

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2026-01-23	2026-01-24	2026-01-25	2026-01-26	2026-01-27	2026-01-28	2026-01-29
	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 200g M 200 ml (7) chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 10g 10 g Twarożek z papryką 100 M 100 g (7) Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g	Zupa mleczna z makaronem 200ml 200 ml (1, 3, 7) chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 10g 10 g połędwica drobiowa 50g 50 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml sałata 10g. 10 g Rzodkiewka M 60 g	Ryż na mleku 200ml M 200 ml (7) chleb zwykły 80g 80 g (1) Masło roślinne 10g 10 g szynka drobiowa 50g 50 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml pomidor 50g 50 g Jajko gotowane 50g M 50 Por (3) Banan 120g 120 g	Płatki owsiane na mleku 200g M 200 ml (1, 7) chleb zwykły 80g 80 g (1) Masło roślinne 10g 10 g Pasta z wędliny z warzywami 100 100 Por Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Ogórek kiszony 50g. 50 g Ser żółty 20g M 20 g (7)	połędwica drobiowa 50g 50 g Zupa mleczna z makaronem 200ml 200 ml (1, 3, 7) chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 10g 10 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml pomidor 50g 50 g sałata 10g. 10 g Gruszka 150g 150 g	Płatki owsiane na mleku 200g M 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 5 g 5 g połędwica sopocka 50g. 50 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Papryka 50g. 50 g Twaróg krojony 70 g M 70 g (7) Jabłko 150g. 150 g	Zacierka na mleku 200g M 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 10g 10 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml szynka drobiowa 50g 50 g Ogórek kiszony 30 M 30 g
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. 400 ml (1, 3, 7, 9) Kompot 250 M 250 ml Ryba panierowana 100 M 100 g (1, 3, 4, 7) Ziemniaki gotowane 150g 1 Por Surówka z warzyw mieszanych 150g. 150 g (9, 10)	Koperkowa 400 M 400 ml (1, 7, 9) Pierś z kurczaka duszona w sosie 120 g (1) Kompot 250 M 250 ml Sałatka wiosenna dieta 80 M 80 g Ziemniaki gotowane 200g 1 Por	Krupnik 400ml 400 ml (1, 7, 9) Pieczeń rzymska w sosie pietruszkowym 90 g (1, 3) Buraczki z cebulką 150g 150 g Ryż brązowy gotowany 150 M 150 g Kompot 250 M 250 ml	Rosół z makaronem 400ml 400 ml (1, 3, 9) Bigos 350g 1 Por (1) Kompot 250 M 250 ml Ziemniaki gotowane 150g 1 Por	Zupa dyniowa krem z zacierką 400 ml. 400 ml (1, 9) Wątróbka z jabłkiem i cebulą 130g 130 g (1) Kompot 250 M 250 ml Surówka z kapusty kolorowej 100 100 Por (10) Ziemniaki gotowane 150g 1 Por	Udko pieczone 120 g Ziemniaki gotowane 150g 1 Por Kompot 250 M ml Kapuśniak z kiszonej kapusty 400ml. 400 ml (1, 9) Surówka z pomidora dieta 100g M 100 g	Barszcz ukraiński II 500 ml (1, 7, 9) Leczo z warzywami 250 M 250 g (1, 9) Kompot 250 M 250 ml Kasza gryczana 140 . 140 g
Podwieczorek	Kasza manna z sokiem 150g M 150 ml (1, 7)	Sok owocowy 200ml (litry) M 200 ml	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)	Budyń z sokiem owoc. 200ml M 200 g (7)	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Biskopt 30 Por (1)	Kefir 250g 250 g (7)
