

		Dieta podstawowa ZW	Dieta podstawowa dzieci ZW	Dieta łatwostrawna ZW	Dieta lekkostrawna dzieci ZW	Dieta z ogr. łatwo przyswajal. węgl. ZW	Dieta bogatobiałkowa ZW	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu ZW
2026-08-04 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szpinak baby 10 g Pomidor 100 g Herbata z cytryną 300 ml Płatki owsiane na mleku 300 g (GLU, MLE)		Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szpinak baby 10 g Pomidor b/skóry 100 g Herbata z cytryną 300 ml Płatki owsiane na mleku 300 g (GLU, MLE)		Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szpinak baby 10 g Pomidor 100 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Szpinak baby 10 g Szpinak baby 10 g Pomidor 100 g Herbata z cytryną 300 ml Płatki owsiane na mleku 300 g (GLU, MLE)	Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szpinak baby 10 g Pomidor b/skóry 100 g Herbata z cytryną 300 ml Płatki owsiane na mleku 300 g (GLU, MLE)
	II Ś					Sok pomidorowy 200 ml		
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350 g (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana na sypko 200 g Gulasz wieprzowy 150 g Surówka z kapusty białej 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa ziemniaczana 350 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g (GLU) Gulasz drobiowy 150 g (SEL) Buraki gotowane 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa ziemniaczana 350 g (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana na sypko 200 g Gulasz drobiowy 150 g (SEL) Surówka z kapusty białej bez cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 g	Zupa ziemniaczana 350 g (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana na sypko 200 g Gulasz wieprzowy 150 g Pulpet z indyka 80 g (GLU) Surówka z kapusty białej 150 g Kompot z owoców 300 ml	Zupa ziemniaczana 350 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g (GLU) Gulasz drobiowy 150 g (SEL) Buraki gotowane 150 g Kompot z owoców 300 ml
	P		Krakersy 30 g (GLU)		Krakersy 30 g (GLU)	Surówka z marchewki bez cukru 100 g	Krakersy 30 g (GLU)	
	Kolacja	Chleb razowy 50 g (GLU) Chleb mieszany 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Franfurterki 70 g (SOJ, SEL, GOR) Ketchup 5 g Ogórek kiszony 100 g (GOR) Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab benedykta 40 g (SOJ, SEL, GOR) Marchew gotowana 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab benedykta 40 g (SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 100 g (GOR) Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb razowy 50 g (GLU) Chleb mieszany 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Franfurterki 70 g (SOJ, SEL, GOR) Schab benedykta 30 g (SOJ, SEL, GOR) Ketchup 5 g Ogórek kiszony 100 g (GOR) Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab benedykta 40 g (SOJ, SEL, GOR) Marchew gotowana 100 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Sok jabłkowy 0,2l 200 ml				Kefir 100 ml (MLE)	Sok jabłkowy 0,2l 200 ml	
		Wartość energ.[kcal]: 2285.48 kcal; Białko ogół. [g]: 97.79 g; Tłuszcz [g]: 80.69 g; Węglowodany [g]: 309.16 g; cukry proste [g]: 71.77 g; Bł pokarm [g]: 33.93 g; Sól [g]: 6.90 g; Kw. tł. nasyc [g]: 33.16 g;	Wartość energ.[kcal]: 2400.38 kcal; Białko ogół. [g]: 100.76 g; Tłuszcz [g]: 82.16 g; Węglowodany [g]: 331.72 g; cukry proste [g]: 71.86 g; Bł pokarm [g]: 34.23 g; Sól [g]: 7.72 g; Kw. tł. nasyc [g]: 33.43 g;	Wartość energ.[kcal]: 2133.07 kcal; Białko ogół. [g]: 86.05 g; Tłuszcz [g]: 57.60 g; Węglowodany [g]: 333.78 g; cukry proste [g]: 85.17 g; Bł pokarm [g]: 31.85 g; Sól [g]: 3.26 g; Kw. tł. nasyc [g]: 26.97 g;	Wartość energ.[kcal]: 2247.97 kcal; Białko ogół. [g]: 89.02 g; Tłuszcz [g]: 59.07 g; Węglowodany [g]: 356.34 g; cukry proste [g]: 85.26 g; Bł pokarm [g]: 32.15 g; Sól [g]: 4.08 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.25 g;	Wartość energ.[kcal]: 1810.43 kcal; Białko ogół. [g]: 78.59 g; Tłuszcz [g]: 62.32 g; Węglowodany [g]: 255.67 g; cukry proste [g]: 40.70 g; Bł pokarm [g]: 43.73 g; Sól [g]: 6.19 g; Kw. tł. nasyc [g]: 24.72 g;	Wartość energ.[kcal]: 2625.99 kcal; Białko ogół. [g]: 130.43 g; Tłuszcz [g]: 89.92 g; Węglowodany [g]: 341.29 g; cukry proste [g]: 73.19 g; Bł pokarm [g]: 34.87 g; Sól [g]: 7.99 g; Kw. tł. nasyc [g]: 35.43 g;	Wartość energ.[kcal]: 2133.07 kcal; Białko ogół. [g]: 86.05 g; Tłuszcz [g]: 57.60 g; Węglowodany [g]: 333.78 g; cukry proste [g]: 85.17 g; Bł pokarm [g]: 31.85 g; Sól [g]: 3.26 g; Kw. tł. nasyc [g]: 26.97 g;

		Dieta podstawowa ZW	Dieta podstawowa dzieci ZW	Dieta łatwostrawna ZW	Dieta lekkostrawna dzieci ZW	Dieta z ogr. łatwo przyswajal. węgl. ZW	Dieta bogatobiałkowa ZW	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu ZW
2026-08-05 środa	Śniadanie	Chleb mieszany 40 g (GLU) Bułka grahamka 90g 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica gazdy 40 g (SOJ, SEL, GOR) Sałata lodowa 10 g Papryka czerwona 100 g Herbata z cytryną 300 ml Kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE)		Angielka 40 g (GLU) Bułka grahamka 90g 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica gazdy 40 g (SOJ, SEL, GOR) Sałata lodowa 10 g Mus brzoskwinowy 100 g Herbata z cytryną 300 ml Kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE)		Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica gazdy 40 g (SOJ, SEL, GOR) Papryka czerwona 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb mieszany 40 g (GLU) Bułka grahamka 90g 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica gazdy 60 g (SOJ, SEL, GOR) Sałata lodowa 10 g Papryka czerwona 100 g Herbata z cytryną 300 ml Kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE)	Angielka 40 g (GLU) Bułka grahamka 90g 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica gazdy 40 g (SOJ, SEL, GOR) Sałata lodowa 10 g Mus brzoskwinowy 100 g Herbata z cytryną 300 ml Kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE)
	II Ś					Jogurt naturalny 1 szt (MLE)		
	Obiad	Zupa minestrone z ryżem 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony 80 g (GLU, JAJ) Surówka z selera z jabłkiem 150 g (SEL) Kompot z owoców 300 ml		Zupa minestrone z ryżem 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 g (GLU, SEL) Marchewka gotowana plastry 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa minestrone z ryżem brązowym 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (GLU, JAJ) Surówka z selera z jabłkiem bez cukru 150 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa minestrone z ryżem 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony 80 g (GLU, JAJ) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU, JAJ) Surówka z selera z jabłkiem 150 g (SEL) Kompot z owoców 300 ml	Zupa minestrone z ryżem 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 g (GLU, SEL) Marchewka gotowana plastry 150 g Kompot z owoców 300 ml
	P		Jabłko 1 szt		Jabłko parzone 1 szt	Jabłko 1 szt		
	Kolacja	Chleb razowy 50 g (GLU) Chleb mieszany 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta rybna z mintaja i z warzywami 60 g (RYB, SEL) Rzodkiew biała talarki 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta rybna z mintaja i z warzywami 60 g (RYB, SEL) Brokuł gotowany na parze 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta rybna z mintaja i z warzywami 60 g (RYB, SEL) Rzodkiew biała talarki 100 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy 50 g (GLU) Chleb mieszany 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta rybna z mintaja i z warzywami 60 g (RYB, SEL) Filet królewski z indyka 30 g (SOJ, SEL, GOR) Rzodkiew biała talarki 100 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta rybna z mintaja i z warzywami 60 g (RYB, SEL) Brokuł gotowany na parze 100 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Sałata z jajkiem z sosem jogurtowym 100 g (JAJ, MLE)						Sałata z białkiem jaj 100 g (JAJ)
		Wartość energ.[kcal]: 2340.97 kcal; Białko ogół. [g]: 93.08 g; Tłuszcz [g]: 75.36 g; Węglowodany [g]: 342.92 g; cukry proste [g]: 80.79 g; Bł pokarm [g]: 40.88 g; Sól [g]: 5.03 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.18 g;	Wartość energ.[kcal]: 2440.97 kcal; Białko ogół. [g]: 93.88 g; Tłuszcz [g]: 76.16 g; Węglowodany [g]: 367.12 g; cukry proste [g]: 100.19 g; Bł pokarm [g]: 44.88 g; Sól [g]: 5.04 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.26 g;	Wartość energ.[kcal]: 2418.94 kcal; Białko ogół. [g]: 95.59 g; Tłuszcz [g]: 72.00 g; Węglowodany [g]: 365.17 g; cukry proste [g]: 89.79 g; Bł pokarm [g]: 36.84 g; Sól [g]: 4.98 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.79 g;	Wartość energ.[kcal]: 2518.94 kcal; Białko ogół. [g]: 96.39 g; Tłuszcz [g]: 72.80 g; Węglowodany [g]: 389.37 g; cukry proste [g]: 109.19 g; Bł pokarm [g]: 40.84 g; Sól [g]: 4.99 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.87 g;	Wartość energ.[kcal]: 1976.62 kcal; Białko ogół. [g]: 79.03 g; Tłuszcz [g]: 72.59 g; Węglowodany [g]: 276.13 g; cukry proste [g]: 60.22 g; Bł pokarm [g]: 49.58 g; Sól [g]: 4.51 g; Kw. tł. nasyc [g]: 26.30 g;	Wartość energ.[kcal]: 2702.81 kcal; Białko ogół. [g]: 116.81 g; Tłuszcz [g]: 91.44 g; Węglowodany [g]: 375.52 g; cukry proste [g]: 100.49 g; Bł pokarm [g]: 45.51 g; Sól [g]: 6.34 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.42 g;	Wartość energ.[kcal]: 2406.94 kcal; Białko ogół. [g]: 94.73 g; Tłuszcz [g]: 71.60 g; Węglowodany [g]: 363.93 g; cukry proste [g]: 88.95 g; Bł pokarm [g]: 36.84 g; Sól [g]: 4.95 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.56 g;

