

		2 Podstawowa	2 Cukrzycowa	2 Lekkostrawna	2 Wątrobowa Trzustkowa	2 Wysokobiałkowa	2 Bezmleczna	2 Płynna bezmleczna wysokobiałkowa	2 Pediatria Lekkostrawna	2 ZOL Łatwostrawna
2026-01-19 poniedziałek	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) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Sałata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Sałata (2 liście) 20 g Herbata b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Sałata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Płatki owsiane na mleku 0.5% tł. 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Sałata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 80 g (GLU, SOJ) Sałata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło roślinne 15 g Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Sałata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło roślinne 15 g Filet królewski z indyka 80 g (GLU, SOJ) Sałata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Sałata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 80 g (GLU, SOJ) Sałata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml
	II ś		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)						Jogurt owocowy 150 g	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem 300g 2 szt (GLU, JAJ, MLE) Jogurt owocowy 100 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) Gulasz drobiowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem 300g 2 szt (GLU, JAJ, MLE) Jogurt owocowy 100 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem 300g 2 szt (GLU, JAJ, MLE) Jogurt naturalny 1,5% tł. 100 g (MLE) Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) Gulasz drobiowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem 300g 2 szt (GLU, JAJ, MLE) Mus jabłkowy 100 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	
	P		Sok wielowarzywny 200 ml						Sok owocowo-warzywny 200 ml	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło roślinne 15 g Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	
		Wartość en. [kcal]: 1943.33 kcal; Białko ogółem: 77.36 g; Tłuszcz: 48.90 g; Kw. tł. nasyc.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 307.51 g; suma cukrów prostych: 116.57 g; Sól: 4.51 g; Błonnik pokarmowy: 21.39 g;	Wartość en. [kcal]: 1977.46 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 72.32 g; Kw. tł. nasyc.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 259.29 g; suma cukrów prostych: 49.54 g; Sól: 6.61 g; Błonnik pokarmowy: 36.50 g;	Wartość en. [kcal]: 1850.74 kcal; Białko ogółem: 70.49 g; Tłuszcz: 47.43 g; Kw. tł. nasyc.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 296.48 g; suma cukrów prostych: 116.64 g; Sól: 4.29 g; Błonnik pokarmowy: 21.38 g;	Wartość en. [kcal]: 1928.74 kcal; Białko ogółem: 72.89 g; Tłuszcz: 50.63 g; Kw. tł. nasyc.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 302.58 g; suma cukrów prostych: 117.44 g; Sól: 4.07 g; Błonnik pokarmowy: 13.58 g;	Wartość en. [kcal]: 1975.34 kcal; Białko ogółem: 76.37 g; Tłuszcz: 54.01 g; Kw. tł. nasyc.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 303.52 g; suma cukrów prostych: 117.96 g; Sól: 4.38 g; Błonnik pokarmowy: 13.96 g;	Wartość en. [kcal]: 1997.15 kcal; Białko ogółem: 72.65 g; Tłuszcz: 73.12 g; Kw. tł. nasyc.: 13.00 g; Węglowodany ogółem: 274.72 g; suma cukrów prostych: 53.71 g; Sól: 5.14 g; Błonnik pokarmowy: 22.38 g;	Wartość en. [kcal]: 2013.62 kcal; Białko ogółem: 76.04 g; Tłuszcz: 73.44 g; Kw. tł. nasyc.: 13.09 g; Węglowodany ogółem: 274.74 g; suma cukrów prostych: 53.73 g; Sól: 5.45 g; Błonnik pokarmowy: 22.38 g;	Wartość en. [kcal]: 2220.24 kcal; Białko ogółem: 77.54 g; Tłuszcz: 54.68 g; Kw. tł. nasyc.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 364.98 g; suma cukrów prostych: 167.29 g; Sól: 4.32 g; Błonnik pokarmowy: 20.03 g;	Wartość en. [kcal]: 2236.71 kcal; Białko ogółem: 80.93 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasyc.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 365.00 g; suma cukrów prostych: 167.31 g; Sól: 4.62 g; Błonnik pokarmowy: 20.03 g;

	2 Podstawowa	2 Cukrzycowa	2 Lekkostrawna	2 Wątrobowa Trzustkowa	2 Wysokobiałkowa	2 Bezmleczna	2 Płynna bezmleczna wysokobiałkowa	2 Pediatria Lekkostrawna	2 ZOL Łatwostrawna	
2026-01-20 wtorek	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka z sosem vinegret 15 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka z sosem vinegret 15 g Herbata b/c 250 ml	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka z sosem vinegret 15 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 80 g (GLU, SOJ) Roszponka z sosem vinegret 15 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka z sosem vinegret 15 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica miodowa drobiowa 80 g (GLU, SOJ) Roszponka z sosem vinegret 15 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka z sosem vinegret 15 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 80 g (GLU, SOJ) Roszponka z sosem vinegret 15 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	
	II ś	Salatka wiosenna (sałata, pomidor, rzodkiewka, nasiona słonecznika) 150 g						Banan (120g) 1 szt		
	Obiad	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Klopsik z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 150 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Sos pomidorowy 100 g (GLU)	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Klopsik z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 150 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Klopsik z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 150 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Klopsik z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 150 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml			Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Klopsik z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Brokuly gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		
	P.		Kisiel b/c 150 g						Kisiel 150 g	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Parówka drobiowa 1 szt (GLU) Ogórek kiszony 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Parówka drobiowa 1 szt (GLU) Ogórek kiszony 80 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Parówka drobiowa 1 szt (GLU) Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Parówka drobiowa 1 szt (GLU) Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Parówka drobiowa 1 szt (GLU) Ogórek kiszony 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Parówka drobiowa 1 szt (GLU) Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Parówka drobiowa 1 szt (GLU) Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Parówka drobiowa 1,5 szt (GLU) Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml
	Wartość en. [kcal]: 1999.63 kcal; Białko ogółem: 74.82 g; Tłuszcz: 73.99 g; Kw. tł. nasyc.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 273.11 g; suma cukrów prostych: 56.22 g; Sól: 7.29 g; Błonnik pokarmowy: 28.29 g;	Wartość en. [kcal]: 2055.20 kcal; Białko ogółem: 74.77 g; Tłuszcz: 81.71 g; Kw. tł. nasyc.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 273.61 g; suma cukrów prostych: 49.00 g; Sól: 7.47 g; Błonnik pokarmowy: 36.14 g;	Wartość en. [kcal]: 2000.24 kcal; Białko ogółem: 74.51 g; Tłuszcz: 74.01 g; Kw. tł. nasyc.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 273.80 g; suma cukrów prostych: 57.73 g; Sól: 5.89 g; Błonnik pokarmowy: 28.54 g;	Wartość en. [kcal]: 2103.24 kcal; Białko ogółem: 76.11 g; Tłuszcz: 79.71 g; Kw. tł. nasyc.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 281.50 g; suma cukrów prostych: 59.43 g; Sól: 5.62 g; Błonnik pokarmowy: 21.04 g;	Wartość en. [kcal]: 2121.64 kcal; Białko ogółem: 80.19 g; Tłuszcz: 79.95 g; Kw. tł. nasyc.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 281.50 g; suma cukrów prostych: 59.43 g; Sól: 5.98 g; Błonnik pokarmowy: 21.04 g;	Wartość en. [kcal]: 1941.13 kcal; Białko ogółem: 68.88 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasyc.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 268.75 g; suma cukrów prostych: 49.04 g; Sól: 7.25 g; Błonnik pokarmowy: 30.74 g;	Wartość en. [kcal]: 1960.14 kcal; Białko ogółem: 72.65 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kw. tł. nasyc.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 269.44 g; suma cukrów prostych: 50.55 g; Sól: 6.21 g; Błonnik pokarmowy: 30.99 g;	Wartość en. [kcal]: 2429.73 kcal; Białko ogółem: 81.86 g; Tłuszcz: 82.64 g; Kw. tł. nasyc.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 347.29 g; suma cukrów prostych: 86.89 g; Sól: 6.24 g; Błonnik pokarmowy: 23.73 g;	Wartość en. [kcal]: 2465.78 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 83.22 g; Kw. tł. nasyc.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 343.37 g; suma cukrów prostych: 83.36 g; Sól: 6.72 g; Błonnik pokarmowy: 21.81 g;	