Kolacja	chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 10g 10 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Płatki owsiane na mleku 200g M 200 ml (1, 7) Pomidor 40 M 40 Por Paprykarz z ryby 150 150 g (1, 4, 7, 9)	Ogórek kiszony 50g. 50 g Szynka konserwowa 50 50 g chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 10g 10 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Zacierka na mleku 200g M 200 ml (1, 7)	Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Papryka 50g. 50 g Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml (7) połędwica sopocka 50g. 50 g chleb zwykły 100g 100 g (1) Twaróg krojony 70 g M 70 g (7)	Szynka konserwowa 50 50 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml (7) chleb zwykły 80g 80 g (1) Masło roślinne 10g 10 g sałata 10g. 10 g	Kasza manna na mleku 200 g M 200 ml (1, 7) Herbata 250ml 250 ml Makaron razowy z warzywami i szynką 250g 250 g (1, 3)	Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml (7) Masło roślinne 10g 10 g chleb zwykły 80g 80 g (1) pomidor 50g 50 g Szynka konserwowa 50 50 g Kawa zbożowa 250 M 250 ml	połędwica drobiowa 50g 50 g chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 10g 10 g Kawa zbożowa 250 M 250 ml Kasza jaglana na mleku 200g M 200 ml (7) Fasolka szparagowa gotowana 110g 110 g (1) pomidor 50g 50 g
Pos.wiecz.	Serek wiejski 200 M 200 g	Kefir 250g 250 g (7)	Sałatka jarzynowa -100 g Dieta M 100 Por (7, 9)	Kefir 250g 250 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Serek wiejski 200 M 200 g	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)

	piątek	sobota	niedziela
	2026-01-30	2026-01-31	2026-02-01
	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)
Śniadanie	chleb zwykły 80g 80 g (1) Masło roślinne 10g 10 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Ryż na mleku 200ml M 200 ml (7) Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. 100 g (3) Pomidor 40 M 40 Por	Szynka konserwowa 50 50 g chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 10g 10 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Zacierka na mleku 200g M 200 ml (1, 7) sałata 10g. 10 g Papryka 50g. 50 g	Płatki jęczmienne na mleku 200g M 200 ml (7) chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 10g 10 g Polędwica miódowa 50 50 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Pomidor 40 M 40 Por
Obiad	Pieczarkowa 400ml. 400 ml (1, 7, 9) Ryba na parze w sosie greckim 200g. 200 g (1, 4, 9) Kompot 250 M 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem 200 g Ziemniaki gotowane 200g 1 Por	Żurek 500 ml (1, 7, 9) Zraz mielony drobiowy w sosie 120 120 g (1, 3, 9) Kompot 250 M 250 ml Ziemniaki gotowane 200g 1 Por Sałata z jogurtem 100 80 g (7)	Wiejska z zacierkami 400 M 400 ml (1, 3, 9) Kotlet napoleoński 100 M 100 g (1, 3) Kompot 250 M 250 ml Ryż brązowy gotowany 200 M 170 g Surówka mizeria z jogurtem 100g 100 g (7)
Podwieczorek	Budyń z sokiem owoc. 200ml M 200 g (7)	Serek waniliowy 150 M 140 g	herbatniki 16g. 16 g (1, 7)
Kolacja	Płatki jęczmienne na mleku 200g M 200 ml (7) Herbata z cukrem 250ml M 250 ml chleb zwykły 80g 80 g (1) Masło roślinne 10g 10 g Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g (7)	Płatki owsiane na mleku 200g M 200 ml (1, 7) Warzywa cukrz kol 100 M 100 g chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 5 g 5 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml polędwica sopocka 50g. 50 g pomidor 50g 50 g	sałata 10g. 10 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml (7) polędwica drobiowa 50g 50 g chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 10g 10 g Jajko gotowane 50g M 50 Por (3)
Pos.wiecz.	Sok pomidorowy M 200 ml	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)	Serek wiejski 200 M 200 g