		Dieta podstawowa ZW	Dieta podstawowa dzieci ZW	Dieta łatwostrawna ZW	Dieta lekkostrawna dzieci ZW	Dieta z ogr. łatwo przyswajal. węgl. ZW	Dieta bogatobiałkowa ZW	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu ZW
2026-08-06 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (GLU) Angielka 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z komina 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pomidory koktajlowe z pesto 40 g (OZI, MLE, ORZ, SEZ) Sałata 20 g Herbata z cytryną 300 ml Makaron na mleku 300 g (GLU, MLE)		Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z komina 40 g (SOJ, SEL, GOR) Carpaccio z buraka 100 g Sałata 10 g Herbata z cytryną 300 ml Makaron na mleku 300 g (GLU, MLE)		Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z komina 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pomidory koktajlowe z pesto 40 g (OZI, MLE, ORZ, SEZ) Sałata 10 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb mieszany 50 g (GLU) Angielka 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z komina 60 g (SOJ, SEL, GOR) Pomidory koktajlowe z pesto 40 g (OZI, MLE, ORZ, SEZ) Sałata 20 g Herbata z cytryną 300 ml Makaron na mleku 300 g (GLU, MLE)	Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 40 g (SOJ, SEL, GOR) Buraki gotowane plastry 100 g Sałata 10 g Herbata z cytryną 300 ml Makaron na mleku 300 g (GLU, MLE)
	II Ś					Serek wiejski granulowany 100 g (MLE)		
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Palki z kurczaka pieczone 160 g Surówka wielowarzywna 150 g (SEL, GOR) Kompot z owoców 250 ml		Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Palki z kurczaka gotowane 160 g Sos jarzynowy 100 g (GLU, SEL) Szpinak gotowany 150 g (GLU) Kompot z owoców 300 ml		Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Palki z kurczaka pieczone 160 g Palki z kurczaka gotowane 160 g Surówka wielowarzywna 150 g (SEL, GOR) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Palki z kurczaka pieczone 160 g Palki z kurczaka gotowane 160 g Surówka wielowarzywna 150 g (SEL, GOR) Kompot z owoców 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Palki z kurczaka gotowane bez skóry 160 g Sos jarzynowy 100 g (GLU, SEL) Szpinak gotowany 150 g (GLU) Kompot z owoców 300 ml
	P		Herbatniki 30 g (GLU, MLE)		Herbatniki 30 g (GLU, MLE)	Fasolka szparagowa gotowana na parze z olejem 100 g		
	Kolacja	Chleb razowy 50 g (GLU) Chleb mieszany 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dietetyczny smalec z białej fasoli 60 g Szpinak baby 10 g Ogórek zielony 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidorowy twarożek 60 g (MLE) Szpinak baby 10 g Marchew gotowana 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidorowy twarożek 50 g (MLE) Szpinak baby 10 g Ogórek zielony 100 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb razowy 50 g (GLU) Chleb mieszany 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dietetyczny smalec z białej fasoli 80 g Szpinak baby 10 g Ogórek zielony 100 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidorowy twarożek 60 g (MLE) Szpinak baby 10 g Marchew gotowana 100 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Koktajl jogurtowo truskawkowy z chią 150 g (MLE)				Koktajl jogurtowo truskawkowy z chią bez cukru 150 g (MLE)	Koktajl jogurtowo truskawkowy z chią 150 g (MLE)	Mus truskawkowy 100 g
		Wartość energ.[kcal]: 2491.06 kcal; Białko ogół. [g]: 92.89 g; Tłuszcz [g]: 98.37 g; Węglowodany [g]: 322.09 g; cukry proste [g]: 72.40 g; Bł pokarm [g]: 29.67 g; Sól [g]: 5.81 g; Kw. tł. nasyc [g]: 32.92 g;	Wartość energ.[kcal]: 2630.58 kcal; Białko ogół. [g]: 95.51 g; Tłuszcz [g]: 101.89 g; Węglowodany [g]: 346.67 g; cukry proste [g]: 83.12 g; Bł pokarm [g]: 30.09 g; Sól [g]: 6.05 g; Kw. tł. nasyc [g]: 33.37 g;	Wartość energ.[kcal]: 2628.54 kcal; Białko ogół. [g]: 110.13 g; Tłuszcz [g]: 93.56 g; Węglowodany [g]: 351.51 g; cukry proste [g]: 84.07 g; Bł pokarm [g]: 31.11 g; Sól [g]: 4.58 g; Kw. tł. nasyc [g]: 35.06 g;	Wartość energ.[kcal]: 2768.06 kcal; Białko ogół. [g]: 112.75 g; Tłuszcz [g]: 97.08 g; Węglowodany [g]: 376.09 g; cukry proste [g]: 94.79 g; Bł pokarm [g]: 31.53 g; Sól [g]: 4.82 g; Kw. tł. nasyc [g]: 35.51 g;	Wartość energ.[kcal]: 2367.07 kcal; Białko ogół. [g]: 100.15 g; Tłuszcz [g]: 112.31 g; Węglowodany [g]: 258.67 g; cukry proste [g]: 39.89 g; Bł pokarm [g]: 42.64 g; Sól [g]: 6.40 g; Kw. tł. nasyc [g]: 34.82 g;	Wartość energ.[kcal]: 2892.07 kcal; Białko ogół. [g]: 131.77 g; Tłuszcz [g]: 122.89 g; Węglowodany [g]: 330.34 g; cukry proste [g]: 75.92 g; Bł pokarm [g]: 31.70 g; Sól [g]: 6.41 g; Kw. tł. nasyc [g]: 38.70 g;	Wartość energ.[kcal]: 2411.76 kcal; Białko ogół. [g]: 99.21 g; Tłuszcz [g]: 79.41 g; Węglowodany [g]: 339.69 g; cukry proste [g]: 76.79 g; Bł pokarm [g]: 28.89 g; Sól [g]: 4.39 g; Kw. tł. nasyc [g]: 32.85 g;

