle z morelą 250 g Sos budyniowy 50 g (MLE) Cynamon 0,5 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 100 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Knedle z morelą 250 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 100 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 100 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 200 ml (GLU, SEL) Knedle z morelą 250 g Sos budyniowy 50 g (MLE) Cynamon 0,5 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 50 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Knedle z morelą 250 g Cynamon 0,5 g Marchew gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Knedle z morelą 250 g Cynamon 0,5 g Marchew gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 360 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml
	P	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)	Wafle ryżowe 3 szt	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)	Wafle ryżowe wielozłaziste 3 szt	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)	Wafle ryżowe 3 szt	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa koperkowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Twaróg 40 g (MLE) Serek topiony 30 g (MLE) Salata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa koperkowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Twaróg 40 g (MLE) Salata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Połędwica drobiowa koperkowa 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa koperkowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Twaróg 40 g (MLE) Salata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa koperkowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Herbata b/c 200 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa koperkowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Twaróg 40 g (MLE) Salata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa koperkowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Twaróg 70 g (MLE) Salata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml
	Pn					Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i salata (10g) 1 szt (GLU, MLE)		
		Wartość en. [kcal]: 2094.57 kcal; Białko ogółem: 71.34 g; Tłuszcz: 75.71 g; Kw. tł. nasyc.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 286.93 g; suma cukrów prostych: 69.27 g; Błonnik pokarmowy: 26.86 g; Sód: 1482.71 mg;	Wartość en. [kcal]: 2139.93 kcal; Białko ogółem: 74.76 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasyc.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 313.67 g; suma cukrów prostych: 71.86 g; Błonnik pokarmowy: 20.19 g; Sód: 1406.87 mg;	Wartość en. [kcal]: 1912.59 kcal; Białko ogółem: 63.01 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasyc.: 13.94 g; Węglowodany ogółem: 272.75 g; suma cukrów prostych: 50.79 g; Błonnik pokarmowy: 20.75 g; Sód: 1555.79 mg;	Wartość en. [kcal]: 1933.98 kcal; Białko ogółem: 90.35 g; Tłuszcz: 68.30 g; Kw. tł. nasyc.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 258.51 g; suma cukrów prostych: 33.03 g; Błonnik pokarmowy: 39.97 g; Sód: 1465.79 mg;	Wartość en. [kcal]: 1480.13 kcal; Białko ogółem: 45.78 g; Tłuszcz: 55.74 g; Kw. tł. nasyc.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 204.46 g; suma cukrów prostych: 56.73 g; Błonnik pokarmowy: 13.37 g; Sód: 854.93 mg;	Wartość en. [kcal]: 2019.36 kcal; Białko ogółem: 74.50 g; Tłuszcz: 59.17 g; Kw. tł. nasyc.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 306.46 g; suma cukrów prostych: 66.09 g; Błonnik pokarmowy: 22.03 g; Sód: 1492.72 mg;	Wartość en. [kcal]: 2414.22 kcal; Białko ogółem: 131.86 g; Tłuszcz: 92.17 g; Kw. tł. nasyc.: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 277.27 g; suma cukrów prostych: 58.23 g; Błonnik pokarmowy: 25.34 g; Sód: 1668.96 mg;

		3 Podstawowa	3 Łatwostrawna	3 Bezmleczna	3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	3 Dzieci 13-36-mscy	3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	3 Bogatobiałkowa
2026-08-18 wtorek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, SEL) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pieczeń z ryby 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 200 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pieczeń z ryby 50 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	
	II ś	Nektarynka 1 szt	Banan (150g) 1 szt	Nektarynka 1 szt		Banan (150g) 1 szt		
	Obiad	Zupa z czerwonej soczewicy i marchewki 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Udziec drobiowy gotowany w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240 g (SEL) Surówka z kapusty białej i czerwonej z olejem rzepakowym 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Udziec drobiowy gotowany w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240 g (SEL) Kalaflor gotowany na parze 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy i marchewki 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Udziec drobiowy gotowany w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240 g (SEL) Surówka z kapusty białej i czerwonej z olejem rzepakowym 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami 200 ml (GLU) Ziemniaki 100 g Udziec drobiowy gotowany w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 120 g (SEL) Kalaflor gotowany na parze 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200 ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Udziec drobiowy gotowany 140 g Kalaflor gotowany na parze 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Udziec drobiowy gotowany w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 320 g (SEL) Kalaflor gotowany na parze 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	
	P	Budyń 150 g (MLE)	Budyń 150 g	Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i papryki 150 g		Budyń 150 g	Budyń b/c 150 g (MLE)	Budyń 150 g
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Galaretką drobiową z warzywami 150 g (SEL) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Pomidor bez skóry 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Galaretką drobiową z warzywami 150 g (SEL) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Pomidor bez skóry 40 g Herbata b/c 200 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Pomidor bez skóry 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 90 g Pomidor bez skóry 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/c 250 ml
Pn					Kanapka z pieczywa razowego (30g), z masłem (5g) z twarogiem (30g) i rzodkiewką (25g) 1 szt (GLU, MLE)			
	Wartość en. [kcal]: 2140.04 kcal; Białko ogółem: 98.12 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kw. tł. nasyc.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 299.22 g; suma cukrów prostych: 74.92 g; Błonnik pokarmowy: 33.09 g; Sód: 1392.38 mg;	Wartość en. [kcal]: 2002.93 kcal; Białko ogółem: 87.42 g; Tłuszcz: 60.18 g; Kw. tł. nasyc.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 285.28 g; suma cukrów prostych: 69.39 g; Błonnik pokarmowy: 23.35 g; Sód: 1536.91 mg;	Wartość en. [kcal]: 1905.31 kcal; Białko ogółem: 82.71 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasyc.: 14.27 g; Węglowodany ogółem: 265.59 g; suma cukrów prostych: 48.39 g; Błonnik pokarmowy: 29.98 g; Sód: 1428.68 mg;	Wartość en. [kcal]: 2030.39 kcal; Białko ogółem: 89.47 g; Tłuszcz: 76.35 g; Kw. tł. nasyc.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 268.86 g; suma cukrów prostych: 47.30 g; Błonnik pokarmowy: 44.49 g; Sód: 1549.98 mg;	Wartość en. [kcal]: 1196.49 kcal; Białko ogółem: 48.26 g; Tłuszcz: 35.76 g; Kw. tł. nasyc.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 173.50 g; suma cukrów prostych: 54.43 g; Błonnik pokarmowy: 15.38 g; Sód: 819.63 mg;	Wartość en. [kcal]: 2063.64 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 63.48 g; Kw. tł. nasyc.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 287.41 g; suma cukrów prostych: 75.84 g; Błonnik pokarmowy: 21.69 g; Sód: 1584.87 mg;	Wartość en. [kcal]: 2107.86 kcal; Białko ogółem: 100.61 g; Tłuszcz: 64.57 g; Kw. tł. nasyc.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 288.74 g; suma cukrów prostych: 71.42 g; Błonnik pokarmowy: 23.91 g; Sód: 1712.18 mg;	