	2 Podstawowa	2 Cukrzycowa	2 Lekkostrawna	2 Wątrobowa Trzustkowa	2 Wysokobiałkowa	2 Bezmleczna	2 Płynna bezmleczna wysokobiałkowa	2 Pediatria Lekkostrawna	2 ZOL Łatwostrawna	
2026-01-21 środa	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) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Śliwka (50g) 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Herbata b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Jabiko pieczone (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 80 g (GLU, SOJ) Jabiko pieczone (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, SEL) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, SEL) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Filet królewski z indyka 80 g (GLU, SOJ) Mus jabłkowy 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Jabiko pieczone (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 80 g (GLU, SOJ) Jabiko pieczone (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	
	II ś		Salatka grecka (sałata, pomidor, ser biały, oliwa) 150 g (MLE)					Salatka grecka (sałata, pomidor, ser biały, oliwa) 150 g (MLE)	Sok owocowo-warzywny 200 ml	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240 g (GLU) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi drobno starta 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240 g (GLU) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml						
	P		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)						Jogurt owocowy 150 g	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Serek Almette 40 g (MLE) Rzodkiewka 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Serek Almette 40 g (MLE) Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Serek Almette 40 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Serek Almette 40 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Jajko gotowane 1 szt Serek Almette 40 g (MLE) Rzodkiewka 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Jajko gotowane 1 szt Pomidor bez skóry zmiksowany 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Serek Almette 40 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	
	Wartość en. [kcal]: 1925.71 kcal; Białko ogółem: 77.71 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasyc.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 267.23 g; suma cukrów prostych: 56.26 g; Sól: 5.18 g; Błonnik pokarmowy: 29.70 g;	Wartość en. [kcal]: 2119.16 kcal; Białko ogółem: 92.31 g; Tłuszcz: 92.46 g; Kw. tł. nasyc.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 248.18 g; suma cukrów prostych: 37.08 g; Sól: 5.76 g; Błonnik pokarmowy: 36.38 g;	Wartość en. [kcal]: 1984.32 kcal; Białko ogółem: 78.28 g; Tłuszcz: 68.00 g; Kw. tł. nasyc.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 281.13 g; suma cukrów prostych: 67.76 g; Sól: 5.18 g; Błonnik pokarmowy: 31.65 g;	Wartość en. [kcal]: 2087.32 kcal; Białko ogółem: 79.88 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kw. tł. nasyc.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 288.83 g; suma cukrów prostych: 69.46 g; Sól: 4.92 g; Błonnik pokarmowy: 24.15 g;	Wartość en. [kcal]: 2103.79 kcal; Białko ogółem: 83.27 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasyc.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 288.85 g; suma cukrów prostych: 69.48 g; Sól: 5.22 g; Błonnik pokarmowy: 24.15 g;	Wartość en. [kcal]: 1867.21 kcal; Białko ogółem: 71.77 g; Tłuszcz: 66.49 g; Kw. tł. nasyc.: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 262.87 g; suma cukrów prostych: 49.08 g; Sól: 5.14 g; Błonnik pokarmowy: 32.15 g;	Wartość en. [kcal]: 1974.74 kcal; Białko ogółem: 73.61 g; Tłuszcz: 65.44 g; Kw. tł. nasyc.: 14.36 g; Węglowodany ogółem: 290.56 g; suma cukrów prostych: 75.77 g; Sól: 5.54 g; Błonnik pokarmowy: 32.71 g;	Wartość en. [kcal]: 2465.23 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz: 84.02 g; Kw. tł. nasyc.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 340.17 g; suma cukrów prostych: 82.45 g; Sól: 5.86 g; Błonnik pokarmowy: 26.78 g;	Wartość en. [kcal]: 2483.69 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 79.51 g; Kw. tł. nasyc.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 363.11 g; suma cukrów prostych: 99.27 g; Sól: 6.14 g; Błonnik pokarmowy: 30.88 g;	