		Dieta podstawowa ZW	Dieta podstawowa dzieci ZW	Dieta łatwostrawna ZW	Dieta lekkostrawna dzieci ZW	Dieta z ogr. łatwo przyswajal. węgl. ZW	Dieta bogatobiałkowa ZW	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu ZW
2026-08-07 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (GLU) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60 g (JAJ, GOR) Rzodkiew biała i rzodkiewka tarte 100 g Herbata z cytryną 300 ml Ryż na mleku 300 g (MLE)		Angielka 50 g (GLU) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry 100 g Herbata z cytryną 300 ml Ryż na mleku 300 g (MLE)		Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60 g (JAJ, GOR) Rzodkiew biała i rzodkiewka tarte 100 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb mieszany 50 g (GLU) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (JAJ, GOR) Rzodkiew biała i rzodkiewka tarte 100 g Herbata z cytryną 300 ml Ryż na mleku 300 g (MLE)	Angielka 50 g (GLU) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z białek jaja 50 g (JAJ) Dżem owocowy 25 g Pomidor b/skóry 100 g Herbata z cytryną 300 ml Ryż na mleku 300 g (MLE)
	II Ś						Sok pomidorowy 200 ml	
	Obiad	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Paluszki rybne z fileta mintaja 80 g (JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GOR) Kompot z owoców 300 ml		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mintaj gotowany 80 g (RYB) Sos koperkowy 100 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowane na parze 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mintaj gotowany 80 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej bez cukru 150 g (GOR) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Paluszki rybne z fileta mintaja 80 g (JAJ, RYB) Mintaj gotowany 80 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GOR) Kompot z owoców 300 ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mintaj gotowany 80 g (RYB) Sos koperkowy 100 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowane na parze 150 g Kompot z owoców 300 ml
	P		Brzoskwinia 1 szt		Brzoskwinia 1 szt	Jabłko 1 szt	Brzoskwinia 1 szt	
	Kolacja	Chleb razowy 50 g (GLU) Chleb mieszany 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab pieczony 40 g (SOJ, SEL, GOR) Papryka czerwona 100 g Sałata 10 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab pieczony 40 g (SOJ, SEL, GOR) Buraki gotowane 100 g Sałata 10 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab pieczony 40 g (SOJ, SEL, GOR) Papryka czerwona 100 g Sałata 10 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb razowy 50 g (GLU) Chleb mieszany 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ, SEL, GOR) Papryka czerwona 100 g Sałata 10 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab pieczony 40 g (SOJ, SEL, GOR) Buraki gotowane 100 g Sałata 10 g Herbata z cytryną 300 ml
	Ph	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)						
		Wartość energ.[kcal]: 2391.72 kcal; Białko ogół. [g]: 95.19 g; Tłuszcz [g]: 80.57 g; Węglowodany [g]: 337.47 g; cukry proste [g]: 71.62 g; Bł pokarm [g]: 32.22 g; Sól [g]: 4.94 g; Kw. tł. nasyt [g]: 29.43 g;	Wartość energ.[kcal]: 2451.72 kcal; Białko ogół. [g]: 96.39 g; Tłuszcz [g]: 80.81 g; Węglowodany [g]: 351.75 g; cukry proste [g]: 80.86 g; Bł pokarm [g]: 34.50 g; Sól [g]: 4.95 g; Kw. tł. nasyt [g]: 29.46 g;	Wartość energ.[kcal]: 2284.46 kcal; Białko ogół. [g]: 100.71 g; Tłuszcz [g]: 63.84 g; Węglowodany [g]: 341.62 g; cukry proste [g]: 73.45 g; Bł pokarm [g]: 30.27 g; Sól [g]: 4.18 g; Kw. tł. nasyt [g]: 29.07 g;	Wartość energ.[kcal]: 2344.46 kcal; Białko ogół. [g]: 101.91 g; Tłuszcz [g]: 64.08 g; Węglowodany [g]: 355.90 g; cukry proste [g]: 82.69 g; Bł pokarm [g]: 32.55 g; Sól [g]: 4.19 g; Kw. tł. nasyt [g]: 29.09 g;	Wartość energ.[kcal]: 1779.02 kcal; Białko ogół. [g]: 78.01 g; Tłuszcz [g]: 60.94 g; Węglowodany [g]: 250.78 g; cukry proste [g]: 55.73 g; Bł pokarm [g]: 43.45 g; Sól [g]: 5.12 g; Kw. tł. nasyt [g]: 25.11 g;	Wartość energ.[kcal]: 2623.73 kcal; Białko ogół. [g]: 124.78 g; Tłuszcz [g]: 87.13 g; Węglowodany [g]: 352.06 g; cukry proste [g]: 80.90 g; Bł pokarm [g]: 34.53 g; Sól [g]: 5.39 g; Kw. tł. nasyt [g]: 31.24 g;	Wartość energ.[kcal]: 2386.63 kcal; Białko ogół. [g]: 98.35 g; Tłuszcz [g]: 59.71 g; Węglowodany [g]: 379.10 g; cukry proste [g]: 110.34 g; Bł pokarm [g]: 31.00 g; Sól [g]: 4.09 g; Kw. tł. nasyt [g]: 28.31 g;

		Dieta podstawowa ZW	Dieta podstawowa dzieci ZW	Dieta łatwostrawna ZW	Dieta lekkostrawna dzieci ZW	Dieta z ogr. łatwo przyswajal. węgl. ZW	Dieta bogatobiałkowa ZW	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu ZW
2026-08-08 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser biały krajanka 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g (GOR) Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa 300 g		Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser biały krajanka 60 g (MLE) Mus brzoskwinowy 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa 300 g		Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser biały krajanka 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g (GOR) Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser biały krajanka 80 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g (GOR) Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa 300 g	Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser biały krajanka 60 g (MLE) Mus brzoskwinowy 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa 300 g
	II Ś						Jabłko 1 szt	
	Obiad	Zupa żurek z ziemniakami 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki pieczone 200 g Filet z piersi kurczaka grillowany 80 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa żurek z ziemniakami 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Sos jarzynowy 100 g (GLU, SEL) Warzywa gotowane 150 g (SEL) Kompot z owoców 300 ml		Zupa żurek z ziemniakami 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka grillowany 80 g Surówka z marchewki bez cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa żurek z ziemniakami 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki pieczone 200 g Filet z piersi kurczaka grillowany 80 g Pulpet z indyka 80 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot z owoców 300 ml	Zupa żurek z ziemniakami 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Sos jarzynowy 100 g (GLU, SEL) Warzywa gotowane 150 g (SEL) Kompot z owoców 300 ml
	P		Chrupki kukurydziane 30 g		Chrupki kukurydziane 30 g	Ciecierzycza z dodatkiem słonecznika 100 g		
	Kolacja	Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Polędwica drobiowa sopocka 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Polędwica drobiowa sopocka 40 g (SOJ, SEL, GOR) Marchewka baby gotowana na parze 100 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Polędwica drobiowa sopocka 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Szpinak baby 10 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Polędwica drobiowa sopocka 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Polędwica drobiowa sopocka 40 g (SOJ, SEL, GOR) Marchewka baby gotowana na parze 100 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Kefir 100 ml (MLE)						
		Wartość energ.[kcal]: 1816.70 kcal; Białko ogół. [g]: 78.13 g; Tłuszcz [g]: 65.03 g; Węglowodany [g]: 244.31 g; cukry proste [g]: 54.79 g; Bł pokarm [g]: 29.37 g; Sól [g]: 5.96 g; Kw. tł. nasyc [g]: 24.79 g;	Wartość energ.[kcal]: 1911.98 kcal; Białko ogół. [g]: 80.47 g; Tłuszcz [g]: 65.82 g; Węglowodany [g]: 265.02 g; cukry proste [g]: 54.79 g; Bł pokarm [g]: 31.37 g; Sól [g]: 5.97 g; Kw. tł. nasyc [g]: 24.89 g;	Wartość energ.[kcal]: 1907.84 kcal; Białko ogół. [g]: 81.86 g; Tłuszcz [g]: 54.69 g; Węglowodany [g]: 286.59 g; cukry proste [g]: 72.68 g; Bł pokarm [g]: 29.20 g; Sól [g]: 4.10 g; Kw. tł. nasyc [g]: 25.00 g;	Wartość energ.[kcal]: 2003.13 kcal; Białko ogół. [g]: 84.19 g; Tłuszcz [g]: 55.48 g; Węglowodany [g]: 307.30 g; cukry proste [g]: 72.68 g; Bł pokarm [g]: 31.20 g; Sól [g]: 4.11 g; Kw. tł. nasyc [g]: 25.09 g;	Wartość energ.[kcal]: 1900.69 kcal; Białko ogół. [g]: 87.05 g; Tłuszcz [g]: 63.39 g; Węglowodany [g]: 265.14 g; cukry proste [g]: 48.86 g; Bł pokarm [g]: 40.17 g; Sól [g]: 6.84 g; Kw. tł. nasyc [g]: 24.47 g;	Wartość energ.[kcal]: 2205.80 kcal; Białko ogół. [g]: 107.26 g; Tłuszcz [g]: 76.00 g; Węglowodany [g]: 290.05 g; cukry proste [g]: 56.08 g; Bł pokarm [g]: 34.04 g; Sól [g]: 7.19 g; Kw. tł. nasyc [g]: 25.99 g;	Wartość energ.[kcal]: 1907.84 kcal; Białko ogół. [g]: 81.86 g; Tłuszcz [g]: 54.69 g; Węglowodany [g]: 286.59 g; cukry proste [g]: 72.68 g; Bł pokarm [g]: 29.20 g; Sól [g]: 4.10 g; Kw. tł. nasyc [g]: 25.00 g;

