

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-06 wtorek	Podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Pieczywo pszenne 120 g Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g Dżem 30 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ml Pieczeń rzymska 120 g Ziemniaki gotowane 200 g BURACZKI GOTOWANE 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 120 g Margaryna MR 15 g Pasta z kurczaka 80 g Sałata masłowa 20 g Ogórek kwaszony 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g	Wartość energ. [kcal] 2 136,9 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 60,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 305,6 suma cukrów prostych [g] 60,2 Sól [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sód [mg] 3 944,4
	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Pieczywo pszenne 120 g Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g Dżem 30 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ml Pieczeń rzymska 120 g Ziemniaki gotowane 200 g BURACZKI GOTOWANE 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 120 g Margaryna MR 15 g Pasta z kurczaka 80 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g	Wartość energ. [kcal] 2 139,7 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 60,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 306,6 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Sód [mg] 3 596,6
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z KASZY MANNY 300 ml Pieczywo razowe 110 g Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g Polędwica drobiowa 20 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Polędwica sopocka 40 g	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ml Pieczeń rzymska 120 g Ziemniaki gotowane 200 g BURACZKI GOTOWANE 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 110 g Margaryna MR 15 g Pasta z kurczaka 80 g Sałata masłowa 20 g Ogórek kwaszony 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g	Wartość energ. [kcal] 1 953,9 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 277,3 suma cukrów prostych [g] 37,2 Sól [g] 10,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sód [mg] 4 198,9

2026-10-07 środa	Podstawowa	Makaron na mleku 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> Pieczywo pszenne 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> Margaryna MR 15 g Kielbasa szynkowa 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek naturalny 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Dyniowa 400 ml, Zawiera: <u>MLE</u> Filet z kurczaka duszony w sosie z marchewką 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> Ryż na sypko 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 200 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> Margaryna MR 15 g Pasta z tuńczyka z kasza kuskus i warzywami 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> Margaryna MR 5 g Polędwica sopocka 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> Może zawierać: <u>S02</u>	Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 009 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 300,2 suma cukrów prostych [g] 41,1 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sód [mg] 3 393
	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> Pieczywo pszenne 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> Margaryna MR 15 g Kielbasa szynkowa 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek naturalny 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Dyniowa 400 ml, Zawiera: <u>MLE</u> Filet z kurczaka duszony w sosie z marchewką 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> Ryż na sypko 150 g Brokuł pieczony 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> Margaryna MR 15 g Pasta z tuńczyka z kasza kuskus i warzywami 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> Margaryna MR 5 g Polędwica sopocka 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> Może zawierać: <u>S02</u>	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 991,3 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 301,1 suma cukrów prostych [g] 40,1 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sód [mg] 2 987,5
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z KASZY MANNY 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Margaryna MR 15 g Kielbasa szynkowa 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek naturalny 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Dyniowa 400 ml, Zawiera: <u>MLE</u> Filet z kurczaka duszony w sosie z marchewką 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> Ryż na sypko 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 200 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Margaryna MR 15 g Pasta z tuńczyka z kasza kuskus i warzywami 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> Margaryna MR 5 g Polędwica sopocka 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> Może zawierać: <u>S02</u>	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 845,3 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 50,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 283,3 suma cukrów prostych [g] 35,4 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sód [mg] 3 375,3

2026-10-08 czwartek	Podstawowa	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: MLE Pieczywo pszenne 120 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g, Zawiera: JAJ, MLE Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Kartoflanka 400 ml, Zawiera: SEL Gulasz drobiowy 150 g, Zawiera: GLU Kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: GLU Bukiet warzyw gotowanych 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 120 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g, Zawiera: GLU Może zawierać: MLE, SEL, GOR Serek naturalny 50 g, Zawiera: MLE Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 974,9 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 278,9 suma cukrów prostych [g] 41,8 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sód [mg] 2 732,6
	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: MLE Pieczywo pszenne 120 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 15 g Polędwica sopocka 40 g, Zawiera: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR Może zawierać: S02 Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Kartoflanka 400 ml, Zawiera: SEL Gulasz drobiowy 150 g, Zawiera: GLU Kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: GLU Bukiet warzyw gotowanych 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 120 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g, Zawiera: GLU Może zawierać: MLE, SEL, GOR Serek naturalny 50 g, Zawiera: MLE Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 915,1 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 277,4 suma cukrów prostych [g] 41,1 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sód [mg] 2 866,2
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z RYŻU 300 ml Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g, Zawiera: JAJ, MLE Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Polędwica sopocka 40 g, Zawiera: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR Może zawierać: S02	Kartoflanka 400 ml, Zawiera: SEL Gulasz drobiowy 150 g, Zawiera: GLU Kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: GLU Bukiet warzyw gotowanych 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g, Zawiera: GLU Może zawierać: MLE, SEL, GOR Serek naturalny 50 g, Zawiera: MLE Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 837,2 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 266,2 suma cukrów prostych [g] 29,8 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Sód [mg] 2 858,2