		2 Podstawowa	2 Cukrzycowa	2 Lekkostrawna	2 Wątrobowa Trzustkowa	2 Wysokobiałkowa	2 Bezmleczna	2 Płynna bezmleczna wysokobiałkowa	2 Pediatria Lekkostrawna	2 ZOL Łatwostrawna
2026-01-22 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Pomidor 80 g Herbata b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU, JAJ, SEL) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (SOJ) Schab pieczony 60 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło roślinne 15 g (SOJ) Schab pieczony 60 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	
	II ś		Kiwi (100g) 1 szt						Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)	
	Obiad	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pieczeniowy 100 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pieczeniowy 100 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka Coleslaw 130 g (JAJ) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pieczeniowy 100 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml						
	P.		Sok pomidorowy 200 ml						Sok owocowo-warzywny 200 ml	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Mix salát z sosem vinegret 15 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Mix salát z sosem vinegret 15 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Mix salát z sosem vinegret 15 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Mix salát z sosem vinegret 15 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 80 g (GLU, SOJ) Mix salát z sosem vinegret 15 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU, SOJ) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Mix salát z sosem vinegret 15 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU, SOJ) Poledwica drobiowa 80 g (GLU, SOJ) Mix salát z sosem vinegret 15 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Mix salát z sosem vinegret 15 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 80 g (GLU, SOJ) Marchew baby gotowana 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml
		Wartość en. [kcal]: 2066.98 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasyc.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 285.29 g; suma cukrów prostych: 61.66 g; Sól: 4.73 g; Błonnik pokarmowy: 28.01 g;	Wartość en. [kcal]: 2084.94 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 74.32 g; Kw. tł. nasyc.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 282.23 g; suma cukrów prostych: 41.30 g; Sól: 6.14 g; Błonnik pokarmowy: 40.15 g;	Wartość en. [kcal]: 2067.86 kcal; Białko ogółem: 91.12 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasyc.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 285.47 g; suma cukrów prostych: 61.79 g; Sól: 4.73 g; Błonnik pokarmowy: 28.07 g;	Wartość en. [kcal]: 2170.86 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 74.39 g; Kw. tł. nasyc.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 293.17 g; suma cukrów prostych: 63.49 g; Sól: 4.47 g; Błonnik pokarmowy: 20.57 g;	Wartość en. [kcal]: 2092.86 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasyc.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 285.65 g; suma cukrów prostych: 61.79 g; Sól: 5.04 g; Błonnik pokarmowy: 28.07 g;	Wartość en. [kcal]: 2009.36 kcal; Białko ogółem: 85.18 g; Tłuszcz: 67.65 g; Kw. tł. nasyc.: 14.58 g; Węglowodany ogółem: 281.11 g; suma cukrów prostych: 54.61 g; Sól: 4.70 g; Błonnik pokarmowy: 30.52 g;	Wartość en. [kcal]: 2137.36 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz: 74.13 g; Kw. tł. nasyc.: 16.51 g; Węglowodany ogółem: 288.99 g; suma cukrów prostych: 56.31 g; Sól: 4.74 g; Błonnik pokarmowy: 23.02 g;	Wartość en. [kcal]: 2320.61 kcal; Białko ogółem: 99.20 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kw. tł. nasyc.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 322.42 g; suma cukrów prostych: 81.14 g; Sól: 4.96 g; Błonnik pokarmowy: 27.74 g;	Wartość en. [kcal]: 2344.99 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kw. tł. nasyc.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 327.32 g; suma cukrów prostych: 83.91 g; Sól: 5.28 g; Błonnik pokarmowy: 29.67 g;

		2 Podstawowa	2 Cukrzycowa	2 Lekkostrawna	2 Wątrobowa Trzustkowa	2 Wysokobiałkowa	2 Bezmleczna	2 Płynna bezmleczna wysokobiałkowa	2 Pediatria Lekkostrawna	2 ZOL Łatwostrawna	
2026-01-23 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 80 g (JAJ) Masło (2 liście) 20 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 80 g (JAJ) Sałata (2 liście) 20 g Herbata b/c 250 ml	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 80 g (JAJ) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 80 g (JAJ) Dżem truskawkowy niskosłodzony 30 g Sałata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	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 80 g (JAJ) Dżem truskawkowy niskosłodzony 30 g Sałata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	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 białek jaj z koperkiem 80 g (JAJ) Dżem truskawkowy niskosłodzony 30 g Sałata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Masło roślinne 15 g (GLU) Pasta jajeczna z koperkiem 80 g (JAJ) Dżem truskawkowy niskosłodzony 30 g Sałata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Pasta jajeczna z koperkiem 80 g (JAJ) Dżem truskawkowy niskosłodzony 30 g Sałata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 80 g (JAJ) Dżem truskawkowy niskosłodzony 30 g Sałata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		
	II ś		Jabłko (150g) 1 szt						Jabłko gotowane (150g) 1 szt		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Filet z dorsza smażony 90 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 130 g Mandarynka 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Pulpet z dorsza 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 130 g Mandarynka 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Pulpet z dorsza 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Mix салат z sosem vinegret 40 g Banan (120g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml				Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Pulpet z dorsza 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Puree bananowe 60 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Pierogi leniwe z masłem i bułką 250 g (GLU, JAJ, RYB, MLE) Banan (120g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Pulpet z dorsza 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Mix салат z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	
	P.		Sok marchwiowy 200 ml							Sok marchwiowy 200 ml	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Ogórek świeży 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Hummus 80 g Ogórek świeży 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Hummus 80 g Ogórek świeży 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Poledwica miodowa drobiowa 80 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	
	Wartość en. [kcal]: 2035.91 kcal; Białko ogółem: 68.60 g; Tłuszcz: 83.65 g; Kw. tł. nasyc.: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 265.10 g; suma cukrów prostych: 70.30 g; Sól: 5.86 g; Błonnik pokarmowy: 25.18 g;	Wartość en. [kcal]: 1780.22 kcal; Białko ogółem: 64.82 g; Tłuszcz: 65.64 g; Kw. tł. nasyc.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 251.22 g; suma cukrów prostych: 54.65 g; Sól: 4.89 g; Błonnik pokarmowy: 37.03 g;	Wartość en. [kcal]: 2000.75 kcal; Białko ogółem: 72.72 g; Tłuszcz: 69.09 g; Kw. tł. nasyc.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 280.18 g; suma cukrów prostych: 85.65 g; Sól: 4.31 g; Błonnik pokarmowy: 25.02 g;	Wartość en. [kcal]: 2126.15 kcal; Białko ogółem: 76.32 g; Tłuszcz: 76.34 g; Kw. tł. nasyc.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 287.98 g; suma cukrów prostych: 87.35 g; Sól: 4.10 g; Błonnik pokarmowy: 17.52 g;	Wartość en. [kcal]: 2023.15 kcal; Białko ogółem: 74.72 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kw. tł. nasyc.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 280.28 g; suma cukrów prostych: 85.65 g; Sól: 4.37 g; Błonnik pokarmowy: 25.02 g;	Wartość en. [kcal]: 1996.94 kcal; Białko ogółem: 56.11 g; Tłuszcz: 76.64 g; Kw. tł. nasyc.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 279.57 g; suma cukrów prostych: 75.37 g; Sól: 4.62 g; Błonnik pokarmowy: 29.22 g;	Wartość en. [kcal]: 1931.14 kcal; Białko ogółem: 69.91 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kw. tł. nasyc.: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 266.99 g; suma cukrów prostych: 66.86 g; Sól: 5.09 g; Błonnik pokarmowy: 18.64 g;	Wartość en. [kcal]: 2092.95 kcal; Białko ogółem: 93.78 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kw. tł. nasyc.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 288.89 g; suma cukrów prostych: 129.57 g; Sól: 3.83 g; Błonnik pokarmowy: 17.92 g;	Wartość en. [kcal]: 2098.52 kcal; Białko ogółem: 75.92 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kw. tł. nasyc.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 298.93 g; suma cukrów prostych: 97.15 g; Sól: 4.49 g; Błonnik pokarmowy: 22.84 g;		