		3 Podstawowa	3 Łatwostrawna	3 Bezmleczna	3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	3 Dzieci 13-36-mscy	3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	3 Bogatobiałkowa
2026-08-19 środa	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń mięśniwska 60 g (SOJ) Rzodkiewka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Marchew gotowana w plastrach 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pieczeń mięśniwska 60 g (SOJ) Rzodkiewka 50 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Rzodkiewka 50 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Płatki jaglane na mleku 200 ml (MLE) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Schab pieczony 30 g (SOJ) Marchew gotowana w plastrach 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Marchew gotowana w plastrach 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 80 g (SOJ) Marchew gotowana w plastrach 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)
	II ś	Banan (150g) 1 szt				Kiwi (100g) 1 szt	Banan (150g) 1 szt	
	Obiad	Solferino 350 ml (GLU, SEL) Kaszotto jęczmienne z szynką wp. i jarzynami (mięso 80g) 300 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml				Solferino 350 ml (GLU, SEL) Kaszotto jęczmienne z szynką wp. i jarzynami (mięso 80g) 300 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Solferino 400 ml (GLU, SEL) Kaszotto jęczmienne z szynką wp. i jarzynami (mięso 80g) 300 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200 ml	Solferino 350 ml (GLU, SEL) Kaszotto jęczmienne z szynką wp. i jarzynami (mięso 80g) 300 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml
	P	Galaretka owocowa b/c 150 g						
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Salata (liść) 10 g Pomidor bez skóry 50 g Dżem niskosłodzony 25g 1 szt Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Salata (liść) 10 g Pomidor bez skóry 50 g Dżem niskosłodzony 25g 1 szt Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Polędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Pomidor 50 g Dżem niskosłodzony 25g 1 szt Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Salata (liść) 10 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 40 g (MLE) Salata (liść) 10 g Pomidor bez skóry 40 g Dżem niskosłodzony 25g 1 szt Herbata b/c 200 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Salata 10 g Dżem niskosłodzony 25g 1 szt Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 100 g (MLE) Salata (liść) 10 g Pomidor bez skóry 50 g Dżem niskosłodzony 25g 1 szt Herbata b/c 250 ml
	Pn					Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i salata (10g) 1 szt (GLU, MLE)		
		Wartość en. [kcal]: 2093.00 kcal; Białko ogółem: 83.48 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasyc.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 294.11 g; suma cukrów prostych: 76.37 g; Błonnik pokarmowy: 29.76 g; Sód: 1605.79 mg;	Wartość en. [kcal]: 2128.75 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kw. tł. nasyc.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 290.86 g; suma cukrów prostych: 79.31 g; Błonnik pokarmowy: 22.32 g; Sód: 1635.06 mg;	Wartość en. [kcal]: 2024.00 kcal; Białko ogółem: 77.17 g; Tłuszcz: 61.99 g; Kw. tł. nasyc.: 12.30 g; Węglowodany ogółem: 286.70 g; suma cukrów prostych: 63.84 g; Błonnik pokarmowy: 24.53 g; Sód: 1727.34 mg;	Wartość en. [kcal]: 1735.20 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Tłuszcz: 55.75 g; Kw. tł. nasyc.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 238.05 g; suma cukrów prostych: 30.88 g; Błonnik pokarmowy: 38.15 g; Sód: 1587.48 mg;	Wartość en. [kcal]: 1606.16 kcal; Białko ogółem: 67.26 g; Tłuszcz: 49.72 g; Kw. tł. nasyc.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 217.48 g; suma cukrów prostych: 69.92 g; Błonnik pokarmowy: 19.98 g; Sód: 1194.86 mg;	Wartość en. [kcal]: 1984.80 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz: 57.95 g; Kw. tł. nasyc.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 284.47 g; suma cukrów prostych: 68.69 g; Błonnik pokarmowy: 25.73 g; Sód: 1684.76 mg;	Wartość en. [kcal]: 2209.77 kcal; Białko ogółem: 109.95 g; Tłuszcz: 65.27 g; Kw. tł. nasyc.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 291.97 g; suma cukrów prostych: 80.27 g; Błonnik pokarmowy: 22.32 g; Sód: 1666.01 mg;

		3 Podstawowa	3 Łatwostrawna	3 Bezmleczna	3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	3 Dzieci 13-36-mscy	3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	3 Bogatobiałkowa
2026-08-20 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 30 g (GLU, SOJ) Hummus 50 g Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Poledwica sopocka 30 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 30 g (GLU, SOJ) Hummus 50 g Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Zacierka na mleku 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica sopocka 30 g (GLU, SOJ) Jajko gotowane 1 szt Pomidor bez skóry 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (GLU, MLE)	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ) Pasta jajeczna z białek jaj 50 g (JAJ) Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Poledwica sopocka 30 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)
	II S	Jabłko (150g) 1 szt	Jabłko pieczone (150g) 1 szt	Jabłko (150g) 1 szt			Jabłko pieczone (150g) 1 szt	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL, GOR) Ziemniaki 200 g Pulpet z indyka gotowany 90 g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z białej rzodkwi z majonezem 130 g (JAJ) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200 ml Sos pomidorowy 100 g (GLU)	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Pulpet z indyka gotowany 90 g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z selera z natką pietruszki i oliwą z oliwek 150 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200 ml Sos pomidorowy 100 g (GLU)	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Pulpet z indyka gotowany 90 g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z selera z natką pietruszki i oliwą z oliwek 150 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200 ml Ziemniaki 200 g Sos pomidorowy 100 g (GLU)	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL, GOR) Ziemniaki 200 g Pulpet z indyka gotowany 90 g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z białej rzodkwi z majonezem 130 g (JAJ) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 200 ml Sos pomidorowy 100 g (GLU)	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Pulpet z indyka gotowany 90 g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z selera z natką pietruszki i oliwą z oliwek 150 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200 ml Sos pomidorowy 100 g (GLU)	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, SEL) Pulpet z indyka gotowany 2 [Por] x 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Szpinaż duszony z sosem koperkowym 150 g (GLU, SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Pulpet z indyka gotowany 2 [Por] x 90 g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z selera z natką pietruszki i oliwą z oliwek 150 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200 ml Sos pomidorowy 100 g (GLU)
	P	Wafle kukurydziane 3 szt				Biskopky 5 szt (GLU, JAJ)	Wafle ryżowe 3 szt	Wafle kukurydziane 3 szt
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mozzarella light kulki 5 szt (MLE) Pomidor 50 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mozzarella light kulki 5 szt (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Pomidor 50 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mozzarella light kulki 5 szt (MLE) Pomidor 50 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Pomidor bez skóry 30 g Salata (liść) 10 g Herbata b/c 200 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Pomidor bez skóry 50 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mozzarella light kulki 5 szt (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 250 ml