		Dieta podstawowa ZW	Dieta podstawowa dzieci ZW	Dieta łatwostrawna ZW	Dieta lekkostrawna dzieci ZW	Dieta z ogr. łatwo przyswajal. węgl. ZW	Dieta bogatobiałkowa ZW	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu ZW
2026-08-09 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (GLU) Angielka 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane obrane klasy M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Seler naciowy 50 g (SEL) Ogórek zielony 50 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane obrane klasy M 1 szt (JAJ) Bukiet warzyw gotowane na parze 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane obrane klasy M 1 szt (JAJ) Seler naciowy 75 g (SEL) Ogórek zielony 75 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb mieszany 50 g (GLU) Angielka 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane obrane klasy M 1 szt (JAJ) Szynka z komina 30 g (SOJ, SEL, GOR) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Seler naciowy 50 g (SEL) Ogórek zielony 50 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z komina 30 g (SOJ, SEL, GOR) Dżem owocowy 25 g Bukiet warzyw gotowane na parze 100 g Herbata z cytryną 300 ml
	II Ś					Serek wiejski granulowany 100 g (MLE)		
	Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kotlet schabowy 80 g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z owoców 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kotlet schabowy 80 g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z owoców 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sos własny z ziołami 100 g (GLU, SEL) Buraki gotowane 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa jarzynowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Schab duszony 80 g Surówka z kapusty pekińskiej bez cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa jarzynowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kotlet schabowy 80 g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z owoców 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Schab duszony 80 g Sos własny z ziołami 100 g (GLU, SEL) Buraki gotowane 150 g Kompot z owoców 300 ml
	P		Herbatniki 30 g (GLU, MLE)		Herbatniki 30 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 200 ml	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	
	Kolacja	Chleb razowy 50 g (GLU) Chleb mieszany 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta drobiowa 60 g (SEL) Rzodkiew biała talarki 80 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cytryną 250 ml		Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta drobiowa 60 g (SEL) Sałata lodowa 10 g Marchew gotowana 80 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta drobiowa 60 g (SEL) Rzodkiew biała talarki 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy 50 g (GLU) Chleb mieszany 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta drobiowa 80 g (SEL) Rzodkiew biała talarki 80 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cytryną 250 ml	Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta drobiowa 60 g (SEL) Sałata lodowa 10 g Marchew gotowana 80 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Bananowe mleko 100 g (MLE)				Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Bananowe mleko 100 g (MLE)	
		Wartość energ.[kcal]: 1986.77 kcal; Białko ogół. [g]: 70.79 g; Tłuszcz [g]: 79.15 g; Węglowodany [g]: 262.73 g; cukry proste [g]: 60.18 g; Bł pokarm [g]: 29.68 g; Sól [g]: 3.62 g; Kw. tł. nasyt [g]: 27.14 g;	Wartość energ.[kcal]: 2135.92 kcal; Białko ogół. [g]: 73.52 g; Tłuszcz [g]: 82.71 g; Węglowodany [g]: 289.76 g; cukry proste [g]: 72.70 g; Bł pokarm [g]: 30.55 g; Sól [g]: 3.86 g; Kw. tł. nasyt [g]: 27.60 g;	Wartość energ.[kcal]: 1980.88 kcal; Białko ogół. [g]: 82.63 g; Tłuszcz [g]: 61.73 g; Węglowodany [g]: 288.68 g; cukry proste [g]: 72.57 g; Bł pokarm [g]: 30.10 g; Sól [g]: 3.41 g; Kw. tł. nasyt [g]: 26.85 g;	Wartość energ.[kcal]: 2120.40 kcal; Białko ogół. [g]: 85.25 g; Tłuszcz [g]: 65.25 g; Węglowodany [g]: 313.25 g; cukry proste [g]: 83.29 g; Bł pokarm [g]: 30.52 g; Sól [g]: 3.65 g; Kw. tł. nasyt [g]: 27.30 g;	Wartość energ.[kcal]: 1828.54 kcal; Białko ogół. [g]: 90.74 g; Tłuszcz [g]: 70.67 g; Węglowodany [g]: 227.21 g; cukry proste [g]: 35.85 g; Bł pokarm [g]: 39.83 g; Sól [g]: 5.68 g; Kw. tł. nasyt [g]: 29.49 g;	Wartość energ.[kcal]: 2096.50 kcal; Białko ogół. [g]: 82.41 g; Tłuszcz [g]: 82.97 g; Węglowodany [g]: 270.12 g; cukry proste [g]: 64.78 g; Bł pokarm [g]: 29.96 g; Sól [g]: 4.52 g; Kw. tł. nasyt [g]: 28.97 g;	Wartość energ.[kcal]: 2024.77 kcal; Białko ogół. [g]: 75.42 g; Tłuszcz [g]: 53.26 g; Węglowodany [g]: 326.31 g; cukry proste [g]: 109.57 g; Bł pokarm [g]: 30.90 g; Sól [g]: 3.75 g; Kw. tł. nasyt [g]: 24.30 g;

