Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2026-05-11 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (***MLE,***) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Pomidor 50 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Pomidor 50 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Ogórek świeży 50 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Pomidor 50 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Pomidor 50 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 150 g (***GLU PSZ,***) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron penne 200 g (***GLU PSZ,***) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***)			Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (***SEL,***)	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***)	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron penne 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Mus z jabłek prażonych 100 g Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***)
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)	Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)			Jabłko 150 g	Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 1983.74 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 54.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 308.14 g; W tym cukry: 50.03 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sód: 2908.04 mg;	Wartość energetyczna: 2095.02 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 44.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 330.37 g; W tym cukry: 45.57 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sód: 2643.53 mg;	Wartość energetyczna: 2025.94 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 39.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 338.07 g; W tym cukry: 54.10 g; Błonnik pok.: 19.67 g; Sód: 2497.06 mg;	Wartość energetyczna: 2095.02 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 44.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 330.37 g; W tym cukry: 45.57 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sód: 2643.53 mg;	Wartość energetyczna: 1874.22 kcal; Białko ogółem: 90.00 g; Tłuszcz: 53.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 291.91 g; W tym cukry: 37.20 g; Błonnik pok.: 37.85 g; Sód: 3544.04 mg;	Wartość energetyczna: 1996.12 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 50.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 307.55 g; W tym cukry: 37.98 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sód: 3120.59 mg;	Wartość energetyczna: 2095.02 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 44.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 330.37 g; W tym cukry: 45.57 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sód: 2643.53 mg;

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2026-05-12 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Hummus 50 g (***SEZ,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Pomidor 50 g Rukola 20 g Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z tofu z koperkiem 50 g (***SOJ, MLE,***) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z tofu z koperkiem 50 g (***SOJ, MLE,***) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z tofu z koperkiem 50 g (***SOJ, MLE,***) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Hummus 50 g (***SEZ,***) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Rukola 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z tofu z koperkiem 50 g (***SOJ, MLE,***) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Rukola 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z tofu z koperkiem 50 g (***SOJ, MLE,***) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Rukola 20 g
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (***GLU PSZ,***) Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte 100 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (***GLU PSZ,***) Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (***GLU PSZ,***) Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (***GLU PSZ,***) Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (***GLU PSZ,***) Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (***GLU PSZ,***) Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***)
	PD	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2072.57 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 72.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 275.39 g; W tym cukry: 38.50 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sód: 3800.33 mg;	Wartość energetyczna: 2153.18 kcal; Białko ogółem: 113.95 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 311.96 g; W tym cukry: 49.48 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sód: 3289.25 mg;	Wartość energetyczna: 2021.67 kcal; Białko ogółem: 111.36 g; Tłuszcz: 45.94 g; Kw. tł. nasy.: 14.72 g; Węglowodany ogółem: 305.25 g; W tym cukry: 49.81 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sód: 3348.60 mg;	Wartość energetyczna: 2153.18 kcal; Białko ogółem: 113.95 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 311.96 g; W tym cukry: 49.48 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sód: 3289.25 mg;	Wartość energetyczna: 2061.83 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 76.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 267.20 g; W tym cukry: 35.51 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sód: 3668.51 mg;	Wartość energetyczna: 1925.73 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 264.54 g; W tym cukry: 38.53 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sód: 3427.45 mg;	Wartość energetyczna: 2153.18 kcal; Białko ogółem: 113.95 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 311.96 g; W tym cukry: 49.48 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sód: 3289.25 mg;