	Pn					Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i salata (10g) 1 szt (GLU, MLE)		
		Wartość en. [kcal]: 1946.17 kcal; Białko ogółem: 83.74 g; Tłuszcz: 74.26 g; Kw. tł. nasyc.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 246.87 g; suma cukrów prostych: 42.37 g; Błonnik pokarmowy: 26.84 g; Sód: 1392.45 mg;	Wartość en. [kcal]: 1918.80 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasyc.: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 251.60 g; suma cukrów prostych: 44.80 g; Błonnik pokarmowy: 24.50 g; Sód: 1570.59 mg;	Wartość en. [kcal]: 1861.67 kcal; Białko ogółem: 81.72 g; Tłuszcz: 52.66 g; Kw. tł. nasyc.: 11.69 g; Węglowodany ogółem: 279.11 g; suma cukrów prostych: 33.32 g; Błonnik pokarmowy: 29.04 g; Sód: 1719.44 mg;	Wartość en. [kcal]: 1938.69 kcal; Białko ogółem: 80.82 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasyc.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 253.62 g; suma cukrów prostych: 27.30 g; Błonnik pokarmowy: 37.58 g; Sód: 1431.46 mg;	Wartość en. [kcal]: 1464.45 kcal; Białko ogółem: 69.64 g; Tłuszcz: 60.59 g; Kw. tł. nasyc.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 171.12 g; suma cukrów prostych: 38.10 g; Błonnik pokarmowy: 21.43 g; Sód: 1139.58 mg;	Wartość en. [kcal]: 1973.00 kcal; Białko ogółem: 121.70 g; Tłuszcz: 57.84 g; Kw. tł. nasyc.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 252.31 g; suma cukrów prostych: 33.34 g; Błonnik pokarmowy: 23.19 g; Sód: 1911.42 mg;	Wartość en. [kcal]: 2101.95 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 70.12 g; Kw. tł. nasyc.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 271.11 g; suma cukrów prostych: 45.48 g; Błonnik pokarmowy: 26.71 g; Sód: 1613.07 mg;

	3 Podstawowa	3 Łatwostrawna	3 Bezmleczna	3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	3 Dzieci 13-36-mscy	3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	3 Bogatobiałkowa	
2026-08-21 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Pomidor 80 g Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pasta z jarzyn gotowanych 80 g (SEL) Pomidor 80 g Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Płatki pszenne na mleku 200 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Twaróg 40 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Pomidor bez skóry 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (GLU, MLE)	Płatki pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 100 g (MLE) Pomidor 80 g Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)
	II Ś	Brzoskwinia 150g 1 szt	Banan (150g) 1 szt	Brzoskwinia 150g 1 szt		Banan (150g) 1 szt		
	Obiad	Makaron pszenny do zupy 80 g (GLU) Pomidorowa 350 ml (GLU, SEL) Filet z dorsza smażony 120 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Makaron pszenny do zupy 80 g (GLU) Pomidorowa 350 ml (GLU, SEL) Filet z dorsza gotowany na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml		Makaron razowy do zupy 80 g (GLU) Pomidorowa 400 ml (GLU, SEL) Filet z dorsza gotowany na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Makaron pszenny do zupy 40 g (GLU) Pomidorowa 200 ml (GLU, SEL) Pulpet z dorsza 50 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki 100 g Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 80 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200 ml	Makaron pszenny do zupy 80 g (GLU) Pomidorowa 350 ml (GLU, SEL) Filet z dorsza gotowany na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Makaron pszenny do zupy 80 g (GLU) Pomidorowa 350 ml (GLU, SEL) Filet z dorsza smażony 120 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml
	P	Galaretka owocowa b/c 150 g				Kisiel 150 g	Galaretka owocowa b/c 150 g	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasztet drobiowy pieczony 80 g (GLU, JAJ) Salata (liść) 10 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab benedyktyński 60 g (SOJ) Salata (liść) 10 g Marchew baby gotowana 50 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Schab benedyktyński 60 g (SOJ) Salata (liść) 10 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab benedyktyński 60 g (SOJ) Salata (liść) 10 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Salata (liść) 10 g Marchew baby gotowana 40 g Herbata b/c 200 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab benedyktyński 60 g (SOJ) Salata (liść) 10 g Marchew baby gotowana 70 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Salata (liść) 10 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 250 ml
Pn				Kanapka z pieczywa razowego (30g), z masłem (5g) z twarogiem (30g) i rzodkiewką (25g) 1 szt (GLU, MLE)				
	Wartość en. [kcal]: 2229.96 kcal; Białko ogółem: 86.73 g; Tłuszcz: 88.34 g; Kw. tł. nasyc.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 286.48 g; suma cukrów prostych: 57.44 g; Błonnik pokarmowy: 29.38 g; Sód: 1631.59 mg;	Wartość en. [kcal]: 2084.01 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasyc.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 287.83 g; suma cukrów prostych: 72.88 g; Błonnik pokarmowy: 22.40 g; Sód: 1360.44 mg;	Wartość en. [kcal]: 1765.82 kcal; Białko ogółem: 73.53 g; Tłuszcz: 50.50 g; Kw. tł. nasyc.: 9.80 g; Węglowodany ogółem: 266.22 g; suma cukrów prostych: 47.17 g; Błonnik pokarmowy: 23.48 g; Sód: 1109.00 mg;	Wartość en. [kcal]: 1769.29 kcal; Białko ogółem: 87.87 g; Tłuszcz: 55.41 g; Kw. tł. nasyc.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 246.08 g; suma cukrów prostych: 30.57 g; Błonnik pokarmowy: 36.33 g; Sód: 1277.42 mg;	Wartość en. [kcal]: 1314.87 kcal; Białko ogółem: 53.74 g; Tłuszcz: 43.78 g; Kw. tł. nasyc.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 178.86 g; suma cukrów prostych: 65.09 g; Błonnik pokarmowy: 14.11 g; Sód: 740.03 mg;	Wartość en. [kcal]: 2095.44 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 65.88 g; Kw. tł. nasyc.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 283.48 g; suma cukrów prostych: 66.61 g; Błonnik pokarmowy: 23.28 g; Sód: 1391.33 mg;	Wartość en. [kcal]: 2237.46 kcal; Białko ogółem: 109.74 g; Tłuszcz: 74.54 g; Kw. tł. nasyc.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 291.04 g; suma cukrów prostych: 66.18 g; Błonnik pokarmowy: 28.32 g; Sód: 1569.62 mg;	

		3 Podstawowa	3 Łatwostrawna	3 Bezmleczna	3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	3 Dzieci 13-36-mscy	3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	3 Bogatobiałkowa
2026-08-22 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (JAJ) Pomidor bez skóry 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100 g (JAJ) Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 120 g (JAJ) Cukinia pieczona 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)
	II ś	Banan (150g) 1 szt			Kiwi (100g) 1 szt	Banan (150g) 1 szt		
	Obiad	Kapuśniak z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Sos boloński duszony (mięso wp. 90g) 150 g (GLU, SEL) Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 150 g (GLU, SEL) Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos boloński duszony (mięso wp. 90g) 150 g (GLU, SEL) Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 150 g (GLU, SEL) Makaron razowy świderki 200 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami 200 ml (SEL) Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 100 g (GLU, SEL) Makaron pszenny świderki 100 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 150 g (GLU, SEL) Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 250 g (GLU, SEL) Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml
	P	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)			Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)		