		Dieta podstawowa ZW	Dieta podstawowa dzieci ZW	Dieta łatwostrawna ZW	Dieta lekkostrawna dzieci ZW	Dieta z ogr. łatwo przyswajal. węgl. ZW	Dieta bogatobiałkowa ZW	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu ZW
2026-08-10 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Papryka czerwona 100 g Herbata z cytryną 300 ml Kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE)		Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Warzywa gotowane 100 g (SEL) Herbata z cytryną 300 ml Kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE)		Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Papryka czerwona 100 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Papryka czerwona 100 g Herbata z cytryną 300 ml Kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE)	Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Warzywa gotowane 100 g (SEL) Herbata z cytryną 300 ml Kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE)
	II Ś					Jogurt naturalny 100 ml (MLE)		
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (GLU, SEL) Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (GLU) Bitka duszona w sosie własnym 100 g (SEL) Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką 150 g (GOR) Kompot z owoców 300 ml		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g (GLU) Bitka duszona w sosie własnym 100 g (SEL) Marchew gotowana 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (GLU, SEL) Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (GLU) Bitka duszona w sosie własnym 80 g (SEL) Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką 150 g (GOR) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (GLU, SEL) Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (GLU) Bitka duszona w sosie własnym 100 g (SEL) Schab duszony 80 g Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką 150 g (GOR) Kompot z owoców 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g (GLU) Bitka duszona w sosie własnym 100 g (SEL) Marchew gotowana 150 g Kompot z owoców 300 ml
	P		Wafelki śmietankowe 30 g (GLU, MLE)		Wafelki śmietankowe 30 g (GLU, MLE)	Salata z pomidorem 100 g	Jogurt naturalny z brzoskwinia 150 g (MLE)	
	Kolacja	Chleb razowy 50 g (GLU) Chleb mieszany 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 60 g Rzodkiewka tarta 80 g Salata 10 g Herbata z cytryną 250 ml		Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka od górali 40 g (SOJ, SEL, GOR) Mus jabłkowo gruszkowy 100 g Salata 10 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 60 g Rzodkiewka tarta 100 g Salata 10 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb razowy 50 g (GLU) Chleb mieszany 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 80 g Rzodkiewka tarta 80 g Salata 10 g Herbata z cytryną 250 ml	Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka od górali 40 g (SOJ, SEL, GOR) Mus jabłkowo gruszkowy 100 g Salata 10 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Jabłko 1 szt		Jogurt naturalny z brzoskwinia 150 g (MLE)		Jabłko 1 szt		Jabłko parzone 1 szt
		Wartość energ.[kcal]: 2153.25 kcal; Białko ogół. [g]: 81.69 g; Tłuszcz [g]: 57.65 g; Węglowodany [g]: 346.79 g; cukry proste [g]: 85.63 g; Bł pokarm [g]: 39.58 g; Sól [g]: 5.61 g; Kw. tł. nasyc [g]: 26.73 g;	Wartość energ.[kcal]: 2309.55 kcal; Białko ogół. [g]: 84.18 g; Tłuszcz [g]: 65.90 g; Węglowodany [g]: 365.00 g; cukry proste [g]: 95.89 g; Bł pokarm [g]: 39.94 g; Sól [g]: 5.70 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.64 g;	Wartość energ.[kcal]: 2270.34 kcal; Białko ogół. [g]: 88.03 g; Tłuszcz [g]: 57.55 g; Węglowodany [g]: 368.03 g; cukry proste [g]: 109.00 g; Bł pokarm [g]: 35.63 g; Sól [g]: 4.15 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.89 g;	Wartość energ.[kcal]: 2426.64 kcal; Białko ogół. [g]: 90.52 g; Tłuszcz [g]: 65.80 g; Węglowodany [g]: 386.24 g; cukry proste [g]: 119.26 g; Bł pokarm [g]: 35.99 g; Sól [g]: 4.24 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.80 g;	Wartość energ.[kcal]: 1798.64 kcal; Białko ogół. [g]: 68.77 g; Tłuszcz [g]: 53.24 g; Węglowodany [g]: 283.26 g; cukry proste [g]: 51.28 g; Bł pokarm [g]: 44.59 g; Sól [g]: 5.47 g; Kw. tł. nasyc [g]: 24.51 g;	Wartość energ.[kcal]: 2488.71 kcal; Białko ogół. [g]: 115.21 g; Tłuszcz [g]: 69.45 g; Węglowodany [g]: 371.22 g; cukry proste [g]: 99.76 g; Bł pokarm [g]: 40.87 g; Sól [g]: 6.10 g; Kw. tł. nasyc [g]: 30.37 g;	Wartość energ.[kcal]: 2270.54 kcal; Białko ogół. [g]: 85.11 g; Tłuszcz [g]: 56.68 g; Węglowodany [g]: 374.53 g; cukry proste [g]: 115.03 g; Bł pokarm [g]: 39.00 g; Sól [g]: 4.03 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.01 g;

		Dieta podstawowa ZW	Dieta podstawowa dzieci ZW	Dieta łatwostrawna ZW	Dieta lekkostrawna dzieci ZW	Dieta z ogr. łatwo przyswajal. węgl. ZW	Dieta bogatobiałkowa ZW	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu ZW
2026-08-11 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Polędwica drobiowa sopocka 40 g (SOJ, SEL, GOR) Sałata lodowa 10 g Carpaccio z buraka 100 g Herbata z cytryną 300 ml Makaron na mleku 300 g (GLU, MLE)		Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Polędwica drobiowa sopocka 40 g (SOJ, SEL, GOR) Carpaccio z buraka 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cytryną 300 ml Makaron na mleku 300 g (GLU, MLE)		Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Polędwica drobiowa sopocka 40 g (SOJ, SEL, GOR) Sałata lodowa 10 g Carpaccio z buraka 100 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Polędwica drobiowa sopocka 40 g (SOJ, SEL, GOR) Buraki gotowane 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cytryną 300 ml Makaron na mleku 300 g (GLU, MLE)	Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Polędwica drobiowa sopocka 40 g (SOJ, SEL, GOR) Buraki gotowane 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cytryną 300 ml Makaron na mleku 300 g (GLU, MLE)
	II Ś					Sok pomidorowy 200 ml		
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska wp. 80 g (GLU, JAJ) Sos jasny z majerankiem 100 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska wp. 80 g (GLU, JAJ) Sos jasny z majerankiem 100 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowane na parze 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska wp. 80 g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej bez cukru 150 g Kompot z owoców 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska wp. 80 g (GLU, JAJ) Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos jasny z majerankiem 100 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z owoców 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska wp. 80 g (GLU, JAJ) Sos jasny z majerankiem 100 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowane na parze 150 g Kompot z owoców 300 ml
	P		Galaretka z owocami 150 g		Galaretka z owocami 150 g	Surówka wielowarzywna bez cukru z olejem 100 g (SEL, GOR)	Galaretka z owocami 150 g	
	Kolacja	Chleb razowy 50 g (GLU) Chleb mieszany 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Parówka drobiowa 2 szt (SOJ, SEL, GOR) Ketchup 10 g Ogórek kiszony 100 g (GOR) Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z indyka z warzywami 60 g (SEL) Marchew gotowana 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z indyka z warzywami 60 g (SEL) Ogórek kiszony 100 g (GOR) Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb razowy 50 g (GLU) Chleb mieszany 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Parówka drobiowa 2 szt (SOJ, SEL, GOR) Pasta z indyka z warzywami 40 g (SEL) Ketchup 10 g Ogórek kiszony 100 g (GOR) Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z indyka z warzywami 60 g (SEL) Marchew gotowana 100 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Kefir 100 ml (MLE)						Galaretka z owocami 150 g
		Wartość energ.[kcal]: 2512.71 kcal; Białko ogół. [g]: 90.03 g; Tłuszcz [g]: 107.51 g; Węglowodany [g]: 312.34 g; cukry proste [g]: 73.07 g; Bł pokarm [g]: 32.20 g; Sól [g]: 8.26 g; Kw. tł. nasyc [g]: 39.76 g;	Wartość energ.[kcal]: 2549.57 kcal; Białko ogół. [g]: 96.21 g; Tłuszcz [g]: 107.67 g; Węglowodany [g]: 315.38 g; cukry proste [g]: 75.39 g; Bł pokarm [g]: 32.92 g; Sól [g]: 8.27 g; Kw. tł. nasyc [g]: 39.77 g;	Wartość energ.[kcal]: 2230.79 kcal; Białko ogół. [g]: 91.62 g; Tłuszcz [g]: 69.28 g; Węglowodany [g]: 326.02 g; cukry proste [g]: 75.22 g; Bł pokarm [g]: 31.55 g; Sól [g]: 4.11 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.94 g;	Wartość energ.[kcal]: 2267.65 kcal; Białko ogół. [g]: 97.79 g; Tłuszcz [g]: 69.45 g; Węglowodany [g]: 329.06 g; cukry proste [g]: 77.54 g; Bł pokarm [g]: 32.27 g; Sól [g]: 4.12 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.94 g;	Wartość energ.[kcal]: 1787.80 kcal; Białko ogół. [g]: 70.71 g; Tłuszcz [g]: 76.73 g; Węglowodany [g]: 223.30 g; cukry proste [g]: 48.10 g; Bł pokarm [g]: 40.19 g; Sól [g]: 7.37 g; Kw. tł. nasyc [g]: 25.90 g;	Wartość energ.[kcal]: 2742.21 kcal; Białko ogół. [g]: 129.37 g; Tłuszcz [g]: 113.38 g; Węglowodany [g]: 318.01 g; cukry proste [g]: 76.76 g; Bł pokarm [g]: 33.90 g; Sól [g]: 8.80 g; Kw. tł. nasyc [g]: 42.15 g;	Wartość energ.[kcal]: 2131.85 kcal; Białko ogół. [g]: 94.57 g; Tłuszcz [g]: 57.46 g; Węglowodany [g]: 325.31 g; cukry proste [g]: 74.13 g; Bł pokarm [g]: 32.49 g; Sól [g]: 4.03 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.09 g;