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2026-05-13 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 30 g (***MLE,***) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g
	Obiad	Pieczarkowa z zacierką * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pulpet drobiowy 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)	Pieczarkowa z zacierką * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)
	PD	Wafle ryżowe 30 g						
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (***RYB, SEL,***) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (***RYB, SEL,***) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (***RYB, SEL,***) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (***RYB, SEL,***) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (***RYB, SEL,***) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (***RYB, SEL,***) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
		Wartość energetyczna: 1875.86 kcal; Białko ogółem: 93.52 g; Tłuszcz: 45.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 296.55 g; W tym cukry: 45.81 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sód: 2579.01 mg;	Wartość energetyczna: 1927.65 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 45.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 300.41 g; W tym cukry: 48.35 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sód: 2353.50 mg;	Wartość energetyczna: 1878.04 kcal; Białko ogółem: 88.17 g; Tłuszcz: 43.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 298.71 g; W tym cukry: 47.43 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sód: 2285.78 mg;	Wartość energetyczna: 1927.65 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 45.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 300.41 g; W tym cukry: 48.35 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sód: 2353.50 mg;	Wartość energetyczna: 1727.34 kcal; Białko ogółem: 87.72 g; Tłuszcz: 47.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 263.56 g; W tym cukry: 37.33 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sód: 2339.55 mg;	Wartość energetyczna: 1723.11 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 47.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 261.57 g; W tym cukry: 37.97 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sód: 2487.74 mg;	Wartość energetyczna: 1992.47 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 48.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 303.23 g; W tym cukry: 48.39 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sód: 2414.02 mg;

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2026-05-14 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Roszponka 20 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Pomidor 50 g Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Pomidor 50 g Roszponka 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Pomidor 50 g Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Pomidor 50 g Roszponka 20 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Fasolka po bretońsku 300 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Gruszka 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Ziemniaczana * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Ziemniaczana * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g	Ziemniaczana * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Gruszka 150 g	Ziemniaczana * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)				Wafle ryżowe 30 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (***JAJ, MLE, SEL,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (***JAJ, MLE, SEL,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta ()* 100 g (***MLE, SEL,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałatka jarzynowa - dieta ()* 100 g (***MLE, SEL,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (***JAJ, MLE, SEL,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 70 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (***JAJ, MLE, SEL,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 150 g			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	
		Wartość energetyczna: 2156.63 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 329.88 g; W tym cukry: 46.51 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sód: 3456.36 mg;	Wartość energetyczna: 2172.96 kcal; Białko ogółem: 108.74 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 308.54 g; W tym cukry: 53.83 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sód: 2248.35 mg;	Wartość energetyczna: 2178.00 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 318.29 g; W tym cukry: 58.86 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sód: 2783.98 mg;	Wartość energetyczna: 2178.86 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 59.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 314.18 g; W tym cukry: 54.11 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sód: 2235.37 mg;	Wartość energetyczna: 2060.74 kcal; Białko ogółem: 94.61 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 295.43 g; W tym cukry: 40.30 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sód: 3431.56 mg;	Wartość energetyczna: 2011.94 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 290.84 g; W tym cukry: 39.49 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sód: 2321.60 mg;	Wartość energetyczna: 2198.04 kcal; Białko ogółem: 113.03 g; Tłuszcz: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 308.92 g; W tym cukry: 54.00 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sód: 2248.35 mg;

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2026-05-15 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Jabłko 150 g Twarożek 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Jabłko pieczone 150 g Twarożek 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Jabłko pieczone 150 g Twarożek 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Ogórek świeży 50 g Twarożek 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Jabłko pieczone 150 g Twarożek 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Jabłko 150 g Twarożek 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 70 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 100 g	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia pieczona z tymiankiem 100 g (***GLU PSZ,***)	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia pieczona z tymiankiem 100 g (***GLU PSZ,***)	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia pieczona z tymiankiem 100 g (***GLU PSZ,***)	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia pieczona z tymiankiem 100 g (***GLU PSZ,***)	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia pieczona z tymiankiem 100 g (***GLU PSZ,***)	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia pieczona z tymiankiem 100 g (***GLU PSZ,***)
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (***JAJ, MLE,***) Sałata zielona 20 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 20 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (***JAJ, MLE,***) Sałata zielona 20 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 20 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 50 g
	PN	Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)	Wafle ryżowe 30 g			Kanapka z serkiem śniadaniwym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniwy 25g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)		Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2035.06 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 285.31 g; W tym cukry: 48.30 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sód: 2580.08 mg;	Wartość energetyczna: 2099.89 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 53.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 308.34 g; W tym cukry: 49.91 g; Błonnik pok.: 19.80 g; Sód: 2426.20 mg;	Wartość energetyczna: 2010.25 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 43.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 312.98 g; W tym cukry: 46.90 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sód: 3111.81 mg;	Wartość energetyczna: 2077.25 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 48.76 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 311.89 g; W tym cukry: 46.79 g; Błonnik pok.: 19.78 g; Sód: 3100.41 mg;	Wartość energetyczna: 1896.54 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 58.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 263.93 g; W tym cukry: 22.97 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sód: 3019.63 mg;	Wartość energetyczna: 1981.42 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; Tłuszcz: 56.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 284.31 g; W tym cukry: 36.80 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sód: 2912.33 mg;	Wartość energetyczna: 2099.89 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 53.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 308.34 g; W tym cukry: 49.91 g; Błonnik pok.: 19.80 g; Sód: 2426.20 mg;