2026-10-09 piątek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Pieczywo pszenne 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Ser żółty 20 g, Zawiera: <u>MLE</u> Salata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Jarzynowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Miruna panierowana 150 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, RYB</u> Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kiszzonej kapusty 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> Margaryna MR 15 g Twarożek 80 g, Zawiera: <u>MLE</u> Dżem 30 g Salata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> Margaryna MR 5 g Polędwica sopocka 20 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> Może zawierać: <u>S02</u>	Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 035,7 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 51,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 303 suma cukrów prostych [g] 49,1 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sód [mg] 3 493,8
	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Pieczywo pszenne 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek naturalny 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Salata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Jarzynowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Pulpet rybny 120 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, RYB</u> SOS KOPERKOWY 100 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Ziemniaki gotowane 200 g MARCHEWKA GOTOWANA 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> Margaryna MR 15 g Twarożek 80 g, Zawiera: <u>MLE</u> Dżem 30 g Salata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> Margaryna MR 5 g Polędwica sopocka 20 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> Może zawierać: <u>S02</u>	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 969,3 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 46,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 315,5 suma cukrów prostych [g] 55 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sód [mg] 3 691,2
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z PLATKÓW OWSIANYCH 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Ser żółty 20 g, Zawiera: <u>MLE</u> Salata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Jarzynowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Pulpet rybny 120 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, RYB</u> SOS KOPERKOWY 100 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kiszzonej kapusty 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Margaryna MR 15 g Twarożek 80 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka gotowana 25 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 60 g Salata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> Margaryna MR 5 g Polędwica sopocka 20 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> Może zawierać: <u>S02</u>	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 839,1 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 283 suma cukrów prostych [g] 32,8 Sól [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 42 Sód [mg] 3 960,3

2026-10-10 sobota	Podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> Pieczywo pszenne 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek naturalny 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Sałata masłowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Szpinakowa z ziemniakami 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Spaghetti w sosie pomidorowym z mięsem 300 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> Brokuł pieczony 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Margaryna MR 15 g Carpaccio z twarogu i buraka 140 g, Zawiera: <u>MLE</u> Polędwica sopocka 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> Może zawierać: <u>S02</u> Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> Margaryna MR 5 g Polędwica drobiowa 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>	Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 073,3 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 296,8 suma cukrów prostych [g] 41,8 Sól [g] 7,3 Łonnik pokarmowy [g] 25,2 Sód [mg] 2 963,2
	Łatwastrawna	Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> Pieczywo pszenne 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek naturalny 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Sałata masłowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Szpinakowa z ziemniakami 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Spaghetti w sosie pomidorowym z mięsem 300 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> Brokuł pieczony 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Margaryna MR 15 g Carpaccio z twarogu i buraka 140 g, Zawiera: <u>MLE</u> Polędwica sopocka 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> Może zawierać: <u>S02</u> Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> Margaryna MR 5 g Polędwica drobiowa 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>	Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 073,3 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 296,8 suma cukrów prostych [g] 41,8 Sól [g] 7,3 Łonnik pokarmowy [g] 25,2 Sód [mg] 2 963,2
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z KASZY MANNY 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek naturalny 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Sałata masłowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Spaghetti w sosie pomidorowym z mięsem 300 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> Brokuł pieczony 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Margaryna MR 15 g Carpaccio z twarogu i buraka 140 g, Zawiera: <u>MLE</u> Polędwica sopocka 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> Może zawierać: <u>S02</u> Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> Margaryna MR 5 g Polędwica drobiowa 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>	Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 004,6 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Węglowodany ogółem [g] 298,9 suma cukrów prostych [g] 36,4 Sól [g] 7,5 Łonnik pokarmowy [g] 39,3 Sód [mg] 3 029,8