		2 Podstawowa	2 Cukrzycowa	2 Lekkostrawna	2 Wątrobowa Trzustkowa	2 Wysokobiałkowa	2 Bezmleczna	2 Płynna bezmleczna wysokobiałkowa	2 Pediatria Lekkostrawna	2 ZOL Łatwostrawna		
2026-01-24 sobota	Śniadanie	Platki kukurydziane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Sałata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Platki kukurydziane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Sałata (2 liście) 20 g Herbata b/c 250 ml	Platki kukurydziane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Sałata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Platki kukurydziane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Sałata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Platki kukurydziane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Sałata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 g (SEL) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Sałata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 g (SEL) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Sałata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Platki kukurydziane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Sałata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml			
	II ś		Jabłko (150g) 1 szt						Jabłko gotowane (150g) 1 szt			
	Obiad	Zupa ziemniaczana z pomidorami 400 ml (GLU, SEL) Risotto drobiowe z warzywami 300 g (SEL) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami 400 ml (GLU, SEL) Risotto drobiowe z warzywami i brązowym ryżem 300 g (SEL) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami 400 ml (GLU, SEL) Risotto drobiowe z warzywami 300 g (SEL) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml								
	P		Sok marchwiowy 200 ml								Sok marchwiowy 200 ml	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Paszтет drobiowy 60 g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Ogórek kiszony 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Surowka z selera i jabłka drobno starta z olejem 50 g (SEL) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Surowka z selera i jabłka drobno starta z olejem 50 g (SEL) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 80 g (SOJ, SEL) Surowka z selera i jabłka drobno starta z olejem 50 g (SEL) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Ogórek kiszony 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka miodowa z indyka 80 g (SOJ, SEL) Surowka z selera i jabłka drobno starta z olejem 50 g (SEL) Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Surowka z selera i jabłka drobno starta z olejem 50 g (SEL) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 80 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	
	Wartość en. [kcal]: 1665.92 kcal; Białko ogółem: 66.13 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasyc.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 241.15 g; suma cukrów prostych: 52.74 g; Sól: 6.61 g; Błonnik pokarmowy: 20.60 g;	Wartość en. [kcal]: 1567.86 kcal; Białko ogółem: 71.45 g; Tłuszcz: 43.01 g; Kw. tł. nasyc.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 240.81 g; suma cukrów prostych: 54.56 g; Sól: 6.80 g; Błonnik pokarmowy: 34.12 g;	Wartość en. [kcal]: 1613.52 kcal; Białko ogółem: 72.74 g; Tłuszcz: 44.09 g; Kw. tł. nasyc.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 242.78 g; suma cukrów prostych: 55.15 g; Sól: 5.88 g; Błonnik pokarmowy: 22.27 g;	Wartość en. [kcal]: 1716.52 kcal; Białko ogółem: 74.34 g; Tłuszcz: 49.79 g; Kw. tł. nasyc.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 250.48 g; suma cukrów prostych: 56.85 g; Sól: 5.61 g; Błonnik pokarmowy: 14.77 g;	Wartość en. [kcal]: 1630.52 kcal; Białko ogółem: 76.24 g; Tłuszcz: 44.42 g; Kw. tł. nasyc.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 242.80 g; suma cukrów prostych: 55.17 g; Sól: 6.19 g; Błonnik pokarmowy: 22.27 g;	Wartość en. [kcal]: 1501.81 kcal; Białko ogółem: 66.19 g; Tłuszcz: 39.80 g; Kw. tł. nasyc.: 9.51 g; Węglowodany ogółem: 230.91 g; suma cukrów prostych: 42.26 g; Sól: 5.69 g; Błonnik pokarmowy: 20.62 g;	Wartość en. [kcal]: 1657.02 kcal; Białko ogółem: 71.42 g; Tłuszcz: 48.45 g; Kw. tł. nasyc.: 11.40 g; Węglowodany ogółem: 242.36 g; suma cukrów prostych: 46.45 g; Sól: 4.98 g; Błonnik pokarmowy: 14.91 g;	Wartość en. [kcal]: 1789.27 kcal; Białko ogółem: 76.58 g; Tłuszcz: 44.43 g; Kw. tł. nasyc.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 281.73 g; suma cukrów prostych: 84.47 g; Sól: 6.02 g; Błonnik pokarmowy: 21.36 g;	Wartość en. [kcal]: 1775.27 kcal; Białko ogółem: 79.94 g; Tłuszcz: 42.20 g; Kw. tł. nasyc.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 279.27 g; suma cukrów prostych: 83.53 g; Sól: 6.22 g; Błonnik pokarmowy: 19.96 g;			

		2 Podstawowa	2 Cukrzycowa	2 Lekkostrawna	2 Wątrobowa Trzustkowa	2 Wysokobiałkowa	2 Bezmleczna	2 Płynna bezmleczna wysokobiałkowa	2 Pediatria Lekkostrawna	2 ZOL Łatwostrawna	
2026-01-25 niedziela	Śniadanie	Płatki orkiszowe na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Papryka 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Jajko gotowane 1 szt Papryka 50 g Herbata b/c 250 ml	Płatki orkiszowe na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Jajko gotowane 1 szt Dynia pieczona z ziołami 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Płatki orkiszowe na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Jajko gotowane 1 szt Dynia pieczona z ziołami 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Płatki orkiszowe na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Jajko gotowane 1 szt Papryka 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Płatki orkiszowe na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Płatki orkiszowe na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Jajko gotowane 1 szt Dynia pieczona z ziołami 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml			
	II S	Kisiel 150 g									
	Obiad	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi drobno starta 120 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml							
	P		Wafle ryżowe wielozłazniste 3 szt							Sok pomidorowy 200 ml	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml			
		Wartość en. [kcal]: 1962.03 kcal; Białko ogółem: 84.21 g; Tłuszcz: 65.81 g; Kw. tł. nasyc.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 272.54 g; suma cukrów prostych: 54.04 g; Sól: 6.46 g; Błonnik pokarmowy: 27.52 g;	Wartość en. [kcal]: 1835.03 kcal; Białko ogółem: 71.60 g; Tłuszcz: 75.58 g; Kw. tł. nasyc.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 233.00 g; suma cukrów prostych: 18.13 g; Sól: 6.52 g; Błonnik pokarmowy: 33.01 g;	Wartość en. [kcal]: 2134.15 kcal; Białko ogółem: 86.07 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasyc.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 302.09 g; suma cukrów prostych: 73.94 g; Sól: 4.96 g; Błonnik pokarmowy: 21.86 g;	Wartość en. [kcal]: 2031.15 kcal; Białko ogółem: 84.47 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasyc.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 294.39 g; suma cukrów prostych: 72.24 g; Sól: 5.22 g; Błonnik pokarmowy: 29.36 g;	Wartość en. [kcal]: 1969.99 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasyc.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 288.94 g; suma cukrów prostych: 65.00 g; Sól: 5.09 g; Błonnik pokarmowy: 31.20 g;	Wartość en. [kcal]: 1985.85 kcal; Białko ogółem: 73.10 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasyc.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 292.81 g; suma cukrów prostych: 64.24 g; Sól: 4.64 g; Błonnik pokarmowy: 22.63 g;	Wartość en. [kcal]: 2098.15 kcal; Białko ogółem: 88.67 g; Tłuszcz: 62.03 g; Kw. tł. nasyc.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 305.09 g; suma cukrów prostych: 76.34 g; Sól: 6.18 g; Błonnik pokarmowy: 25.86 g;	Wartość en. [kcal]: 2136.65 kcal; Białko ogółem: 88.68 g; Tłuszcz: 62.03 g; Kw. tł. nasyc.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 314.71 g; suma cukrów prostych: 84.52 g; Sól: 6.19 g; Błonnik pokarmowy: 25.86 g;		