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2026-01-23	2026-01-24	2026-01-25	2026-01-26	2026-01-27	2026-01-28	2026-01-29
	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 200g M 200 ml (7) chleb zwykły 80g 80 g (1) Masło roślinne 10g 10 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Twarożek z koperkiem 100g. 100 g (7) Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g	Zupa mleczna z makaronem 200ml 200 ml (1, 3, 7) chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 10g 10 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml polędwica drobiowa 50g 50 g sałata 10g. 10 g Pomidor 40 M 40 Por	Ryż na mleku 200ml M 200 ml (7) chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 10g 10 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml szynka drobiowa 50g 50 g pomidor 50g 50 g Jajko gotowane 50g M 50 Por (3)	Płatki owsiane na mleku 200g M 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 5 g 5 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper 100 g Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g	Zupa mleczna z makaronem 200ml 200 ml (1, 3, 7) chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 10g 10 g polędwica drobiowa 50g 50 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml pomidor 50g 50 g sałata 10g. 10 g	Płatki owsiane na mleku 200g M 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 5 g 5 g polędwica sopocka 50g. 50 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g Twaróg krojony 70 g M 70 g (7)	Zacierka na mleku 200g M 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 10g 10 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g szynka drobiowa 50g 50 g
2. śniadanie	Kefir 250g 250 g (7)	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)	Banan 120g 120 g	Jabłko 150g. 150 g	Kefir 250g 250 g (7)	Jabłko 150g. 150 g	Sok pomidorowy M 200 ml
Obiad	Ryba w sosie pietruszkowym 120 120 g (1, 4, 9) Ziemniaki gotowane 150g 1 Por Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. 400 ml (1, 3, 7, 9) Kompot 250 M 250 ml Surówka z warzyw mieszanych 150g. 150 g (9, 10)	Pierś z kurczaka duszona w sosie 120 g (1) Kompot 250 M 250 ml Koperkowa 400 M 400 ml (1, 7, 9) Sałatka wiosenna dieta 80 M 80 g Ziemniaki gotowane 200g 1 Por	Pieczeń rzymska w sosie pietruszkowym 90 g (1, 3) Ziemniaki gotowane 150g 1 Por Krupnik 400ml 400 ml (1, 7, 9) Kompot 250 M 250 ml Buraczki z jabłkiem 150 g dieta 150 g (1)	Klopsiki w sosie pomidorowym 130g. 130 g (1, 3, 7) Ziemniaki gotowane 150g 1 Por Zupa krem z groszku zielonego 400g M 400 ml (7, 9) Kompot 250 M 250 ml Marchewka gotowana z groszkiem 130 130 g (1)	Zupa dyniowa krem z zacierką 400 ml. 400 ml (1, 9) Sztuka mięsa w sosie własnym 120 120 g (1) Kompot 250 M 250 ml Jarzynka Gotowana 100g 100 Por (1, 9) Ziemniaki gotowane 200g 1 Por	Rosół z makaronem 400ml 400 ml (1, 3, 9) Kompot 250 M 250 ml Udko gotowane 150 g (1, 7) Ziemniaki gotowane 150g 1 Por Surówka z pomidora dieta 100g M 100 g	Barszcz czerwony 400 ml. 400 ml (1, 7, 9) Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 120 M 120 g (1) Ziemniaki gotowane 200g 1 Por Kompot 250 M 250 ml Marchewka gotowana 200g. 150 g
Podwieczorek	Kasza manna z sokiem 150g M 150 ml (1, 7)	Sok owocowy 200ml (litry) M 200 ml	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)	Budyń z sokiem owoc. 200ml M 200 g (7)	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Biskopt 30 Por (1)	Galaretka z brzoskwiniami 150 g 150 g