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2026-05-16 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Rukola 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 70 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Rukola 20 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem* 100 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem* 100 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem* 100 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem* 100 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem* 100 g Buraczki gotowane z olejem 100 g
	PD	Jabłko 150 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (***MLE,***)		Jabłko 150 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasztet z soczewicy * 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sałatka wiosenna 70 g Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałatka wiosenna - diety 70 g Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka wiosenna - diety 70 g Tofu 50 g (***SOJ,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałatka wiosenna - diety 70 g Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasztet z soczewicy * 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sałatka wiosenna 70 g Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałatka wiosenna - diety 70 g Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałatka wiosenna - diety 70 g Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2012.46 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 64.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 284.25 g; W tym cukry: 33.27 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sód: 3046.72 mg;	Wartość energetyczna: 2134.37 kcal; Białko ogółem: 110.25 g; Tłuszcz: 59.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 307.46 g; W tym cukry: 52.05 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sód: 2776.06 mg;	Wartość energetyczna: 2124.98 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 305.48 g; W tym cukry: 52.17 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sód: 2775.06 mg;	Wartość energetyczna: 2134.37 kcal; Białko ogółem: 110.25 g; Tłuszcz: 59.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 307.46 g; W tym cukry: 52.05 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sód: 2776.06 mg;	Wartość energetyczna: 2084.26 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 287.61 g; W tym cukry: 37.36 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sód: 2972.32 mg;	Wartość energetyczna: 2029.14 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 285.80 g; W tym cukry: 52.42 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sód: 2778.50 mg;	Wartość energetyczna: 2265.99 kcal; Białko ogółem: 126.38 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 310.66 g; W tym cukry: 52.31 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sód: 3233.43 mg;

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2026-05-17 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Pomidor 50 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 100 g	Rosół z makaronem * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***)	Rosół z makaronem * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***)	Rosół z makaronem * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***)	Rosół z makaronem * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 100 g	Rosół z makaronem * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***)	Rosół z makaronem * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***)
	PD	Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)						
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Ogórek świeży 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Sałata zielona 20 g
	PN	Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2310.16 kcal; Białko ogółem: 144.28 g; Tłuszcz: 81.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 273.10 g; W tym cukry: 39.41 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sód: 2957.51 mg;	Wartość energetyczna: 2380.66 kcal; Białko ogółem: 147.83 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 286.51 g; W tym cukry: 44.76 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sód: 2693.83 mg;	Wartość energetyczna: 1962.27 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz: 46.78 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 289.66 g; W tym cukry: 47.01 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sód: 2626.87 mg;	Wartość energetyczna: 2380.66 kcal; Białko ogółem: 147.83 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 286.51 g; W tym cukry: 44.76 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sód: 2693.83 mg;	Wartość energetyczna: 2131.35 kcal; Białko ogółem: 141.98 g; Tłuszcz: 80.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 236.23 g; W tym cukry: 16.59 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sód: 2736.82 mg;	Wartość energetyczna: 2160.52 kcal; Białko ogółem: 142.60 g; Tłuszcz: 80.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 243.38 g; W tym cukry: 19.83 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sód: 2825.07 mg;	Wartość energetyczna: 2418.52 kcal; Białko ogółem: 153.27 g; Tłuszcz: 79.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 286.93 g; W tym cukry: 44.76 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sód: 2930.95 mg;