		2 Podstawowa	2 Cukrzycowa	2 Lekkostrawna	2 Wątrobowa Trzustkowa	2 Wysokobiałkowa	2 Bezmleczna	2 Płynna bezmleczna wysokobiałkowa	2 Pediatria Lekkostrawna	2 ZOL Łatwostrawna
2026-01-26 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU, MLE) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Ćwikła z jabłkiem 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Ćwikła z jabłkiem 80 g Herbata b/c 250 ml	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU, MLE) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Ćwikła z jabłkiem 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Ćwikła z jabłkiem 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 80 g (GLU, SOJ, MLE) Ćwikła z jabłkiem 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, SEL) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Ćwikła z jabłkiem 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, SEL) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Poledwica sopocka 80 g (GLU, SOJ, MLE) Mus jabłkowy 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml Ćwikła z jabłkiem 80 g	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Ćwikła z jabłkiem 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 80 g (GLU, SOJ, MLE) Ćwikła z jabłkiem 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml
	II ś	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)								
	Obiad	Zupa marchewkowa 400 ml (GLU, SEL) Twaróg 70 g (MLE) Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g (MLE) Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Jabłko (150g) 1 szt	Zupa marchewkowa 400 ml (GLU, SEL) Makaron razowy świderki 200 g (GLU) Twaróg 70 g (MLE) Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g (MLE) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml Jabłko (150g) 1 szt	Zupa marchewkowa 400 ml (GLU, SEL) Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Twaróg 70 g (MLE) Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g (MLE) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Jabłko pieczone (150g) 1 szt		Zupa marchewkowa 400 ml (GLU, SEL) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 150 g (GLU, SEL) Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Jabłko (150g) 1 szt	Zupa marchewkowa 400 ml (GLU, SEL) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 150 g (GLU, SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Jabłko pieczone (150g) 1 szt	Zupa marchewkowa 400 ml (GLU, SEL) Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Twaróg 70 g (MLE) Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g (MLE) Jabłko pieczone (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa marchewkowa 400 ml (GLU, SEL) Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Twaróg 70 g (MLE) Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g (MLE) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa marchewkowa 400 ml (GLU, SEL) Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Twaróg 70 g (MLE) Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g (MLE) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml
	P.		Kisiel b/c 150 g						Kisiel 150 g	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń mięśliwska 60 g (SOJ) Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń mięśliwska 60 g (SOJ) Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń mięśliwska 60 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń mięśliwska 60 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń mięśliwska 60 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Pieczeń mięśliwska 60 g (SOJ) Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Pieczeń mięśliwska 60 g (SOJ) Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń mięśliwska 60 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń mięśliwska 80 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml
		Wartość en. [kcal]: 2160.82 kcal; Białko ogółem: 85.39 g; Tłuszcz: 59.10 g; Kw. tł. nasyc.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 331.78 g; suma cukrów prostych: 81.13 g; Sól: 4.57 g; Błonnik pokarmowy: 22.39 g;	Wartość en. [kcal]: 1889.52 kcal; Białko ogółem: 74.15 g; Tłuszcz: 52.97 g; Kw. tł. nasyc.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 288.45 g; suma cukrów prostych: 61.60 g; Sól: 4.40 g; Błonnik pokarmowy: 28.12 g;	Wartość en. [kcal]: 2167.50 kcal; Białko ogółem: 85.71 g; Tłuszcz: 59.18 g; Kw. tł. nasyc.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 333.22 g; suma cukrów prostych: 82.12 g; Sól: 4.58 g; Błonnik pokarmowy: 22.81 g;	Wartość en. [kcal]: 2270.50 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 64.88 g; Kw. tł. nasyc.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 340.92 g; suma cukrów prostych: 83.82 g; Sól: 4.31 g; Błonnik pokarmowy: 15.31 g;	Wartość en. [kcal]: 2192.50 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kw. tł. nasyc.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 333.40 g; suma cukrów prostych: 82.12 g; Sól: 4.88 g; Błonnik pokarmowy: 22.81 g;	Wartość en. [kcal]: 2168.33 kcal; Białko ogółem: 79.82 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kw. tł. nasyc.: 16.50 g; Węglowodany ogółem: 332.98 g; suma cukrów prostych: 74.79 g; Sól: 4.70 g; Błonnik pokarmowy: 27.07 g;	Wartość en. [kcal]: 2051.33 kcal; Białko ogółem: 76.94 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasyc.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 298.56 g; suma cukrów prostych: 102.29 g; Sól: 4.84 g; Błonnik pokarmowy: 20.37 g;	Wartość en. [kcal]: 2237.00 kcal; Białko ogółem: 88.32 g; Tłuszcz: 58.88 g; Kw. tł. nasyc.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 345.95 g; suma cukrów prostych: 89.19 g; Sól: 4.58 g; Błonnik pokarmowy: 17.11 g;	Wartość en. [kcal]: 2331.77 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 63.60 g; Kw. tł. nasyc.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 350.77 g; suma cukrów prostych: 89.33 g; Sól: 4.97 g; Błonnik pokarmowy: 17.35 g;