2026-10-11 niedziela	Podstawowa	Makaron na mleku 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u>, <u>MLE</u> Pieczywo pszenne 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g, Zawiera: <u>MLE</u> Poledwica drobiowa 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>JAJ</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>GOR</u> Pomidor 60 g Salata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Zacierkowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u>, <u>JAJ</u>, <u>SEL</u> RISOTTO Z MIESEM I WARZYWAMI 300 g, Zawiera: <u>SEL</u> Fasolka szparagowa pieczona 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Margaryna MR 15 g Kielbasa krakowska 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>GOR</u> Serek naturalny 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Salata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 123,8 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 325,1 suma cukrów prostych [g] 43,1 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sód [mg] 2 741
	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml Pieczywo pszenne 110 g Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g Poledwica drobiowa 20 g Pomidor 60 g Salata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Zacierkowa 400 ml RISOTTO Z MIESEM I WARZYWAMI 300 g Fasolka szparagowa pieczona 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 110 g Margaryna MR 15 g Kielbasa krakowska 30 g Serek naturalny 50 g Salata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g	Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 123,8 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 325,1 suma cukrów prostych [g] 43,1 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sód [mg] 2 741
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z KASZY MANNY 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g, Zawiera: <u>MLE</u> Poledwica drobiowa 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>JAJ</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>GOR</u> Pomidor 60 g Salata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Szynka gotowana 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u>	Zacierkowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u>, <u>JAJ</u>, <u>SEL</u> RISOTTO Z MIESEM I WARZYWAMI 300 g, Zawiera: <u>SEL</u> Fasolka szparagowa pieczona 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Margaryna MR 15 g Kielbasa krakowska 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>GOR</u> Serek naturalny 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Salata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 965 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 46,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 311,1 suma cukrów prostych [g] 31,3 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Sód [mg] 2 895,1

2026-10-12 poniedziałek	Podstawowa	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: MLE Pieczywo pszenne 110 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g, Zawiera: SOJ Serek naturalny 50 g, Zawiera: MLE Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		BARSZCZ BIAŁY 400 ml, Zawiera: GLU, SOJ, MLE, SEL Może zawierać: GOR, SEZ, S02 UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 110 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g, Zawiera: JAJ, MLE Połędwica drobiowa 20 g, Zawiera: GLU Może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Kefir naturalny 200 ml, Zawiera: MLE	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 852,4 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 263,1 suma cukrów prostych [g] 43,7 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sód [mg] 3 196,3
	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: MLE Pieczywo pszenne 110 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g, Zawiera: SOJ Serek naturalny 50 g, Zawiera: MLE Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		BARSZCZ BIAŁY 400 ml, Zawiera: GLU, SOJ, MLE, SEL Może zawierać: GOR, SEZ, S02 UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 110 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g, Zawiera: MLE Połędwica drobiowa 20 g, Zawiera: GLU Może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Kefir naturalny 200 ml, Zawiera: MLE	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 835 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 263,8 suma cukrów prostych [g] 45,2 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sód [mg] 3 116,7
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z RYŻU 300 ml Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g, Zawiera: SOJ Serek naturalny 50 g, Zawiera: MLE Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE	BARSZCZ BIAŁY 400 ml, Zawiera: GLU, SOJ, MLE, SEL Może zawierać: GOR, SEZ, S02 UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g, Zawiera: JAJ, MLE Połędwica drobiowa 20 g, Zawiera: GLU Może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR Pomidor 50 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Kefir naturalny 200 ml, Zawiera: MLE	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 805,4 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 269,8 suma cukrów prostych [g] 38 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Sód [mg] 3 255,7

2026-10-13 wtorek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Pieczywo pszenne 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g, Zawiera: <u>MLE</u> Dżem 30 g Pomidor 60 g Salata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Krupnik 400 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Gołąbki bez zawijania 120 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SOS</u> POMIDOROWY 100 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z burakow i jabłka 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Margaryna MR 15 g Pasta z kurczaka 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> Salata masłowa 20 g Ogórek kwaszony 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 097,1 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 317,6 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sól [g] 8,6 Łonnik pokarmowy [g] 27,1 Sód [mg] 3 455,1
	Łatwostawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Pieczywo pszenne 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g, Zawiera: <u>MLE</u> Dżem 30 g Pomidor 60 g Salata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Krupnik 400 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Gołąbki bez zawijania 120 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SOS</u> POMIDOROWY 100 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z burakow i jabłka 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Margaryna MR 15 g Pasta z kurczaka 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> Salata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 099,9 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 318,5 suma cukrów prostych [g] 62,7 Sól [g] 7,7 Łonnik pokarmowy [g] 27,4 Sód [mg] 3 107,3
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z PLATKÓW OWSIANYCH 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Margaryna MR 15 g Twarożek 80 g, Zawiera: <u>MLE</u> Półdewica drobiowa 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> Pomidor 60 g Salata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Szynka gotowana 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u>	Krupnik 400 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Gołąbki bez zawijania 120 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SOS</u> POMIDOROWY 100 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z burakow i jabłka 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Margaryna MR 15 g Pasta z kurczaka 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> Salata masłowa 20 g Ogórek kwaszony 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 968,1 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 298,9 suma cukrów prostych [g] 39,1 Sól [g] 9,3 Łonnik pokarmowy [g] 40,7 Sód [mg] 3 743,4