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2026-05-18 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z białek z koperkiem 50 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z białek z koperkiem 50 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty młodej 350 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (***SOJ, SEL,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (***SOJ, SEL,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Marchew gotowana z olejem* 100 g			Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (***SOJ, SEL,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (***SOJ, SEL,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (***SOJ, SEL,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Marchew gotowana z olejem* 100 g
	PD	Banan 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g		Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (***MLE,***)		Jabłko 150 g
	Kolacja	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 30 g (***MLE,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Sałata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 40 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałata lodowa 20 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2041.40 kcal; Białko ogółem: 79.73 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 306.66 g; W tym cukry: 57.07 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sód: 2716.16 mg;	Wartość energetyczna: 2001.48 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz: 52.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 311.82 g; W tym cukry: 49.93 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sód: 2732.71 mg;	Wartość energetyczna: 2046.65 kcal; Białko ogółem: 90.00 g; Tłuszcz: 54.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 311.98 g; W tym cukry: 49.59 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sód: 2669.72 mg;	Wartość energetyczna: 2019.19 kcal; Białko ogółem: 93.96 g; Tłuszcz: 56.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 301.86 g; W tym cukry: 49.93 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sód: 3626.55 mg;	Wartość energetyczna: 2092.91 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 304.41 g; W tym cukry: 44.27 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sód: 3044.08 mg;	Wartość energetyczna: 2070.44 kcal; Białko ogółem: 101.04 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 302.71 g; W tym cukry: 44.88 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sód: 3608.95 mg;	Wartość energetyczna: 2068.34 kcal; Białko ogółem: 99.85 g; Tłuszcz: 54.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 313.46 g; W tym cukry: 51.21 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sód: 3052.70 mg;

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2026-05-19 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Ogórek świeży 50 g Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Ogórek świeży 50 g Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g		Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g	
	PD	Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)	Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb pszenno-żyt 60g, masło 5g, sałata 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,***)	Kanapka z serkiem śniadaniwym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniwy 25g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)	Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g Twarożek 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Tofu 30 g (***SOJ,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (***MLE,***)	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g Twarożek 50 g (***MLE,***)	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g
	PN	Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2215.48 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 328.40 g; W tym cukry: 46.46 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sód: 2948.93 mg;	Wartość energetyczna: 2180.84 kcal; Białko ogółem: 107.85 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 321.05 g; W tym cukry: 51.62 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sód: 2597.60 mg;	Wartość energetyczna: 2107.86 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 303.13 g; W tym cukry: 54.53 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sód: 2806.05 mg;	Wartość energetyczna: 2180.84 kcal; Białko ogółem: 107.85 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 321.05 g; W tym cukry: 51.62 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sód: 2597.60 mg;	Wartość energetyczna: 2195.34 kcal; Białko ogółem: 109.33 g; Tłuszcz: 73.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 308.52 g; W tym cukry: 38.16 g; Błonnik pok.: 35.24 g; Sód: 3141.31 mg;	Wartość energetyczna: 2075.10 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 290.98 g; W tym cukry: 41.35 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sód: 3045.78 mg;	Wartość energetyczna: 2180.84 kcal; Białko ogółem: 107.85 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 321.05 g; W tym cukry: 51.62 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sód: 2597.60 mg;

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2026-05-20 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Pomidor 50 g
	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***)	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g		Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	
	PD	Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (***RYB, SEL,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (***RYB, SEL,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (***RYB, SEL,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (***RYB, SEL,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g
	PN	Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)				Kanapka z hummusem (chleb razowy 60g, hummus 25g) 1 szt (***GLU PSZ, SEZ,***)	Kanapka z serkiem śniadaniwym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniwy 25g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)	Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2068.72 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 69.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 278.29 g; W tym cukry: 45.33 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sód: 2746.84 mg;	Wartość energetyczna: 2138.99 kcal; Białko ogółem: 107.70 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 285.62 g; W tym cukry: 47.84 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sód: 2289.97 mg;	Wartość energetyczna: 2139.90 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 285.53 g; W tym cukry: 48.26 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sód: 2239.17 mg;	Wartość energetyczna: 2119.37 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 281.26 g; W tym cukry: 47.45 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sód: 2281.17 mg;	Wartość energetyczna: 2019.36 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 266.96 g; W tym cukry: 36.81 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sód: 2890.11 mg;	Wartość energetyczna: 2038.75 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 75.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 264.72 g; W tym cukry: 38.15 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sód: 2761.55 mg;	Wartość energetyczna: 2127.99 kcal; Białko ogółem: 111.00 g; Tłuszcz: 71.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 272.77 g; W tym cukry: 37.49 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sód: 2349.97 mg;