Kolacja	Płatki owsiane na mleku 200g M 200 ml (1, 7) chleb zwykły 80g 80 g (1) Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Masło roślinne 10g 10 g pomidor 50g 50 g Paprykarz z ryby 150 150 g (1, 4, 7, 9)	Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g Zacierka na mleku 200g M 200 ml (1, 7) Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Masło roślinne 10g 10 g chleb zwykły 100g 100 g (1) Szynka konserwowa 50 50 g	Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml (7) Chleb zwykły 100g 100 g (1) polędwica sopocka 50g. 50 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Masło roślinne 10g 10 g Twaróg krojony 70 g M 70 g (7) sałata 10g. 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml (7) chleb zwykły 100g 100 g (1) Szynka konserwowa 50 50 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Masło roślinne 10g 10 g sałata 10g. 10 g	Herbata 250ml 250 ml Makaron z warzywami 250 M 250 g (1, 3, 7, 9) Kasza manna na mleku 200 g M 200 ml (1, 7)	Masło roślinne 10g 10 g Kawa zbożowa 250 M 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml (7) chleb zwykły 80g 80 g (1) Szynka konserwowa 50 50 g pomidor 50g 50 g	polędwica drobiowa 50g 50 g Kasza jaglana na mleku 200g M 200 ml (7) Kawa zbożowa 250 M 250 ml chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 10g 10 g sałata 10g. 10 g
Pos.wiecz	Serek wiejski 200 M 200 g	Kefir 250g 250 g (7)	Salatka jarzynowa -100 g Dieta M 100 Por (7, 9)	Kefir 250g 250 g (7)	Jogurt owocowy 150g/szt M 150 g (7)	Serek wiejski 200 M 200 g	Jogurt owocowy-125 g 125 Por (7)

	piątek	sobota	niedziela
	2026-01-30	2026-01-31	2026-02-01
	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna
Śniadanie	Ryż na mleku 200ml M 200 ml (7) chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 10g 10 g Pomidor 40 M 40 Por Pasta z jajka z natką i koper 100 100 g (3)	Szynka konserwowa 40M 40 g chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 10g 10 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Zacierka na mleku 200g M 200 ml (1, 7) sałata 10g. 10 g Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 200g M 200 ml (7) chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 10g 10 g Polędwica miódowa 50 50 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Pomidor 40 M 40 Por
2. śniadanie	Kefir 250g 250 g (7)	Sok owocowy 200ml (litry) M 200 ml	Jogurt owocowy 150g 150 g (7)
Obiad	Krem z marchwii 400 ml (9) Ryba na parze w sosie greckim 200g. 200 g (1, 4, 9) Kompot 250 M 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem 200 g Ziemniaki gotowane 150g 1 Por	Grycikowa 400ml. 400 g (1, 9) Kompot 250 M 250 ml Zraz mielony drobiowy w sosie 120 120 g (1, 3, 9) Ziemniaki gotowane 200g 1 Por Sałata z jogurtem 100 80 g (7)	Wiejska z zacierkami 400 M 400 ml (1, 3, 9) Kotlet napoleoński 100 M 100 g (1, 3) Kompot 250 M 250 ml Surówka mizeria z jogurtem 100g 100 g (7) Ziemniaki gotowane 200g 1 Por
Podwieczorek	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)	Serek waniliowy 150 M 140 g	herbatniki 16g. 16 g (1, 7)
Kolacja	Twarożek z ziołami 100 100 g (7) Płatki jęczmienne na mleku 200g M 200 ml (7) Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Masło roślinne 10g 10 g chleb zwykły 100g 100 g (1) Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g	Płatki owsiane na mleku 200g M 200 ml (1, 7) Warzywa cukrz kol 100 M 100 g Masło roślinne 10g 10 g chleb zwykły 100g 100 g (1) Herbata z cukrem 250ml M 250 ml polędwica drobiowa 40 g pomidor 50g 50 g	Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Serdelki na gorąco z ketchupem 120 g Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml (7) chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 10g 10 g