		2 Podstawowa	2 Cukrzycowa	2 Lekkostrawna	2 Wątrobowa Trzustkowa	2 Wysokobiałkowa	2 Bezmleczna	2 Płynna bezmleczna wysokobiałkowa	2 Pediatria Lekkostrawna	2 ZOL Łatwostrawna
2026-01-27 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Parówka drobiowa 2 [Por] x 1 szt (GLU) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Parówka drobiowa 2 [Por] x 1 szt (GLU) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor 80 g Herbata b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Parówka drobiowa 2 [Por] x 1 szt (GLU) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Parówka drobiowa 2 [Por] x 1 szt (GLU) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Parówka drobiowa 2 [Por] x 1 szt (GLU) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło roślinne 15 g Parówka drobiowa 2 [Por] x 1 szt (GLU) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Parówka drobiowa 2 [Por] x 1 szt (GLU) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		
	II ś		Kefir naturalny 200 ml (MLE)						Jogurt owocowy 150 g	
	Obiad	Solferino 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180 g (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Sałata z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Solferino 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180 g (GLU, SEL) Ryż brązowy 200 g Sałata z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Solferino 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180 g (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Sałata z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml					Solferino 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180 g (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kafafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	
	P		Surówka z selera i jabłka z orzechami włoskimi 150 g (ORZ, SEL)						Mus owocowy 100 g	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka królewiecka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Ogórek kiszony 50 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 80 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica miodowa drobiowa 80 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 80 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	
		Wartość en. [kcal]: 2220.97 kcal; Białko ogółem: 82.63 g; Tłuszcz: 96.06 g; Kw. tł. nasyc.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 268.70 g; suma cukrów prostych: 58.06 g; Sól: 7.61 g; Błonnik pokarmowy: 24.00 g;	Wartość en. [kcal]: 2154.77 kcal; Białko ogółem: 82.18 g; Tłuszcz: 104.82 g; Kw. tł. nasyc.: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 240.96 g; suma cukrów prostych: 34.57 g; Sól: 8.00 g; Błonnik pokarmowy: 39.95 g;	Wartość en. [kcal]: 2319.02 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 100.13 g; Kw. tł. nasyc.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 278.56 g; suma cukrów prostych: 62.30 g; Sól: 6.51 g; Błonnik pokarmowy: 17.33 g;	Wartość en. [kcal]: 2234.42 kcal; Białko ogółem: 87.60 g; Tłuszcz: 94.67 g; Kw. tł. nasyc.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 270.86 g; suma cukrów prostych: 60.60 g; Sól: 7.13 g; Błonnik pokarmowy: 24.83 g;	Wartość en. [kcal]: 2156.64 kcal; Białko ogółem: 77.54 g; Tłuszcz: 93.38 g; Kw. tł. nasyc.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 266.31 g; suma cukrów prostych: 53.29 g; Sól: 6.74 g; Błonnik pokarmowy: 27.23 g;	Wartość en. [kcal]: 2258.24 kcal; Białko ogółem: 82.86 g; Tłuszcz: 99.12 g; Kw. tł. nasyc.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 269.57 g; suma cukrów prostych: 52.45 g; Sól: 6.35 g; Błonnik pokarmowy: 19.09 g;	Wartość en. [kcal]: 2385.52 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 96.68 g; Kw. tł. nasyc.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 298.36 g; suma cukrów prostych: 74.45 g; Sól: 6.95 g; Błonnik pokarmowy: 23.38 g;	Wartość en. [kcal]: 2365.44 kcal; Białko ogółem: 99.18 g; Tłuszcz: 87.32 g; Kw. tł. nasyc.: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 309.32 g; suma cukrów prostych: 77.19 g; Sól: 7.32 g; Błonnik pokarmowy: 26.22 g;	

	2 Podstawowa	2 Cukrzycowa	2 Lekkostrawna	2 Wątrobowa Trzustkowa	2 Wysokobiałkowa	2 Bezmleczna	2 Płynna bezmleczna wysokobiałkowa	2 Pediatria Lekkostrawna	2 ZOL Łatwostrawna	
2026-01-28 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (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) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (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) Herbata b/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (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) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 g (SEL) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 g (SEL) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Hummus 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	
	II S		Sok wielowarzywny 200 ml	Sok owocowo-warzywny 200 ml						
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 130 g Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 130 g Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Filet drobiowy w sosie koperkowym (80g mięso, 100g sos) 180 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 130 g Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 130 g Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml					
	P		Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)	Serek homogenizowany waniliowy gar. 10kg 150 g (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 Miód wielokwiatowy 30 ml Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Miód wielokwiatowy 30 ml Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Miód wielokwiatowy 30 ml Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Miód wielokwiatowy 30 ml Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Miód wielokwiatowy 30 ml Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Miód wielokwiatowy 30 ml Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		
		Wartość en. [kcal]: 2123.10 kcal; Białko ogółem: 73.51 g; Tłuszcz: 80.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 290.96 g; suma cukrów prostych: 55.97 g; Sól: 5.70 g; Błonnik pokarmowy: 27.82 g;	Wartość en. [kcal]: 2083.85 kcal; Białko ogółem: 83.89 g; Tłuszcz: 79.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 279.01 g; suma cukrów prostych: 38.22 g; Sól: 7.97 g; Błonnik pokarmowy: 41.09 g;	Wartość en. [kcal]: 1940.39 kcal; Białko ogółem: 73.90 g; Tłuszcz: 58.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 294.15 g; suma cukrów prostych: 57.58 g; Sól: 6.43 g; Błonnik pokarmowy: 27.16 g;	Wartość en. [kcal]: 2053.63 kcal; Białko ogółem: 77.19 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 301.99 g; suma cukrów prostych: 59.28 g; Sól: 6.40 g; Błonnik pokarmowy: 19.66 g;	Wartość en. [kcal]: 2035.07 kcal; Białko ogółem: 74.36 g; Tłuszcz: 69.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 293.55 g; suma cukrów prostych: 58.22 g; Sól: 5.00 g; Błonnik pokarmowy: 27.87 g;	Wartość en. [kcal]: 1972.20 kcal; Białko ogółem: 67.06 g; Tłuszcz: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.62 g; Węglowodany ogółem: 284.72 g; suma cukrów prostych: 47.54 g; Sól: 5.76 g; Błonnik pokarmowy: 29.22 g;	Wartość en. [kcal]: 2076.07 kcal; Białko ogółem: 68.70 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 292.61 g; suma cukrów prostych: 49.37 g; Sól: 5.50 g; Błonnik pokarmowy: 21.77 g;	Wartość en. [kcal]: 2415.07 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 344.60 g; suma cukrów prostych: 96.87 g; Sól: 5.27 g; Błonnik pokarmowy: 27.37 g;	Wartość en. [kcal]: 2447.11 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 346.42 g; suma cukrów prostych: 96.87 g; Sól: 5.38 g; Błonnik pokarmowy: 27.92 g;

		2 Podstawowa	2 Cukrzycowa	2 Lekkostrawna	2 Wątrobowa Trzustkowa	2 Wysokobiałkowa	2 Bezmleczna	2 Płynna bezmleczna wysokobiałkowa	2 Pediatria Lekkostrawna	2 ZOL Łatwostrawna	
2026-01-29 czwartek	Śniadanie	Płatki żytnie na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Papryka 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Papryka 50 g Herbata b/c 250 ml	Płatki żytnie na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Sałata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Płatki żytnie na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 80 g (GLU, SOJ) Sałata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Płatki żytnie na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, SEL) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Sałata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Płatki żytnie na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, SEL) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Filet królewski z indyka 80 g (GLU, SOJ) Sałata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Płatki żytnie na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Sałata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Płatki żytnie na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 80 g (GLU, SOJ) Sałata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	
	II ś		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g							
	Obiad	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml							
	P.		Wafle ryżowe wieloziarniste 3 szt	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)							
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Sałatka z ogórka kiszzonego 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Sałatka z ogórka kiszzonego 100 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU, SOJ) Połędwica sopocka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Połędwica sopocka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml			
		Wartość en. [kcal]: 2016.91 kcal; Białko ogółem: 83.45 g; Tłuszcz: 65.90 g; Kw. tł. nasyc.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 287.63 g; suma cukrów prostych: 67.19 g; Sól: 7.79 g; Błonnik pokarmowy: 29.89 g;	Wartość en. [kcal]: 1859.01 kcal; Białko ogółem: 81.04 g; Tłuszcz: 64.93 g; Kw. tł. nasyc.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 253.16 g; suma cukrów prostych: 32.00 g; Sól: 7.33 g; Błonnik pokarmowy: 33.10 g;	Wartość en. [kcal]: 2160.36 kcal; Białko ogółem: 84.56 g; Tłuszcz: 66.55 g; Kw. tł. nasyc.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 312.64 g; suma cukrów prostych: 84.72 g; Sól: 5.86 g; Błonnik pokarmowy: 22.66 g;	Wartość en. [kcal]: 2073.83 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 61.17 g; Kw. tł. nasyc.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 304.96 g; suma cukrów prostych: 83.04 g; Sól: 6.43 g; Błonnik pokarmowy: 30.16 g;	Wartość en. [kcal]: 2126.86 kcal; Białko ogółem: 90.22 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kw. tł. nasyc.: 10.59 g; Węglowodany ogółem: 301.38 g; suma cukrów prostych: 75.84 g; Sól: 6.49 g; Błonnik pokarmowy: 35.01 g;	Wartość en. [kcal]: 2118.33 kcal; Białko ogółem: 82.01 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw. tł. nasyc.: 12.31 g; Węglowodany ogółem: 308.30 g; suma cukrów prostych: 77.56 g; Sól: 6.13 g; Błonnik pokarmowy: 25.11 g;	Wartość en. [kcal]: 2296.26 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kw. tł. nasyc.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 339.42 g; suma cukrów prostych: 93.57 g; Sól: 6.43 g; Błonnik pokarmowy: 25.51 g;	Wartość en. [kcal]: 2312.73 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 66.32 g; Kw. tł. nasyc.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 339.44 g; suma cukrów prostych: 93.59 g; Sól: 6.73 g; Błonnik pokarmowy: 25.51 g;		