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2026-05-21 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Papryka świeża 50 g Ser żółty 40 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 50 g Twarożek 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Twarożek 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 50 g Twarożek 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Papryka świeża 50 g Twarożek 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 50 g Twarożek 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 50 g Twarożek 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sos boloński z mięsa wp # 150 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński # -dieta 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński # -dieta 110 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Jabłko pieczone 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński # -dieta 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Jabłko pieczone 150 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z mięsa wp # 150 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (***SEL,***)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński # -dieta 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Jabłko pieczone 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński # -dieta 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g
	PD	Wafle ryżowe 30 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)	Wafle ryżowe 30 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (***SOJ,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***)
	PN	Banan 150 g	Jabłko 150 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Jabłko pieczone 150 g
		Wartość energetyczna: 2188.77 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 313.82 g; W tym cukry: 57.37 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sód: 2715.08 mg;	Wartość energetyczna: 2227.68 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 327.20 g; W tym cukry: 52.92 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sód: 1950.05 mg;	Wartość energetyczna: 2023.60 kcal; Białko ogółem: 91.65 g; Tłuszcz: 51.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 307.09 g; W tym cukry: 52.80 g; Błonnik pok.: 20.55 g; Sód: 3312.05 mg;	Wartość energetyczna: 2227.68 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 327.20 g; W tym cukry: 52.92 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sód: 1950.05 mg;	Wartość energetyczna: 1953.99 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 278.52 g; W tym cukry: 48.82 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sód: 3134.27 mg;	Wartość energetyczna: 1936.99 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 58.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 285.88 g; W tym cukry: 56.02 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sód: 2889.74 mg;	Wartość energetyczna: 2227.68 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 327.20 g; W tym cukry: 52.92 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sód: 1950.05 mg;

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2026-05-22 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 150 g Hummus 50 g (***SEZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g Pomidor 50 g			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 150 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko pieczone 150 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g Pomidor 50 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 70 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku*b/c 100 g (***GLU PSZ, SEL,***)	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (***MLE, SEL,***) Ryba pieczona (Miruna) 70 g (***RYB,***) Warzywa po grecku*b/c 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ryżowa* 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (***RYB,***) Warzywa po grecku*b/c 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (***MLE, SEL,***) Ryba pieczona (Miruna) 70 g (***RYB,***) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku*b/c 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (***RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku*b/c 100 g (***GLU PSZ, SEL,***)	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (***RYB,***) Warzywa po grecku*b/c 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (***RYB,***) Warzywa po grecku*b/c 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)				Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Ćwikła z jabłkiem b/c 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ćwikła z jabłkiem b/c 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Tofu 30 g (***SOJ,***) Ćwikła z jabłkiem b/c 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Tofu 30 g (***SOJ,***) Ćwikła z jabłkiem b/c 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Ćwikła z jabłkiem b/c 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Tofu 30 g (***SOJ,***) Ćwikła z jabłkiem b/c 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ćwikła z jabłkiem b/c 50 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2141.75 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 71.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 295.24 g; W tym cukry: 47.03 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sód: 3531.72 mg;	Wartość energetyczna: 1979.64 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 50.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 296.78 g; W tym cukry: 62.49 g; Błonnik pok.: 19.36 g; Sód: 2791.69 mg;	Wartość energetyczna: 1971.06 kcal; Białko ogółem: 93.52 g; Tłuszcz: 47.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.75 g; Węglowodany ogółem: 301.01 g; W tym cukry: 61.51 g; Błonnik pok.: 18.92 g; Sód: 3020.05 mg;	Wartość energetyczna: 1948.31 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz: 48.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 296.57 g; W tym cukry: 62.48 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sód: 2745.12 mg;	Wartość energetyczna: 1909.42 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 56.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 275.33 g; W tym cukry: 33.68 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sód: 3180.14 mg;	Wartość energetyczna: 1890.94 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 53.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 277.56 g; W tym cukry: 37.81 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sód: 3084.07 mg;	Wartość energetyczna: 1992.18 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 51.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 296.97 g; W tym cukry: 62.58 g; Błonnik pok.: 19.36 g; Sód: 2791.69 mg;