		Dieta podstawowa ZW	Dieta podstawowa dzieci ZW	Dieta łatwostrawna ZW	Dieta lekkostrawna dzieci ZW	Dieta z ogr. łatwo przyswajal. węgl. ZW	Dieta bogatobiałkowa ZW	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu ZW	
2026-08-12 środa	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 60 g (MLE) Rzodkiewka tarta 80 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cytryną 300 ml Ryż na mleku 300 g (MLE)		Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 60 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cytryną 300 ml Ryż na mleku 300 g (MLE)		Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 60 g (MLE) Rzodkiewka tarta 80 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 60 g (MLE) Płat szynkowy 40 g (SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka tarta 80 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cytryną 300 ml Ryż na mleku 300 g (MLE)	Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 60 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cytryną 300 ml Ryż na mleku 300 g (MLE)	
	II ś						Sok pomidorowy 200 ml		
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron świderki 200 g (GLU) Jogurt naturalny 100 ml (MLE) Jabłka prażone 150 g Kompot z owoców 300 ml					Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Surówka z czerwonej kapusty bez cukru z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron świderki 200 g (GLU) Jogurt naturalny 100 ml (MLE) Jabłka prażone 150 g Kompot z owoców 300 ml	
	P		Herbatniki 30 g (GLU, MLE)		Herbatniki 30 g (GLU, MLE)	Surówka z marchewki bez cukru 100 g	Herbatniki 30 g (GLU, MLE)		
	Kolacja	Chleb razowy 50 g (GLU) Chleb mieszany 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g (SOJ, SEL, GOR) Ogórek zielony 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g (SOJ, SEL, GOR) Sałata 10 g Bukiet warzyw gotowane na parze 80 g Herbata z cytryną 250 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g (SOJ, SEL, GOR) Ogórek zielony 100 g Sałata 10 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb razowy 50 g (GLU) Chleb mieszany 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna 50 g (SEL) Szynka tostowa z kurcząt 60 g (SOJ, SEL, GOR) Ogórek zielony 100 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g (SOJ, SEL, GOR) Sałata 10 g Bukiet warzyw gotowane na parze 80 g Herbata z cytryną 250 ml	
	Pn	Bananowe mleko 100 g (MLE)					Jabłko 1 szt	Bananowe mleko 100 g (MLE)	
	Wartość energ.[kcal]: 2105.23 kcal; Białko ogół. [g]: 68.86 g; Tłuszcz [g]: 63.07 g; Węglowodany [g]: 331.05 g; cukry proste [g]: 87.07 g; Bł pokarm [g]: 30.53 g; Sól [g]: 4.16 g; Kw. tł. nasyć [g]: 29.49 g;	Wartość energ.[kcal]: 2244.75 kcal; Białko ogół. [g]: 71.48 g; Tłuszcz [g]: 66.59 g; Węglowodany [g]: 355.63 g; cukry proste [g]: 97.79 g; Bł pokarm [g]: 30.95 g; Sól [g]: 4.40 g; Kw. tł. nasyć [g]: 29.94 g;	Wartość energ.[kcal]: 2187.40 kcal; Białko ogół. [g]: 72.85 g; Tłuszcz [g]: 63.22 g; Węglowodany [g]: 344.47 g; cukry proste [g]: 88.34 g; Bł pokarm [g]: 25.21 g; Sól [g]: 3.80 g; Kw. tł. nasyć [g]: 29.47 g;	Wartość energ.[kcal]: 2326.92 kcal; Białko ogół. [g]: 75.47 g; Tłuszcz [g]: 66.74 g; Węglowodany [g]: 369.05 g; cukry proste [g]: 99.06 g; Bł pokarm [g]: 25.62 g; Sól [g]: 4.04 g; Kw. tł. nasyć [g]: 29.93 g;	Wartość energ.[kcal]: 1755.23 kcal; Białko ogół. [g]: 69.65 g; Tłuszcz [g]: 62.38 g; Węglowodany [g]: 251.02 g; cukry proste [g]: 57.88 g; Bł pokarm [g]: 45.01 g; Sól [g]: 4.98 g; Kw. tł. nasyć [g]: 24.79 g;	Wartość energ.[kcal]: 2450.52 kcal; Białko ogół. [g]: 94.41 g; Tłuszcz [g]: 75.50 g; Węglowodany [g]: 365.68 g; cukry proste [g]: 104.23 g; Bł pokarm [g]: 34.20 g; Sól [g]: 6.83 g; Kw. tł. nasyć [g]: 32.85 g;	Wartość energ.[kcal]: 2187.40 kcal; Białko ogół. [g]: 72.85 g; Tłuszcz [g]: 63.22 g; Węglowodany [g]: 344.47 g; cukry proste [g]: 88.34 g; Bł pokarm [g]: 25.21 g; Sól [g]: 3.80 g; Kw. tł. nasyć [g]: 29.47 g;		

		Dieta podstawowa ZW	Dieta podstawowa dzieci ZW	Dieta łatwostrawna ZW	Dieta lekkostrawna dzieci ZW	Dieta z ogr. łatwo przyswajal. węgl. ZW	Dieta bogatobiałkowa ZW	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu ZW
2026-08-13 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE) Szpinak baby 10 g Papryka czerwona 80 g Herbata owocowa 300 g Budyniowa 300 g (MLE)		Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE) Szpinak baby 10 g Buraki gotowane 80 g Herbata owocowa 300 g Budyniowa 300 g (MLE)		Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE) Szpinak baby 10 g Papryka czerwona 100 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Szpinak baby 10 g Papryka czerwona 80 g Herbata owocowa 300 g Budyniowa 300 g (MLE)	Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Szpinak baby 10 g Buraki gotowane 80 g Herbata owocowa 300 g Budyniowa 300 g (MLE)
	II Ś					Serek wiejski granulowany 100 g (MLE)		
	Obiad	Zupa solferino z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Szyńka wieprzowa duszona 80 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLU) Surówka wielowarzywna 150 g (SEL, GOR) Kompot z owoców 300 ml		Zupa solferino z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Szyńka wieprzowa duszona 80 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLU) Warzywa gotowane 150 g (SEL) Kompot z owoców 300 ml		Zupa solferino z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Szyńka wieprzowa duszona 80 g Surówka wielowarzywna bez cukru z olejem 150 g (SEL, GOR) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa solferino z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Szyńka wieprzowa duszona 80 g Szyńka wieprzowa duszona 80 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLU) Surówka wielowarzywna 150 g (SEL, GOR) Kompot z owoców 300 ml	Zupa solferino z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Szyńka wieprzowa duszona 80 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLU) Warzywa gotowane 150 g (SEL) Kompot z owoców 300 ml
	P		Chrupki kukurydziane 30 g		Chrupki kukurydziane 30 g	Fasolka szparagowa gotowana na parze z olejem 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	
	Kolacja	Chleb razowy 50 g (GLU) Chleb mieszany 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Polędwica drobiowa z majerankiem 40 g (SOJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa z majonezem 100 g (JAJ, SEL, GOR) Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Polędwica drobiowa z majerankiem 40 g (SOJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa z jogurtem 100 g (MLE, SEL) Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Polędwica drobiowa z majerankiem 40 g (SOJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa z jogurtem 100 g (MLE, SEL) Ogórek kiszony 50 g (GOR) Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb razowy 50 g (GLU) Chleb mieszany 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Polędwica drobiowa z majerankiem 60 g (SOJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa z majonezem 100 g (JAJ, SEL, GOR) Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Polędwica drobiowa z majerankiem 40 g (SOJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa z jogurtem 100 g (MLE, SEL) Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Deser jogurtowy z chią i truskawkami 100 g (MLE)				Deser jogurtowy z chią i truskawkami bez cukru 100 g (MLE)	Deser jogurtowy z chią i truskawkami 100 g (MLE)	Mus truskawkowo jabłkowy 100 g
		Wartość energ.[kcal]: 2261.47 kcal; Białko ogół. [g]: 88.40 g; Tłuszcz [g]: 85.26 g; Węglowodany [g]: 303.09 g; cukry proste [g]: 89.77 g; Bł pokarm [g]: 36.57 g; Sól [g]: 5.16 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.35 g;	Wartość energ.[kcal]: 2356.76 kcal; Białko ogół. [g]: 90.73 g; Tłuszcz [g]: 86.05 g; Węglowodany [g]: 323.80 g; cukry proste [g]: 89.77 g; Bł pokarm [g]: 38.56 g; Sól [g]: 5.17 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.44 g;	Wartość energ.[kcal]: 2182.17 kcal; Białko ogół. [g]: 89.83 g; Tłuszcz [g]: 69.28 g; Węglowodany [g]: 314.76 g; cukry proste [g]: 91.37 g; Bł pokarm [g]: 30.56 g; Sól [g]: 4.24 g; Kw. tł. nasyc [g]: 30.27 g;	Wartość energ.[kcal]: 2277.45 kcal; Białko ogół. [g]: 92.17 g; Tłuszcz [g]: 70.06 g; Węglowodany [g]: 335.47 g; cukry proste [g]: 91.37 g; Bł pokarm [g]: 32.56 g; Sól [g]: 4.25 g; Kw. tł. nasyc [g]: 30.36 g;	Wartość energ.[kcal]: 2083.41 kcal; Białko ogół. [g]: 90.96 g; Tłuszcz [g]: 89.60 g; Węglowodany [g]: 249.15 g; cukry proste [g]: 47.00 g; Bł pokarm [g]: 43.06 g; Sól [g]: 6.75 g; Kw. tł. nasyc [g]: 30.11 g;	Wartość energ.[kcal]: 2533.36 kcal; Białko ogół. [g]: 118.81 g; Tłuszcz [g]: 92.58 g; Węglowodany [g]: 325.23 g; cukry proste [g]: 90.89 g; Bł pokarm [g]: 38.72 g; Sól [g]: 5.73 g; Kw. tł. nasyc [g]: 34.28 g;	Wartość energ.[kcal]: 2163.00 kcal; Białko ogół. [g]: 85.97 g; Tłuszcz [g]: 66.62 g; Węglowodany [g]: 320.56 g; cukry proste [g]: 98.03 g; Bł pokarm [g]: 31.21 g; Sól [g]: 4.12 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.20 g;