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 30 g (SOJ, SEL) Twaróg 40 g (MLE) Papryka 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 30 g (SOJ, SEL) Twaróg 40 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Papryka 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 30 g (SOJ, SEL) Twaróg 40 g (MLE) Papryka 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 30 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 40 g Sałata (liść) 10 g Herbata b/c 200 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 30 g (SOJ, SEL) Twaróg 40 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 30 g (SOJ, SEL) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml
	Pn				Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g), serkiem kanapkowym (30g) i pomidorem (30g) 1 szt (GLU, MLE)			
		Wartość en. [kcal]: 2271.63 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 74.32 g; Kw. tł. nasyc.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 313.11 g; suma cukrów prostych: 60.22 g; Błonnik pokarmowy: 26.24 g; Sód: 1744.80 mg;	Wartość en. [kcal]: 2351.08 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; Tłuszcz: 78.79 g; Kw. tł. nasyc.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 316.52 g; suma cukrów prostych: 63.37 g; Błonnik pokarmowy: 20.80 g; Sód: 1498.21 mg;	Wartość en. [kcal]: 2217.01 kcal; Białko ogółem: 82.47 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kw. tł. nasyc.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 306.07 g; suma cukrów prostych: 49.75 g; Błonnik pokarmowy: 19.51 g; Sód: 1442.52 mg;	Wartość en. [kcal]: 2053.76 kcal; Białko ogółem: 87.68 g; Tłuszcz: 78.17 g; Kw. tł. nasyc.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 260.51 g; suma cukrów prostych: 33.21 g; Błonnik pokarmowy: 33.86 g; Sód: 1164.45 mg;	Wartość en. [kcal]: 1459.45 kcal; Białko ogółem: 57.61 g; Tłuszcz: 51.68 g; Kw. tł. nasyc.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 193.21 g; suma cukrów prostych: 49.04 g; Błonnik pokarmowy: 14.60 g; Sód: 871.23 mg;	Wartość en. [kcal]: 2272.38 kcal; Białko ogółem: 119.34 g; Tłuszcz: 61.11 g; Kw. tł. nasyc.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 316.80 g; suma cukrów prostych: 63.63 g; Błonnik pokarmowy: 21.24 g; Sód: 1981.18 mg;	Wartość en. [kcal]: 2506.95 kcal; Białko ogółem: 120.36 g; Tłuszcz: 83.41 g; Kw. tł. nasyc.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 324.26 g; suma cukrów prostych: 67.21 g; Błonnik pokarmowy: 22.52 g; Sód: 1591.64 mg;

		3 Podstawowa	3 Łatwostrawna	3 Bezmleczna	3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	3 Dzieci 13-36-mscy	3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	3 Bogatobiałkowa
2026-08-23 niedziela	Śniadanie	Płatki żytnie z otrębami na mleku 300 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Surówka z białej rzepy z jabłkiem, natką pietruszki i oliwą z oliwek 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 300 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Surówka z białej rzepy z jabłkiem, natką pietruszki i oliwą z oliwek 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 200 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 50 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. 200 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 300 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 300 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)
	II S	Śliwka (50g) 2 [Por] x 50 g	Banan (150g) 1 szt	Śliwka (50g) 2 [Por] x 50 g		Banan (150g) 1 szt		
	Obiad	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Karkówka gotowana w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 90g) 180 g (GLU, SEL) Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 150 g Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240 g (GLU) Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 150 g Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Karkówka gotowana w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 90g) 180 g (GLU, SEL) Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 150 g Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240 g (GLU) Kalafior gotowany na parze 150 g Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa grysikowa 200 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240 g (GLU) Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 80 g Ziemniaki 100 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany 140 g Buraczki gotowane na ciepło 150 g Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240 g (GLU) Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 150 g Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml
	P	Kefir naturalny 200 ml (MLE)		Sok pomidorowy 200 ml		Kefir naturalny 200 ml (MLE)		
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata (liść) 10 g Miód 30g 1 szt Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Miód 30g 1 szt Sałata (liść) 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Polędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata (liść) 10 g Miód 30g 1 szt Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 40 g (MLE) Miód 30g 1 szt Pomidor bez skóry 40 g Sałata (liść) 10 g Herbata b/c 200 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor bez skóry 80 g Sałata (liść) 10 g Miód 30g 1 szt Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 120 g (MLE) Miód 30g 1 szt Pomidor bez skóry 80 g Herbata b/c 250 ml Sałata (liść) 10 g
	Pn				Kanapka z pieczywa razowego (30g), z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i papryką (25g) 1 szt (GLU, MLE)			
		Wartość en. [kcal]: 2463.72 kcal; Białko ogółem: 90.22 g; Tłuszcz: 84.60 g; Kw. tł. nasyc.: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 343.12 g; suma cukrów prostych: 68.22 g; Błonnik pokarmowy: 31.07 g; Sód: 1672.81 mg;	Wartość en. [kcal]: 2416.97 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasyc.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 361.92 g; suma cukrów prostych: 79.91 g; Błonnik pokarmowy: 22.61 g; Sód: 1626.62 mg;	Wartość en. [kcal]: 2273.88 kcal; Białko ogółem: 80.88 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kw. tł. nasyc.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 342.85 g; suma cukrów prostych: 53.61 g; Błonnik pokarmowy: 26.03 g; Sód: 1593.28 mg;	Wartość en. [kcal]: 1863.32 kcal; Białko ogółem: 88.62 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasyc.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 246.57 g; suma cukrów prostych: 41.33 g; Błonnik pokarmowy: 37.70 g; Sód: 1461.78 mg;	Wartość en. [kcal]: 1752.38 kcal; Białko ogółem: 64.07 g; Tłuszcz: 55.50 g; Kw. tł. nasyc.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 251.73 g; suma cukrów prostych: 62.12 g; Błonnik pokarmowy: 13.84 g; Sód: 993.09 mg;	Wartość en. [kcal]: 2346.24 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kw. tł. nasyc.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 358.50 g; suma cukrów prostych: 80.18 g; Błonnik pokarmowy: 22.41 g; Sód: 1589.39 mg;	Wartość en. [kcal]: 2481.69 kcal; Białko ogółem: 104.61 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasyc.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 364.35 g; suma cukrów prostych: 81.61 g; Błonnik pokarmowy: 22.64 g; Sód: 1717.75 mg;

		3 Podstawowa	3 Łatwostrawna	3 Bezmleczna	3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	3 Dzieci 13-36-mscy	3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	3 Bogatobiałkowa
2026-08-24 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka dębowa 60 g (SOJ, SEL) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka dębowa 60 g (SOJ, SEL) Sałata lodowa 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Szynka dębowa 60 g (SOJ, SEL) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka dębowa 60 g (SOJ, SEL) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka dębowa 30 g (SOJ, SEL) Sałata lodowa 20 g Pomidor bez skóry 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka dębowa 60 g (SOJ, SEL) Sałata lodowa 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	
	II ś	Arbuz 100 g						