		2 Podstawowa	2 Cukrzycowa	2 Lekkostrawna	2 Wątrobowa Trzustkowa	2 Wysokobiałkowa	2 Bezmleczna	2 Płynna bezmleczna wysokobiałkowa	2 Pediatria Lekkostrawna	2 ZOL Łatwostrawna
2026-01-30 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Pomidor 80 g Herbata b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100 g (JAJ) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 120 g (JAJ) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU, JAJ, SEL) Pasta jajeczna z koperkiem 120 g (JAJ) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 120 g (JAJ) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml
	II ś		Sok wielowarzywny 200 ml						Sok owocowo-warzywny 200 ml	
	Obiad	Krupnik 400 g (GLU, SEL) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Krupnik 400 g (GLU, SEL) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Krupnik 400 g (GLU, SEL) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml					Krupnik 400 g (GLU, SEL) Pierogi leniwe 250 g (GLU, MLE) Jabłko gotowane (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Krupnik 400 g (GLU, SEL) Pulpet z dorsza 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml
	P		Wafle ryżowe wielozłazmiste 3 szt						Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Rzodkiewka 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml
		Wartość en. [kcal]: 1852.88 kcal; Białko ogółem: 77.10 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kw. tł. nasyc.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 250.45 g; suma cukrów prostych: 57.70 g; Sól: 5.63 g; Błonnik pokarmowy: 27.30 g;	Wartość en. [kcal]: 1869.58 kcal; Białko ogółem: 78.96 g; Tłuszcz: 68.19 g; Kw. tł. nasyc.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 252.66 g; suma cukrów prostych: 37.26 g; Sól: 7.20 g; Błonnik pokarmowy: 36.39 g;	Wartość en. [kcal]: 1849.81 kcal; Białko ogółem: 77.00 g; Tłuszcz: 66.57 g; Kw. tł. nasyc.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 249.52 g; suma cukrów prostych: 57.35 g; Sól: 5.62 g; Błonnik pokarmowy: 26.68 g;	Wartość en. [kcal]: 1943.41 kcal; Białko ogółem: 81.07 g; Tłuszcz: 70.09 g; Kw. tł. nasyc.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 257.31 g; suma cukrów prostych: 59.02 g; Sól: 5.42 g; Błonnik pokarmowy: 19.18 g;	Wartość en. [kcal]: 1926.05 kcal; Białko ogółem: 82.54 g; Tłuszcz: 72.42 g; Kw. tł. nasyc.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 249.86 g; suma cukrów prostych: 57.39 g; Sól: 5.81 g; Błonnik pokarmowy: 26.70 g;	Wartość en. [kcal]: 1791.31 kcal; Białko ogółem: 71.06 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasyc.: 12.76 g; Węglowodany ogółem: 245.16 g; suma cukrów prostych: 50.17 g; Sól: 5.58 g; Błonnik pokarmowy: 29.13 g;	Wartość en. [kcal]: 1936.95 kcal; Białko ogółem: 75.20 g; Tłuszcz: 74.75 g; Kw. tł. nasyc.: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 253.06 g; suma cukrów prostych: 51.91 g; Sól: 5.43 g; Błonnik pokarmowy: 21.65 g;	Wartość en. [kcal]: 2171.76 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 72.00 g; Kw. tł. nasyc.: 36.31 g; Węglowodany ogółem: 289.34 g; suma cukrów prostych: 104.44 g; Sól: 5.51 g; Błonnik pokarmowy: 19.82 g;	Wartość en. [kcal]: 2210.60 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kw. tł. nasyc.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 309.01 g; suma cukrów prostych: 80.96 g; Sól: 6.55 g; Błonnik pokarmowy: 27.95 g;