		Dieta podstawowa ZW	Dieta podstawowa dzieci ZW	Dieta łatwostrawna ZW	Dieta lekkostrawna dzieci ZW	Dieta z ogr. łatwo przyswajal. węgl. ZW	Dieta bogatobiałkowa ZW	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu ZW
2026-08-14 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa z kurczaka 40 g (SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka tarta 100 g Herbata z cytryną 300 ml Płatki owsiane na mleku 300 g (GLU, MLE)		Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa z kurczaka 40 g (SOJ, SEL, GOR) Marchew gotowana 100 g Herbata z cytryną 300 ml Płatki owsiane na mleku 300 g (GLU, MLE)		Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa z kurczaka 40 g (SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka tarta 100 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa z kurczaka 60 g (SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka tarta 100 g Herbata z cytryną 300 ml Płatki owsiane na mleku 300 g (GLU, MLE)	Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa z kurczaka 40 g (SOJ, SEL, GOR) Marchew gotowana 100 g Herbata z cytryną 300 ml Płatki owsiane na mleku 300 g (GLU, MLE)
	II Ś						Salata z pomidorem 100 g	
	Obiad	Zupa krupnik z ryżu 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mintaj panierowany 80 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z marchwi i pora 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa krupnik z ryżu 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mintaj pieczony 80 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL) Szpinak gotowany 150 g (GLU) Kompot z owoców 300 ml		Zupa krupnik z ryżem brązowym 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mintaj pieczony 80 g (RYB) Surówka z marchwi i pora b/cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa krupnik z ryżu 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mintaj panierowany 80 g (GLU, JAJ, RYB) Mintaj pieczony 80 g (RYB) Surówka z marchwi i pora 150 g Kompot z owoców 300 ml	Zupa krupnik z ryżu 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mintaj pieczony 80 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL) Szpinak gotowany 150 g (GLU) Kompot z owoców 300 ml
	P		Sok jabłkowy 0,2l 200 ml		Sok jabłkowy 0,2l 200 ml	Jabłko 1 szt	Salata z pomidorem 100 g	
	Kolacja	Chleb razowy 50 g (GLU) Chleb mieszany 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 60 g (JAJ, GOR) Salata lodowa 10 g Ogórek zielony 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 60 g (JAJ, GOR) Salata lodowa 10 g Pomidor b/skóry 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 60 g (JAJ, GOR) Salata lodowa 10 g Ogórek zielony 100 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb razowy 50 g (GLU) Chleb mieszany 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 80 g (JAJ, GOR) Salata lodowa 10 g Ogórek zielony 100 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z białek jaja 50 g (JAJ) Dżem owocowy 25 g Salata lodowa 10 g Pomidor b/skóry 100 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Kefir 100 ml (MLE)						
		Wartość energ.[kcal]: 1996.44 kcal; Białko ogół. [g]: 78.67 g; Tłuszcz [g]: 74.02 g; Węglowodany [g]: 269.91 g; cukry proste [g]: 66.30 g; Bł pokarm [g]: 31.37 g; Sól [g]: 4.61 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.54 g;	Wartość energ.[kcal]: 2037.44 kcal; Białko ogół. [g]: 78.77 g; Tłuszcz [g]: 74.12 g; Węglowodany [g]: 279.91 g; cukry proste [g]: 75.50 g; Bł pokarm [g]: 31.37 g; Sól [g]: 4.62 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.55 g;	Wartość energ.[kcal]: 2068.05 kcal; Białko ogół. [g]: 87.57 g; Tłuszcz [g]: 67.21 g; Węglowodany [g]: 291.96 g; cukry proste [g]: 67.14 g; Bł pokarm [g]: 27.22 g; Sól [g]: 4.41 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.46 g;	Wartość energ.[kcal]: 2109.05 kcal; Białko ogół. [g]: 87.67 g; Tłuszcz [g]: 67.31 g; Węglowodany [g]: 301.96 g; cukry proste [g]: 76.34 g; Bł pokarm [g]: 27.22 g; Sól [g]: 4.41 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.47 g;	Wartość energ.[kcal]: 1640.69 kcal; Białko ogół. [g]: 66.77 g; Tłuszcz [g]: 61.02 g; Węglowodany [g]: 226.20 g; cukry proste [g]: 47.11 g; Bł pokarm [g]: 40.28 g; Sól [g]: 4.37 g; Kw. tł. nasyc [g]: 24.66 g;	Wartość energ.[kcal]: 2173.81 kcal; Białko ogół. [g]: 104.95 g; Tłuszcz [g]: 80.55 g; Węglowodany [g]: 273.99 g; cukry proste [g]: 68.33 g; Bł pokarm [g]: 32.82 g; Sól [g]: 5.41 g; Kw. tł. nasyc [g]: 30.20 g;	Wartość energ.[kcal]: 2170.87 kcal; Białko ogół. [g]: 85.30 g; Tłuszcz [g]: 63.10 g; Węglowodany [g]: 329.48 g; cukry proste [g]: 104.07 g; Bł pokarm [g]: 27.98 g; Sól [g]: 4.31 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.70 g;