	Obiad	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem 350g 2 szt (GLU, JAJ, MLE) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 130 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Zupa z białych warzyw z zieleciną 350 ml (GLU, SEL) Klopsiki mięsno-warzywne gotowane (mięso drobiowe, włoszczyzna) 80 g (GLU, JAJ, SEL) Sos jarzynowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 130 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Zupa z białych warzyw z zieleciną 350 ml (GLU, SEL) Klopsiki mięsno-warzywne gotowane (mięso drobiowe, włoszczyzna) 80 g (GLU, JAJ, SEL) Sos jarzynowy 80 g (GLU, SEL) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 130 g (SEL) Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Klopsiki mięsno-warzywne gotowane (mięso drobiowe, włoszczyzna) 80 g (GLU, JAJ, SEL) Sos jarzynowy 80 g (GLU, SEL) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 130 g (SEL) Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa z białych warzyw z zieleciną 200 ml (GLU, SEL) Naleśniki z dżemem 2 szt (GLU, JAJ, MLE) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 80 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200 ml	Zupa z białych warzyw z zieleciną 350 ml (GLU, SEL) Klopsiki mięsno-warzywne gotowane (mięso drobiowe, włoszczyzna) 80 g (GLU, JAJ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Zupa z białych warzyw z zieleciną 350 ml (GLU, SEL) Klopsiki mięsno-warzywne gotowane (mięso drobiowe, włoszczyzna) 2 [Por] x 80 g (GLU, JAJ, SEL) Sos jarzynowy 80 g (GLU, SEL) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 130 g (SEL) Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml
	P	Jogurt owocowy 150 g		Sok pomidorowy 200 ml	Maślanka naturalna 200 ml (MLE)	Jogurt owocowy 150 g		
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Serek kanapkowy 40 g (MLE) Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Serek kanapkowy 40 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Serek kanapkowy 40 g (MLE) Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Serek kanapkowy 40 g (MLE) Pomidor bez skóry 40 g Herbata b/c 200 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Serek kanapkowy 40 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Herbata b/c 250 ml	
	Pn				Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i pomidorem (20g) 1 szt (GLU, MLE)			
		Wartość en. [kcal]: 2038.92 kcal; Białko ogółem: 69.05 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kw. tł. nasyc.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 307.66 g; suma cukrów prostych: 84.45 g; Błonnik pokarmowy: 29.18 g; Sód: 1668.82 mg;	Wartość en. [kcal]: 2056.33 kcal; Białko ogółem: 80.13 g; Tłuszcz: 77.04 g; Kw. tł. nasyc.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 273.10 g; suma cukrów prostych: 57.35 g; Błonnik pokarmowy: 24.04 g; Sód: 1680.92 mg;	Wartość en. [kcal]: 1775.13 kcal; Białko ogółem: 70.27 g; Tłuszcz: 58.71 g; Kw. tł. nasyc.: 11.75 g; Węglowodany ogółem: 255.50 g; suma cukrów prostych: 39.87 g; Błonnik pokarmowy: 27.16 g; Sód: 1847.02 mg;	Wartość en. [kcal]: 1868.95 kcal; Białko ogółem: 76.79 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kw. tł. nasyc.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 252.16 g; suma cukrów prostych: 39.27 g; Błonnik pokarmowy: 41.99 g; Sód: 1842.81 mg;	Wartość en. [kcal]: 1201.30 kcal; Białko ogółem: 35.92 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nasyc.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 149.99 g; suma cukrów prostych: 53.12 g; Błonnik pokarmowy: 11.62 g; Sód: 786.19 mg;	Wartość en. [kcal]: 1937.09 kcal; Białko ogółem: 80.28 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasyc.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 268.43 g; suma cukrów prostych: 51.93 g; Błonnik pokarmowy: 20.16 g; Sód: 1600.43 mg;	Wartość en. [kcal]: 2213.03 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 83.17 g; Kw. tł. nasyc.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 284.53 g; suma cukrów prostych: 58.60 g; Błonnik pokarmowy: 25.40 g; Sód: 1730.07 mg;

		3 Podstawowa	3 Łatwostrawna	3 Bezmleczna	3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	3 Dzieci 13-36-mscy	3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	3 Bogatobiałkowa
2026-08-25 wtorek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z tuńczyka z jajkiem i szczypiorkiem 100 g (JAJ, RYB, MLE) Ogórek małosolny 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z dorsza z jarzyną, koperkiem i i olejem rzepakowym 100 g (RYB, SEL) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pasta z dorsza z jarzyną, koperkiem i i olejem rzepakowym 100 g (RYB, SEL) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z tuńczyka z jajkiem i szczypiorkiem 100 g (JAJ, RYB, MLE) Ogórek małosolny 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Kasza jaglana na mleku 200 g (MLE) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta z dorsza z jarzyną, koperkiem i i olejem rzepakowym 50 g (RYB, SEL) Pomidor bez skóry 30 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z dorsza z jarzyną, koperkiem i i olejem rzepakowym 100 g (RYB, SEL) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	
	II S	Jabłko (150g) 1 szt	Jabłko pieczone (150g) 1 szt	Jabłko (150g) 1 szt			Jabłko pieczone (150g) 1 szt	
	Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka Colesław z olejem rzepakowym 130 g (JAJ) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 200 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 90 g (GLU, SEL) Ziemniaki 100 g Marchew gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym 90 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 2 [Por] x 220 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	
	P	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)				Jogurt owocowy 150 g	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Polędwica drobiowa z warzywami 60 Sałata lodowa 20 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Sałata lodowa 20 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa z warzywami 60 Sałata lodowa 20 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Polędwica drobiowa z warzywami 60 Sałata lodowa 20 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 30 g (SOJ, SEL) Sałata lodowa 20 g Pomidor bez skóry 40 g Herbata b/c 200 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Sałata lodowa 20 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata b/c 250 ml	
	Pn					Kanapka z pieczywa razowego (30g), z masłem (5g) z twarogiem (30g) i rzodkiewką (25g) 1 szt (GLU, MLE)		
		Wartość en. [kcal]: 1910.55 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 65.56 g; Kw. tł. nasyc.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 250.88 g; suma cukrów prostych: 54.08 g; Błonnik pokarmowy: 29.44 g; Sód: 1723.40 mg;	Wartość en. [kcal]: 1979.19 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kw. tł. nasyc.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 265.10 g; suma cukrów prostych: 60.19 g; Błonnik pokarmowy: 24.05 g; Sód: 1450.41 mg;	Wartość en. [kcal]: 1749.02 kcal; Białko ogółem: 77.63 g; Tłuszcz: 57.92 g; Kw. tł. nasyc.: 13.18 g; Węglowodany ogółem: 247.25 g; suma cukrów prostych: 45.40 g; Błonnik pokarmowy: 34.19 g; Sód: 1406.14 mg;	Wartość en. [kcal]: 1840.76 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz: 68.23 g; Kw. tł. nasyc.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 237.16 g; suma cukrów prostych: 36.35 g; Błonnik pokarmowy: 38.29 g; Sód: 1587.83 mg;	Wartość en. [kcal]: 1214.87 kcal; Białko ogółem: 49.07 g; Tłuszcz: 45.24 g; Kw. tł. nasyc.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 161.60 g; suma cukrów prostych: 49.16 g; Błonnik pokarmowy: 17.06 g; Sód: 857.70 mg;	Wartość en. [kcal]: 1796.11 kcal; Białko ogółem: 75.23 g; Tłuszcz: 56.38 g; Kw. tł. nasyc.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 259.04 g; suma cukrów prostych: 58.97 g; Błonnik pokarmowy: 22.85 g; Sód: 1372.88 mg;	Wartość en. [kcal]: 2330.92 kcal; Białko ogółem: 118.37 g; Tłuszcz: 90.77 g; Kw. tł. nasyc.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 273.86 g; suma cukrów prostych: 61.96 g; Błonnik pokarmowy: 25.77 g; Sód: 1553.31 mg;