2026-10-14 środa	Podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: GLU, MLE Pieczywo pszenne 110 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 15 g Kielbasa szynkowa 30 g, Zawiera: SOJ Serek naturalny 50 g, Zawiera: MLE Pomidor 60 g Salata maslowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: GLU, SEL Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 200 g, Zawiera: MLE Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 110 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 15 g Pasta z tuńczyka z ryżem i wrzypami 80 g, Zawiera: RYB, SEL Salata maslowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 5 g Polędwica drobiowa 20 g, Zawiera: GLU Może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1902 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 53,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Węglowodany ogółem [g] 287,3 suma cukrów prostych [g] 40,7 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sód [mg] 3 622,3
	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: GLU, MLE Pieczywo pszenne 110 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 15 g Kielbasa szynkowa 30 g, Zawiera: SOJ Serek naturalny 50 g, Zawiera: MLE Pomidor 60 g Salata maslowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: GLU, SEL Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł pieczony 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 110 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 15 g Pasta z tuńczyka z ryżem i wrzypami 80 g, Zawiera: RYB, SEL Salata maslowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 5 g Polędwica drobiowa 20 g, Zawiera: GLU Może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1884,3 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 50,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 288,2 suma cukrów prostych [g] 39,6 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sód [mg] 3 216,9
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z KASZY MANNY 300 ml, Zawiera: GLU Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 15 g Kielbasa szynkowa 30 g, Zawiera: SOJ Serek naturalny 50 g, Zawiera: MLE Pomidor 60 g Salata maslowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: GLU, SEL Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 200 g, Zawiera: MLE Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 15 g Pasta z tuńczyka z ryżem i wrzypami 80 g, Zawiera: RYB, SEL Salata maslowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 20 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 5 g Polędwica drobiowa 20 g, Zawiera: GLU Może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1833,3 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 289,4 suma cukrów prostych [g] 35,4 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Sód [mg] 3 688,9

2026-10-15 czwartek	Podstawowa	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: MLE Pieczywo pszenne 110 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g, Zawiera: JAJ, MLE Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		BARSZCZ CZERWONY 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL PULPET DROBIOWY 120 g, Zawiera: GLU, JAJ, SEL SOS KOPERKOWY 100 ml, Zawiera: GLU, MLE Kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: GLU Fasolka szparagowa pieczona 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 110 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g, Zawiera: GLU Może zawierać: MLE, SEL, GOR Serek naturalny 50 g, Zawiera: MLE Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 977,3 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 282,9 suma cukrów prostych [g] 48,2 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sód [mg] 3 182,3
	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: MLE Pieczywo pszenne 110 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 15 g Szynka gotowana 50 g, Zawiera: SOJ Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		BARSZCZ CZERWONY 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL PULPET DROBIOWY 120 g, Zawiera: GLU, JAJ, SEL SOS KOPERKOWY 100 ml, Zawiera: GLU, MLE Kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: GLU Fasolka szparagowa pieczona 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 110 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g, Zawiera: GLU Może zawierać: MLE, SEL, GOR Serek naturalny 50 g, Zawiera: MLE Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 922 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 281,6 suma cukrów prostych [g] 47,5 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sód [mg] 3 386,6
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z RYŻU 300 ml Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g, Zawiera: JAJ, MLE Pomidor 50 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Szynka gotowana 50 g, Zawiera: SOJ	BARSZCZ CZERWONY 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL PULPET DROBIOWY 120 g, Zawiera: GLU, JAJ, SEL SOS KOPERKOWY 100 ml, Zawiera: GLU, MLE Kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: GLU Fasolka szparagowa pieczona 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 110 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g, Zawiera: GLU Może zawierać: MLE, SEL, GOR Serek naturalny 50 g, Zawiera: MLE Pomidor 50 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 891,8 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 280,3 suma cukrów prostych [g] 35,9 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Sód [mg] 3 460,9

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające gluten (pszenica, jęczmień, żyto, owies, orkisz, kamut),
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne,
ORZ - Orzechy i pochodne,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,