		Dieta podstawowa ZW	Dieta podstawowa dzieci ZW	Dieta łatwostrawna ZW	Dieta lekkostrawna dzieci ZW	Dieta z ogr. łatwo przyswajal. węgl. ZW	Dieta bogatobiałkowa ZW	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu ZW
2026-08-15 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka od górali 40 g (SOJ, SEL, GOR) Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata owocowa 300 g		Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka od górali 40 g (SOJ, SEL, GOR) Sałata 10 g Pomidor b/skóry 80 g Herbata owocowa 300 g		Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka od górali 40 g (SOJ, SEL, GOR) Sałata 10 g Pomidor 100 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka od górali 60 g (SOJ, SEL, GOR) Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata owocowa 300 g	Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pierś drobiowa delikatna 40 g (SOJ, SEL, GOR) Sałata 10 g Pomidor b/skóry 80 g Herbata owocowa 300 g
	II ś					Jogurt naturalny 100 ml (MLE)		
	Obiad	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Schab wp. pieczony 80 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLU) Surówka wielowarzywna 150 g (SEL, GOR) Kompot z owoców 300 ml		Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Schab duszony 80 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLU) Buraki gotowane 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 180 g Schab wp. pieczony 80 g Surówka wielowarzywna 150 g (SEL, GOR) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Schab wp. pieczony 80 g Schab duszony 80 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLU) Surówka wielowarzywna 150 g (SEL, GOR) Kompot z owoców 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Schab duszony 80 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLU) Buraki gotowane 150 g Kompot z owoców 300 ml
	P		Kisiel owocowy 200 g		Kisiel owocowy 200 g	Surówka z marchwi i selera bez cukru 100 g (SEL)		
	Kolacja	Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidorowy twarożek 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g (GOR) Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidorowy twarożek 60 g (MLE) Bukiet warzyw gotowane na parze 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidorowy twarożek 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g (GOR) Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidorowy twarożek 80 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g (GOR) Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidorowy twarożek 60 g (MLE) Bukiet warzyw gotowane na parze 100 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Truskawkowe mleko 200 g (MLE)				Jabłko 1 szt	Truskawkowe mleko 200 g (MLE)	
		Wartość energ.[kcal]: 2001.07 kcal; Białko ogół. [g]: 86.41 g; Tłuszcz [g]: 66.62 g; Węglowodany [g]: 280.41 g; cukry proste [g]: 60.40 g; Bł pokarm [g]: 32.42 g; Sól [g]: 6.56 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.68 g;	Wartość energ.[kcal]: 2068.69 kcal; Białko ogół. [g]: 86.44 g; Tłuszcz [g]: 66.62 g; Węglowodany [g]: 297.31 g; cukry proste [g]: 72.95 g; Bł pokarm [g]: 32.43 g; Sól [g]: 6.59 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.68 g;	Wartość energ.[kcal]: 2028.38 kcal; Białko ogół. [g]: 87.10 g; Tłuszcz [g]: 59.90 g; Węglowodany [g]: 299.43 g; cukry proste [g]: 67.51 g; Bł pokarm [g]: 28.19 g; Sól [g]: 3.62 g; Kw. tł. nasyc [g]: 26.50 g;	Wartość energ.[kcal]: 2096.00 kcal; Białko ogół. [g]: 87.13 g; Tłuszcz [g]: 59.90 g; Węglowodany [g]: 316.33 g; cukry proste [g]: 80.06 g; Bł pokarm [g]: 28.20 g; Sól [g]: 3.65 g; Kw. tł. nasyc [g]: 26.50 g;	Wartość energ.[kcal]: 1985.70 kcal; Białko ogół. [g]: 84.51 g; Tłuszcz [g]: 72.31 g; Węglowodany [g]: 273.05 g; cukry proste [g]: 57.30 g; Bł pokarm [g]: 47.80 g; Sól [g]: 6.84 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.09 g;	Wartość energ.[kcal]: 2224.39 kcal; Białko ogół. [g]: 118.81 g; Tłuszcz [g]: 76.47 g; Węglowodany [g]: 281.81 g; cukry proste [g]: 61.38 g; Bł pokarm [g]: 32.48 g; Sól [g]: 7.12 g; Kw. tł. nasyc [g]: 30.54 g;	Wartość energ.[kcal]: 2040.13 kcal; Białko ogół. [g]: 86.66 g; Tłuszcz [g]: 62.49 g; Węglowodany [g]: 296.59 g; cukry proste [g]: 66.81 g; Bł pokarm [g]: 27.38 g; Sól [g]: 3.93 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.05 g;

		Dieta podstawowa ZW	Dieta podstawowa dzieci ZW	Dieta łatwostrawna ZW	Dieta lekkostrawna dzieci ZW	Dieta z ogr. łatwo przyswaj. węgl. ZW	Dieta bogatobiałkowa ZW	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu ZW
2026-08-16 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser biały krajanka 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Ogórek zielony 80 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser biały krajanka 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Mus gruszkowo jabłkowy 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser biały krajanka 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Ogórek zielony 100 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser biały krajanka 80 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Ogórek zielony 80 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser biały krajanka 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Mus gruszkowo jabłkowy 100 g Herbata z cytryną 300 ml
	II Ś					Serek wiejski granulowany 100 g (MLE)		
	Obiad	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Filet z kurczaka pieczony 80 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa rosół z makaronem z ogr. łatwo. przysw. węgl. 350 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Filet z kurczaka pieczony 80 g Surówka z czerwonej kapusty bez cukru z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Filet z kurczaka pieczony 80 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot z owoców 300 ml	Wywar jarzynowy z makaronem ryżowym 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z owoców 300 ml
	P		Galaretką z owocami 150 g		Galaretką z owocami 150 g	Salatka mix roślin strączkowych z olejem 100 g	Galaretką z owocami 150 g	
	Kolacja	Chleb razowy 50 g (GLU) Chleb mieszany 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna 60 g (SEL) Rzodkiew biała talarki 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna 60 g (SEL) Marchew gotowana 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna 60 g (SEL) Rzodkiew biała talarki 100 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb razowy 50 g (GLU) Chleb mieszany 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna 80 g (SEL) Rzodkiew biała talarki 100 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna 60 g (SEL) Marchew gotowana 100 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Sok jabłkowy 0,2l 200 ml				Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Sok jabłkowy 0,2l 200 ml	
		Wartość energ.[kcal]: 1734.30 kcal; Białko ogół. [g]: 85.59 g; Tłuszcz [g]: 42.95 g; Węglowodany [g]: 267.77 g; cukry proste [g]: 72.31 g; Bł pokarm [g]: 32.36 g; Sól [g]: 3.08 g; Kw. tł. nasyc [g]: 22.25 g;	Wartość energ.[kcal]: 1771.16 kcal; Białko ogół. [g]: 91.76 g; Tłuszcz [g]: 43.11 g; Węglowodany [g]: 270.81 g; cukry proste [g]: 74.63 g; Bł pokarm [g]: 33.08 g; Sól [g]: 3.09 g; Kw. tł. nasyc [g]: 22.25 g;	Wartość energ.[kcal]: 1967.04 kcal; Białko ogół. [g]: 90.68 g; Tłuszcz [g]: 48.37 g; Węglowodany [g]: 307.76 g; cukry proste [g]: 90.86 g; Bł pokarm [g]: 31.62 g; Sól [g]: 2.98 g; Kw. tł. nasyc [g]: 23.51 g;	Wartość energ.[kcal]: 2003.90 kcal; Białko ogół. [g]: 96.85 g; Tłuszcz [g]: 48.54 g; Węglowodany [g]: 310.80 g; cukry proste [g]: 93.18 g; Bł pokarm [g]: 32.34 g; Sól [g]: 2.98 g; Kw. tł. nasyc [g]: 23.52 g;	Wartość energ.[kcal]: 2036.63 kcal; Białko ogół. [g]: 104.39 g; Tłuszcz [g]: 83.22 g; Węglowodany [g]: 237.25 g; cukry proste [g]: 45.34 g; Bł pokarm [g]: 39.35 g; Sól [g]: 4.86 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.50 g;	Wartość energ.[kcal]: 1935.96 kcal; Białko ogół. [g]: 122.23 g; Tłuszcz [g]: 47.18 g; Węglowodany [g]: 272.51 g; cukry proste [g]: 75.76 g; Bł pokarm [g]: 33.50 g; Sól [g]: 3.30 g; Kw. tł. nasyc [g]: 23.80 g;	Wartość energ.[kcal]: 1839.73 kcal; Białko ogół. [g]: 79.37 g; Tłuszcz [g]: 44.90 g; Węglowodany [g]: 294.74 g; cukry proste [g]: 90.72 g; Bł pokarm [g]: 31.08 g; Sól [g]: 2.86 g; Kw. tł. nasyc [g]: 22.62 g;

One&Only Sp. z o.o.

ul. Sienkiewicza 85/87 lok 8 90-057 Łódź

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energ.[kcal] - Wartość energetyczna[kcal],

Białko ogół. [g] - Białko ogółem,

Tłuszcz [g] - Tłuszcz,

Węglowodany [g] - Węglowodany ogółem,

Sól [g] - Sól,

Kw. tł. nasyc [g] - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Bł pokarm [g] - Błonnik pokarmowy,

cukry proste [g] - suma cukrów prostych,