		3 Podstawowa	3 Łatwostrawna	3 Bezmleczna	3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	3 Dzieci 13-36-mscy	3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	3 Bogatobiałkowa
2026-08-26 środa	Śniadanie	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Salata (2 liście) 20 g Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Schab pieczony 60 g (SOJ) Salata (2 liście) 20 g Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Salata (2 liście) 20 g Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Płatki i otręby pszenne na mleku 200 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Schab pieczony 30 g (SOJ) Salata (liść) 10 g Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Salata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pomidor bez skóry 50 g	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 80 g (SOJ) Salata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pomidor bez skóry 50 g
	II Ś	Nektarynka 1 szt	Banan (150g) 1 szt	Nektarynka 1 szt		Banan (150g) 1 szt		
	Obiad	Kalafiorowa 350 ml (GLU, SEL) Leczo drobiowe z papryką (mięso 80g, sos 150g) 230 g (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Surówka z warzyw mieszanych (pietruska, seler, marchew, jabłko) 130 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Kalafiorowa 350 ml (GLU, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230 g (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Surówka z warzyw mieszanych (pietruska, seler, marchew, jabłko) 130 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Kalafiorowa 350 ml (GLU, SEL) Leczo drobiowe z papryką (mięso 80g, sos 150g) 230 g (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Surówka z warzyw mieszanych (pietruska, seler, marchew, jabłko) 130 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Kalafiorowa 350 ml (GLU, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230 g (GLU, SEL) Ryż brązowy 200 g Surówka z warzyw mieszanych (pietruska, seler, marchew, jabłko) 130 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Kalafiorowa 200 ml (GLU, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 150 g (GLU, SEL) Ryż biały 100 g Surówka z warzyw mieszanych (pietruska, seler, marchew, jabłko) 50 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, SEL) Klopsik z indyka gotowany 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Kalafiorowa 350 ml (GLU, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230 g (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Surówka z warzyw mieszanych (pietruska, seler, marchew, jabłko) 130 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml
	P	Galaretka owocowa b/c 150 g						
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Serek Almette 40 g (MLE) Połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Serek Almette 40 g (MLE) Połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Serek Almette 40 g (MLE) Połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Serek Almette 40 g (MLE) Pomidor bez skóry 40 g Herbata b/c 200 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Serek Almette 40 g (MLE) Połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Herbata b/c 250 ml	
	Pn				Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i salata (10g) 1 szt (GLU, MLE)			
		Wartość en. [kcal]: 2123.64 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 72.88 g; Kw. tł. nasyc.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 287.18 g; suma cukrów prostych: 56.64 g; Błonnik pokarmowy: 32.12 g; Sód: 1464.21 mg;	Wartość en. [kcal]: 2230.86 kcal; Białko ogółem: 97.55 g; Tłuszcz: 73.67 g; Kw. tł. nasyc.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 302.29 g; suma cukrów prostych: 65.29 g; Błonnik pokarmowy: 25.11 g; Sód: 1479.36 mg;	Wartość en. [kcal]: 2020.01 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasyc.: 13.08 g; Węglowodany ogółem: 282.43 g; suma cukrów prostych: 43.54 g; Błonnik pokarmowy: 24.03 g; Sód: 1372.01 mg;	Wartość en. [kcal]: 2010.01 kcal; Białko ogółem: 90.81 g; Tłuszcz: 72.72 g; Kw. tł. nasyc.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 270.08 g; suma cukrów prostych: 38.07 g; Błonnik pokarmowy: 44.04 g; Sód: 1323.52 mg;	Wartość en. [kcal]: 1351.88 kcal; Białko ogółem: 52.74 g; Tłuszcz: 50.51 g; Kw. tł. nasyc.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 174.01 g; suma cukrów prostych: 47.58 g; Błonnik pokarmowy: 14.38 g; Sód: 744.48 mg;	Wartość en. [kcal]: 1943.45 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 60.80 g; Kw. tł. nasyc.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 262.67 g; suma cukrów prostych: 57.35 g; Błonnik pokarmowy: 22.04 g; Sód: 1285.56 mg;	Wartość en. [kcal]: 2272.28 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 74.85 g; Kw. tł. nasyc.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 302.29 g; suma cukrów prostych: 65.29 g; Błonnik pokarmowy: 25.11 g; Sód: 1497.11 mg;

		3 Podstawowa	3 Łatwostrawna	3 Bezmleczna	3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	3 Dzieci 13-36-mscy	3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	3 Bogatobiałkowa
2026-08-27 czwartek	Śniadanie	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ) Paszтет z ciecierzycy 50 g (GLU, JAJ) Surówka z białej rzepy z jabłkiem, natką pietruszki i oliwą z oliwek 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ) Marchew gotowana w plastrach 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, SEL) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Połędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ) Surówka z białej rzepy z jabłkiem, natką pietruszki i oliwą z oliwek 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ) Paszтет z ciecierzycy 50 g (GLU, JAJ) Surówka z białej rzepy z jabłkiem, natką pietruszki i oliwą z oliwek 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Kasza kuskus na mleku 200 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Połędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ) Marchew gotowana w plastrach 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ) Marchew gotowana w plastrach 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka 80 g (GLU, SOJ) Marchew gotowana w plastrach 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)
	II Ś	Brzoskwinia 150g 1 szt	Banan (150g) 1 szt	Brzoskwinia 150g 1 szt			Banan (150g) 1 szt	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Kapusta młoda duszona 150 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Kalańior gotowany na parze 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Kotlet pożarski drobiowy pieczony (wersja bezmleczna) 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Kalańior gotowany na parze 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Kalańior gotowany na parze 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 200 ml (GLU, SEL) Kotlet pożarski drobiowy pieczony 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki 100 g Kalańior gotowany na parze 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Kalańior gotowany na parze 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Kotlet pożarski drobiowy pieczony 2 [Por] x 90 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Kalańior gotowany na parze 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml
	P	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)			Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)		
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 30 g (SOJ, SEL) Ser żółty 30 g (MLE) Pomidor 50 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 30 g (SOJ, SEL) Twaróg 40 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor 50 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 30 g (SOJ, SEL) Pomidor 50 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 250 ml Twaróg 40 g (MLE)	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twarówek 50 g (MLE) Pomidor bez skóry 40 g Salata (liść) 10 g Herbata b/c 200 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 30 g (SOJ, SEL) Twaróg 40 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 250 ml	