		2 Podstawowa	2 Cukrzycowa	2 Lekkostrawna	2 Wątrobowa Trzustkowa	2 Wysokobiałkowa	2 Bezmleczna	2 Płynna bezmleczna wysokobiałkowa	2 Pediatria Lekkostrawna	2 ZOL Łatwostrawna
2026-01-31 sobota	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) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka z sosem vinegret 15 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka z sosem vinegret 15 g Herbata b/c 250 ml	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) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka z sosem vinegret 15 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bulka wroclawska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka z sosem vinegret 15 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	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) Poledwica miodowa drobiowa 80 g (GLU, SOJ) Roszponka z sosem vinegret 15 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Płatki i otręby pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, SEL) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka z sosem vinegret 15 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Płatki i otręby pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, SEL) Bulka wroclawska 100 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Poledwica miodowa drobiowa 80 g (GLU, SOJ) Roszponka z sosem vinegret 15 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka z sosem vinegret 15 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 80 g (GLU, SOJ) Roszponka z sosem vinegret 15 g Herbata (cukier 10g) 250 ml
	II S		Kiwi (100g) 1 szt					Banan (120g) 1 szt		
	Obiad	Kalafiorowa 400 ml (GLU, SEL) Sos boloński (mięso wp. 80g) 150 g (GLU, SEL) Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Ogórek kiszony plastry 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Kalafiorowa 400 ml (GLU, SEL) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 150 g (GLU, SEL) Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Makaron razowy świderki 200 g (GLU) Ogórek kiszony plastry 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Kalafiorowa 400 ml (GLU, SEL) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 150 g (GLU, SEL) Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Kalafiorowa 400 ml (GLU, SEL) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 150 g (GLU, SEL) Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Ogórek kiszony plastry 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Kalafiorowa 400 ml (GLU, SEL) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 150 g (GLU, SEL) Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Kalafiorowa 400 ml (GLU, SEL) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 150 g (GLU, SEL) Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Marchew gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Kalafiorowa 400 ml (GLU, SEL) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 150 g (GLU, SEL) Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Marchew gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml
	P		Kisiel b/c 150 g					Kisiel 150 g		
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Jajko gotowane 1 szt Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Jajko gotowane 1 szt Pomidor 80 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Jajko gotowane 1 szt Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bulka wroclawska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Jajko gotowane 1 szt Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Jajko gotowane 1 szt Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Kielbasa krakowska sucha 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Jajko gotowane 1 szt Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bulka wroclawska 100 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Kielbasa krakowska sucha 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Jajko gotowane 1 szt Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Jajko gotowane 1 szt Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	
		Wartość en. [kcal]: 2045.16 kcal; Białko ogółem: 88.78 g; Tłuszcz: 63.54 g; Kw. tł. nasyc.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 291.26 g; suma cukrów prostych: 58.88 g; Sól: 9.51 g; Błonnik pokarmowy: 25.17 g;	Wartość en. [kcal]: 1979.18 kcal; Białko ogółem: 86.08 g; Tłuszcz: 61.06 g; Kw. tł. nasyc.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 282.84 g; suma cukrów prostych: 53.63 g; Sól: 9.57 g; Błonnik pokarmowy: 32.53 g;	Wartość en. [kcal]: 2054.50 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasyc.: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 290.60 g; suma cukrów prostych: 62.24 g; Sól: 6.07 g; Błonnik pokarmowy: 28.56 g;	Wartość en. [kcal]: 2157.50 kcal; Białko ogółem: 86.62 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kw. tł. nasyc.: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 298.30 g; suma cukrów prostych: 63.94 g; Sól: 5.81 g; Błonnik pokarmowy: 21.06 g;	Wartość en. [kcal]: 2072.90 kcal; Białko ogółem: 89.10 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasyc.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 290.60 g; suma cukrów prostych: 62.24 g; Sól: 6.42 g; Błonnik pokarmowy: 28.56 g;	Wartość en. [kcal]: 1934.61 kcal; Białko ogółem: 79.94 g; Tłuszcz: 61.38 g; Kw. tł. nasyc.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 279.25 g; suma cukrów prostych: 48.68 g; Sól: 9.45 g; Błonnik pokarmowy: 27.52 g;	Wartość en. [kcal]: 2056.89 kcal; Białko ogółem: 85.66 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tł. nasyc.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 287.14 g; suma cukrów prostych: 50.51 g; Sól: 9.54 g; Błonnik pokarmowy: 20.08 g;	Wartość en. [kcal]: 2235.58 kcal; Białko ogółem: 88.58 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasyc.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 325.53 g; suma cukrów prostych: 87.46 g; Sól: 6.07 g; Błonnik pokarmowy: 24.47 g;	Wartość en. [kcal]: 2212.73 kcal; Białko ogółem: 92.76 g; Tłuszcz: 62.74 g; Kw. tł. nasyc.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 326.35 g; suma cukrów prostych: 87.96 g; Sól: 6.32 g; Błonnik pokarmowy: 24.77 g;

	2 Podstawowa	2 Cukrzycowa	2 Lekkostrawna	2 Wątrobowa Trzustkowa	2 Wysokobiałkowa	2 Bezmleczna	2 Płynna bezmleczna wysokobiałkowa	2 Pediatria Lekkostrawna	2 ZOL Łatwostrawna
2026-02-01 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) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salatka jarzynowa z białkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salatka jarzynowa z białkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL) Herbata b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salatka jarzynowa z białkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 80 g Salatka jarzynowa z białkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, SEL) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salatka jarzynowa z białkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, SEL) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło roślinne 15 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 80 g Salatka jarzynowa z białkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salatka jarzynowa z białkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 80 g Salatka jarzynowa z białkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL) Herbata (cukier 10g) 250 ml
	II ś		Jabłko (150g) 1 szt						Jabłko gotowane (150g) 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml					Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Gulasz drobiowy w sosie szpinakowym (mięso 80g, sos 100g) 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml
	P		Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i salata (10g) 1 szt (GLU, MLE)						Jogurt owocowy 150 g
Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Papryka 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Papryka 50 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pomidor bez skóry 80 g Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 80 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Papryka 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka miodowa z indyka 80 g (SOJ, SEL) Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pomidor bez skóry 80 g Szynka miodowa z indyka 80 g (SOJ, SEL) Herbata (cukier 10g) 250 ml
		Wartość en. [kcal]: 2014.40 kcal; Białko ogółem: 80.02 g; Tłuszcz: 65.80 g; Kw. tł. nasyc.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 290.86 g; suma cukrów prostych: 59.00 g; Sól: 7.73 g; Błonnik pokarmowy: 29.26 g;	Wartość en. [kcal]: 1956.50 kcal; Białko ogółem: 78.79 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kw. tł. nasyc.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 269.93 g; suma cukrów prostych: 32.01 g; Sól: 8.92 g; Błonnik pokarmowy: 40.70 g;	Wartość en. [kcal]: 2116.61 kcal; Białko ogółem: 81.69 g; Tłuszcz: 71.40 g; Kw. tł. nasyc.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 298.55 g; suma cukrów prostych: 60.64 g; Sól: 7.48 g; Błonnik pokarmowy: 21.72 g;	Wartość en. [kcal]: 2050.58 kcal; Białko ogółem: 88.01 g; Tłuszcz: 66.28 g; Kw. tł. nasyc.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 290.92 g; suma cukrów prostych: 59.01 g; Sól: 8.54 g; Błonnik pokarmowy: 29.22 g;	Wartość en. [kcal]: 1955.90 kcal; Białko ogółem: 74.08 g; Tłuszcz: 64.76 g; Kw. tł. nasyc.: 8.68 g; Węglowodany ogółem: 286.50 g; suma cukrów prostych: 51.82 g; Sól: 7.69 g; Błonnik pokarmowy: 31.71 g;	Wartość en. [kcal]: 2088.40 kcal; Białko ogółem: 83.35 g; Tłuszcz: 70.87 g; Kw. tł. nasyc.: 10.44 g; Węglowodany ogółem: 292.81 g; suma cukrów prostych: 52.54 g; Sól: 8.23 g; Błonnik pokarmowy: 23.75 g;	Wartość en. [kcal]: 2190.86 kcal; Białko ogółem: 88.68 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasyc.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 319.50 g; suma cukrów prostych: 76.71 g; Sól: 7.91 g; Błonnik pokarmowy: 26.16 g;	Wartość en. [kcal]: 2119.92 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 62.00 g; Kw. tł. nasyc.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 315.91 g; suma cukrów prostych: 75.98 g; Sól: 7.73 g; Błonnik pokarmowy: 25.48 g;

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,
Sól - Sól,
Kw. tł. nasyc. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pokarmowy - Błonnik pokarmowy,
suma cukrów prostych - suma cukrów prostych,