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2026-05-23 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Pasta warzywna* 50 g (***SEL,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 50 g (***SEL,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Pasta warzywna* 50 g (***SEL,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 50 g (***SEL,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Pasta warzywna* 100 g (***SEL,***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Pasta warzywna* 50 g (***SEL,***)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (***MLE, SEL,***) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem* 100 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (***MLE, SEL,***) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem* 100 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem* 100 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem* 100 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem* 100 g
	PD	Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)				Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (***MLE,***)		Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (***MLE, SEL,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (***MLE, SEL,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (***MLE, SEL,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (***MLE, SEL,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (***MLE, SEL,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 150 g		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)		Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2193.60 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 68.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 313.46 g; W tym cukry: 46.24 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sód: 3100.68 mg;	Wartość energetyczna: 2184.40 kcal; Białko ogółem: 107.42 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 316.69 g; W tym cukry: 46.07 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sód: 2735.43 mg;	Wartość energetyczna: 2036.59 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 308.88 g; W tym cukry: 52.06 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sód: 2654.14 mg;	Wartość energetyczna: 2184.40 kcal; Białko ogółem: 107.42 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 316.69 g; W tym cukry: 46.07 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sód: 2735.43 mg;	Wartość energetyczna: 2374.72 kcal; Białko ogółem: 114.58 g; Tłuszcz: 89.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 312.11 g; W tym cukry: 44.86 g; Błonnik pok.: 38.13 g; Sód: 3461.76 mg;	Wartość energetyczna: 2152.75 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 308.60 g; W tym cukry: 40.60 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sód: 3429.23 mg;	Wartość energetyczna: 2240.30 kcal; Białko ogółem: 114.42 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 319.84 g; W tym cukry: 46.77 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sód: 2887.75 mg;

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2026-05-24 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Twarożek z cebulką 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek 30 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 140 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek z cebulką 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Twarożek 80 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Mizeria 100 g (***MLE,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)		Ryżowa 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)	
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)				Wafle ryżowe 30 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 50 g (***SOJ,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)		Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 50 g (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 140 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1940.47 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 288.06 g; W tym cukry: 49.53 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sód: 2897.51 mg;	Wartość energetyczna: 1924.46 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 49.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 284.35 g; W tym cukry: 49.90 g; Błonnik pok.: 17.54 g; Sód: 2513.77 mg;	Wartość energetyczna: 1974.70 kcal; Białko ogółem: 106.19 g; Tłuszcz: 48.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 287.88 g; W tym cukry: 49.22 g; Błonnik pok.: 17.54 g; Sód: 2455.37 mg;	Wartość energetyczna: 1940.38 kcal; Białko ogółem: 105.05 g; Tłuszcz: 48.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 282.94 g; W tym cukry: 47.00 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sód: 2457.75 mg;	Wartość energetyczna: 1897.67 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 48.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 297.81 g; W tym cukry: 20.55 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sód: 2981.91 mg;	Wartość energetyczna: 1902.75 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 50.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 287.29 g; W tym cukry: 22.87 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sód: 2720.98 mg;	Wartość energetyczna: 2015.00 kcal; Białko ogółem: 112.90 g; Tłuszcz: 50.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 289.71 g; W tym cukry: 50.92 g; Błonnik pok.: 17.54 g; Sód: 2465.12 mg;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie,laskowe,pekan,nerkowce,pistacje,migdały,
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,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierajace gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,