	Pn				Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g), serkiem kanapkowym (30g) i pomidorem (30g) 1 szt (GLU, MLE)			
		Wartość en. [kcal]: 2080.01 kcal; Białko ogółem: 90.06 g; Tłuszcz: 63.00 g; Kw. tł. nasyc.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 297.55 g; suma cukrów prostych: 59.81 g; Błonnik pokarmowy: 30.79 g; Sód: 1406.47 mg;	Wartość en. [kcal]: 2037.79 kcal; Białko ogółem: 99.87 g; Tłuszcz: 53.93 g; Kw. tł. nasyc.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 294.04 g; suma cukrów prostych: 63.63 g; Błonnik pokarmowy: 21.37 g; Sód: 1634.62 mg;	Wartość en. [kcal]: 1828.08 kcal; Białko ogółem: 82.13 g; Tłuszcz: 50.25 g; Kw. tł. nasyc.: 12.73 g; Węglowodany ogółem: 273.56 g; suma cukrów prostych: 43.03 g; Błonnik pokarmowy: 21.77 g; Sód: 1569.22 mg;	Wartość en. [kcal]: 1882.97 kcal; Białko ogółem: 83.89 g; Tłuszcz: 61.39 g; Kw. tł. nasyc.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 265.81 g; suma cukrów prostych: 39.58 g; Błonnik pokarmowy: 40.07 g; Sód: 1341.70 mg;	Wartość en. [kcal]: 1268.08 kcal; Białko ogółem: 61.24 g; Tłuszcz: 38.66 g; Kw. tł. nasyc.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 176.21 g; suma cukrów prostych: 42.95 g; Błonnik pokarmowy: 15.29 g; Sód: 868.62 mg;	Wartość en. [kcal]: 2037.79 kcal; Białko ogółem: 99.87 g; Tłuszcz: 53.93 g; Kw. tł. nasyc.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 294.04 g; suma cukrów prostych: 63.63 g; Błonnik pokarmowy: 21.37 g; Sód: 1634.62 mg;	Wartość en. [kcal]: 2257.31 kcal; Białko ogółem: 130.18 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasyc.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 310.47 g; suma cukrów prostych: 64.39 g; Błonnik pokarmowy: 22.51 g; Sód: 1814.07 mg;

		3 Podstawowa	3 Łatwostrawna	3 Bezmleczna	3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	3 Dzieci 13-36-mscy	3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	3 Bogatobiałkowa
2026-08-28 piątek	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (JAJ) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Papryka 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (JAJ) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Papryka 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (JAJ) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Papryka 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Płatki ryżowe na mleku 200 g (MLE) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (JAJ) Pomidor bez skóry 40 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 50 g (JAJ) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)
	II Ś	Arbuz 100 g						
	Obiad	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (GLU) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 150 g (SEL) Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml			Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (GLU) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 150 g (SEL) Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami 200 ml (GLU) Pieczeń z ryby 50 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki 100 g Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 80 g (SEL) Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (GLU) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 150 g (SEL) Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	
	P	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Biszkopty 3 szt (GLU, JAJ)	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser topiony 30 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Twaróg 40 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Twaróg 40 g (MLE) Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Twaróg 20 g (MLE) Pomidor bez skóry 30 g Herbata b/c 200 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Twaróg 40 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Twaróg 70 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Herbata b/c 250 ml
	Pn					Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)		
		Wartość en. [kcal]: 1869.85 kcal; Białko ogółem: 76.27 g; Tłuszcz: 72.50 g; Kw. tł. nasyc.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 234.38 g; suma cukrów prostych: 41.70 g; Błonnik pokarmowy: 25.33 g; Sód: 1523.67 mg;	Wartość en. [kcal]: 2026.45 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 81.99 g; Kw. tł. nasyc.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 243.25 g; suma cukrów prostych: 44.58 g; Błonnik pokarmowy: 17.30 g; Sód: 1580.11 mg;	Wartość en. [kcal]: 1652.89 kcal; Białko ogółem: 67.42 g; Tłuszcz: 60.74 g; Kw. tł. nasyc.: 12.14 g; Węglowodany ogółem: 222.79 g; suma cukrów prostych: 28.18 g; Błonnik pokarmowy: 26.73 g; Sód: 1479.37 mg;	Wartość en. [kcal]: 1696.20 kcal; Białko ogółem: 77.93 g; Tłuszcz: 62.40 g; Kw. tł. nasyc.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 223.51 g; suma cukrów prostych: 31.39 g; Błonnik pokarmowy: 35.31 g; Sód: 1469.28 mg;	Wartość en. [kcal]: 1192.10 kcal; Białko ogółem: 46.09 g; Tłuszcz: 52.83 g; Kw. tł. nasyc.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 138.70 g; suma cukrów prostych: 30.47 g; Błonnik pokarmowy: 10.62 g; Sód: 843.16 mg;	Wartość en. [kcal]: 1921.85 kcal; Białko ogółem: 91.83 g; Tłuszcz: 68.64 g; Kw. tł. nasyc.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 243.51 g; suma cukrów prostych: 44.47 g; Błonnik pokarmowy: 17.26 g; Sód: 1630.36 mg;	Wartość en. [kcal]: 2140.75 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 82.50 g; Kw. tł. nasyc.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 262.47 g; suma cukrów prostych: 45.77 g; Błonnik pokarmowy: 18.71 g; Sód: 1484.68 mg;

		3 Podstawowa	3 Łatwostrawna	3 Bezmleczna	3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	3 Dzieci 13-36-mscy	3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	3 Bogatobiałkowa
2026-08-29 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń myśliwska 60 g (SOJ) Pomidor 50 g Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń myśliwska 60 g (SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pieczeń myśliwska 60 g (SOJ) Pomidor 50 g Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń myśliwska 60 g (SOJ) Pomidor 50 g Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Płatki owsiane na mleku 200 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pieczeń myśliwska 30 g (SOJ) Pomidor bez skóry 30 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń myśliwska 60 g (SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)
	II Ś	Jabłko (150g) 1 szt	Jabłko pieczone (150g) 1 szt	Jabłko (150g) 1 szt			Jabłko pieczone (150g) 1 szt	
	Obiad	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350 ml (SEL) Pulpet z indyka gotowany 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml			Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Pulpet z indyka gotowany 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 200 ml (SEL) Pulpet z indyka gotowany 50 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki 100 g Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350 ml (SEL) Pulpet z indyka gotowany 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350 ml (SEL) Pulpet z indyka gotowany 2 [Por] x 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml
	P	Wafle ryżowe 3 szt						
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 30 g (SOJ, SEL) Ogórek świeży 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 30 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Ogórek świeży 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 30 g (SOJ, SEL) Ogórek świeży 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Pomidor bez skóry 40 g Sałata (liść) 10 g Herbata b/c 200 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 30 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 30 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml
	Pn					Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)		
		Wartość en. [kcal]: 2070.74 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kw. tł. nasyc.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 284.83 g; suma cukrów prostych: 49.18 g; Błonnik pokarmowy: 29.87 g; Sód: 1213.16 mg;	Wartość en. [kcal]: 2179.53 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 74.89 g; Kw. tł. nasyc.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 293.83 g; suma cukrów prostych: 51.95 g; Błonnik pokarmowy: 22.88 g; Sód: 1263.64 mg;	Wartość en. [kcal]: 1812.24 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz: 60.10 g; Kw. tł. nasyc.: 11.33 g; Węglowodany ogółem: 256.72 g; suma cukrów prostych: 34.84 g; Błonnik pokarmowy: 30.36 g; Sód: 1216.80 mg;	Wartość en. [kcal]: 1986.35 kcal; Białko ogółem: 86.03 g; Tłuszcz: 68.39 g; Kw. tł. nasyc.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 275.37 g; suma cukrów prostych: 32.16 g; Błonnik pokarmowy: 39.02 g; Sód: 1245.66 mg;	Wartość en. [kcal]: 1396.24 kcal; Białko ogółem: 57.17 g; Tłuszcz: 51.02 g; Kw. tł. nasyc.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 184.57 g; suma cukrów prostych: 39.60 g; Błonnik pokarmowy: 16.29 g; Sód: 657.37 mg;	Wartość en. [kcal]: 1993.57 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz: 63.37 g; Kw. tł. nasyc.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 271.73 g; suma cukrów prostych: 51.44 g; Błonnik pokarmowy: 21.86 g; Sód: 1251.50 mg;	Wartość en. [kcal]: 2306.10 kcal; Białko ogółem: 116.89 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasyc.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 296.24 g; suma cukrów prostych: 53.21 g; Błonnik pokarmowy: 23.69 g; Sód: 1351.02 mg;

		3 Podstawowa	3 Łatwostrawna	3 Bezmleczna	3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	3 Dzieci 13-36-mscy	3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	3 Bogatobiałkowa
2026-08-30 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Salatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Salatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 150 g (JAJ, SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, SEL) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Schab pieczony 60 g (SOJ) Salatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL) Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Salatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL) Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Kasza jęczmienna na mleku 200 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Schab pieczony 30 g (SOJ) Salatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 80 g (JAJ, SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Salatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 150 g (JAJ, SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	
	II S	Jabłko (150g) 1 szt	Banan (150g) 1 szt	Jabłko (150g) 1 szt		Banan (150g) 1 szt		
	Obiad	Rosół 350 ml (SEL) Filet drobiowy pieczony w ziołach 80 g Ziemniaki 200 g Surówka z ogórka i marchewki z oliwą z oliwek 130 g (GOR) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml Makaron nitki do rosolu 80 g (GLU, JAJ)	Rosół 350 ml (SEL) Filet drobiowy pieczony w ziołach 80 g Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalafior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) skropiony oliwą z oliwek 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml Makaron nitki do rosolu 80 g (GLU, JAJ)	Rosół 350 ml (SEL) Filet drobiowy pieczony w ziołach 80 g Ziemniaki 200 g Surówka z ogórka i marchewki z oliwą z oliwek 130 g (GOR) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml Makaron nitki do rosolu 80 g (GLU, JAJ)	Rosół 350 ml (SEL) Filet drobiowy pieczony w ziołach 80 g Ziemniaki 200 g Surówka z ogórka i marchewki z oliwą z oliwek 130 g (GOR) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml Makaron nitki do rosolu 80 g (GLU, JAJ)	Rosół 200 ml (SEL) Filet drobiowy pieczony w ziołach 40 g Ziemniaki 100 g Bukiet warzyw gotowanych (kalafior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) skropiony oliwą z oliwek 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200 ml Makaron nitki do rosolu 80 g (GLU, JAJ)	Rosół 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy pieczony w ziołach 80 g Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalafior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) skropiony oliwą z oliwek 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml Makaron nitki do rosolu 80 g (GLU, JAJ)	Rosół 350 ml (SEL) Filet drobiowy pieczony w ziołach 2 [Por] x 80 g Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalafior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) skropiony oliwą z oliwek 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml Makaron nitki do rosolu 80 g (GLU, JAJ)
	P	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)				Jogurt owocowy 150 g	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka drobiowa luksusowa 30 g Ser żółty 30 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Papryka 50 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka drobiowa luksusowa 30 g Serek Almette 40 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Szynka drobiowa luksusowa 60 Jajko gotowane 1 szt Salata (2 liście) 20 g Papryka 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka drobiowa luksusowa 30 g Serek Almette 40 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Papryka 50 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Serek Almette 40 g (MLE) Salata (liść) 10 g Pomidor bez skóry 40 g Herbata b/c 200 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka drobiowa luksusowa 30 g Pasta jajeczna z białek jaj 50 g (JAJ) Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka drobiowa luksusowa 30 Serek Almette 40 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata b/c 250 ml
	Pn					Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i salata (10g) 1 szt (GLU, MLE)		
		Wartość en. [kcal]: 2050.54 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kw. tł. nasyc.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 263.39 g; suma cukrów prostych: 55.17 g; Błonnik pokarmowy: 28.32 g; Sód: 1693.52 mg;	Wartość en. [kcal]: 2237.09 kcal; Białko ogółem: 101.99 g; Tłuszcz: 78.96 g; Kw. tł. nasyc.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 285.48 g; suma cukrów prostych: 63.61 g; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; Sód: 1589.32 mg;	Wartość en. [kcal]: 1904.08 kcal; Białko ogółem: 100.09 g; Tłuszcz: 60.94 g; Kw. tł. nasyc.: 12.53 g; Węglowodany ogółem: 254.43 g; suma cukrów prostych: 43.18 g; Błonnik pokarmowy: 30.77 g; Sód: 1847.16 mg;	Wartość en. [kcal]: 1946.27 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasyc.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 250.40 g; suma cukrów prostych: 38.74 g; Błonnik pokarmowy: 37.57 g; Sód: 1633.24 mg;	Wartość en. [kcal]: 1480.75 kcal; Białko ogółem: 57.21 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kw. tł. nasyc.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 188.00 g; suma cukrów prostych: 53.08 g; Błonnik pokarmowy: 14.06 g; Sód: 794.91 mg;	Wartość en. [kcal]: 2451.94 kcal; Białko ogółem: 126.60 g; Tłuszcz: 75.09 g; Kw. tł. nasyc.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 324.53 g; suma cukrów prostych: 62.85 g; Błonnik pokarmowy: 22.20 g; Sód: 1844.79 mg;	Wartość en. [kcal]: 2331.86 kcal; Białko ogółem: 118.94 g; Tłuszcz: 81.92 g; Kw. tł. nasyc.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 285.64 g; suma cukrów prostych: 63.77 g; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; Sód: 1781.95 mg;

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające gluten,
SKR - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzechy ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne,
ORZ - Orzechy,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość en. [kcal] - Wartość energetyczna[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sód - Sód,
Kw. tł. nasyc. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pokarmowy - Błonnik pokarmowy,
suma cukrów prostych - suma cukrów prostych,