Pos.wiecz.	Sok pomidorowy M 200 ml	Kanapka z jajkiem M 65 Por (1, 3)	Serek wiejski 200 M 200 g

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2026-01-23	2026-01-24	2026-01-25	2026-01-26	2026-01-27	2026-01-28	2026-01-29
	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 200g M 200 ml (7) bułka bagietka 50g M 50 g (1) masło śmietankowe 10g 10 g (7) Twarożek z brzoskwiniami 100 100 g (7) Herbata z cukrem 250ml M 250 ml	Zupa mleczna z makaronem 200ml 200 ml (1, 3, 7) bułka bagietka 100g M 100 g (1) masło śmietankowe 10g 10 g (7) Herbata z cukrem 250ml M 250 ml południca drobiowa 50g 50 g sałata 10g. 10 g Pomidor 40 M 40 Por	Ryż na mleku 200ml M 200 ml (7) bułka bagietka 50g M 50 g (1) masło śmietankowe 10g 10 g (7) szynka drobiowa 50g 50 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml pomidor 50g 50 g Jajko gotowane 50g M 50 Por (3)	Płatki owsiane na mleku 200g M 200 ml (1, 7) bułka bagietka 50g M 50 g (1) masło śmietankowe 10g 10 g (7) Pasta z wędliny 100 100 Por Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g ser żółty 40g 40 g (7)	Zupa mleczna z makaronem 200ml 200 ml (1, 3, 7) bułka bagietka 50g M 50 g (1) masło śmietankowe 10g 10 g (7) Południca drobiowa 40 M 40 Por Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Pomidor 40 M 40 Por	Płatki owsiane na mleku 200g M 200 ml (1, 7) bułka bagietka 50g M 50 g (1) masło śmietankowe 10g 10 g (7) Południca sopocka 40 g M 40 g sałata 10g. 10 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Twaróg krojony 30g M 30 g (7) Dżem 25g 25 g	Zacierka na mleku 200g M 200 ml (1, 7) bułka bagietka 50g M 50 g (1) masło śmietankowe 17g 17 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g szynka drobiowa 40g M 40 g
2. śniadanie	Jogurt owocowy 150g/szt M 150 g (7)	Chrupki kukurydziane 30gr 30 g	Banan 120g 120 g	Jabłko 150g. 150 g	Gruszka 150g 150 g	Salatka owocowa 150 M 100 Por	serek homogenizowany 140g 140 g
Obiad	Placki z jabłkami i cynamonem 250 g (1, 3, 7) Pomidorowa z makaronem- 300g 300 Por (1, 3, 7, 9) Kompot 250 M 250 ml	Koperkowa 400 M 400 ml (1, 7, 9) Kompot 250 M 250 ml Fasolka szparagowa gotowana 100 100 g Pierś z kurczaka gotowana w rosole 80g 80 g Ziemniaki gotowane 150g 1 Por	Pieczęń rzymska w rosole 90g 90 g (1, 3) Krupnik I 300 M 300 ml (1, 9) Kompot 250 M 250 ml Ziemniaki gotowane 150g 1 Por Buraczki z jabłkiem 150 g dieta 150 g (1)	Klopsiki w sosie pomidorowym 130g. 130 g (1, 3, 7) Zupa krem z groszku zielonego 400g M 400 ml (7, 9) Kompot 250 M 250 ml Ziemniaki gotowane 150g 1 Por Marchewka gotowana z groszkiem 130 130 g (1)	Zupa dyniowa krem z zacierką 400 ml. 400 ml (1, 9) Sztuka mięsa w sosie własnym 120 120 g (1) Kompot 250 M 250 ml Jarzynka Gotowana 100g 100 Por (1, 9) Ziemniaki gotowane 150g 1 Por	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300 ml (1, 3, 9) Kompot 250 M 250 ml Ziemniaki gotowane 200g 1 Por UDKO GOTOWANE 100 M 100 g Brokuły gotowane 100g 100 g	Rolada drobiowa z sosem 120 120 g (1, 3) Kompot 250 M 250 ml Barszcz czerwony 300 gM 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki gotowane 150g 1 Por Marchewka gotowana 200g. 150 g
Podwieczorek	Kasza manna z sokiem 150g M 150 ml (1, 7)	Sok owocowy 200ml (litry) M 200 ml	herbatniki 16g. 16 g (1, 7)	Budyń z sokiem owoc. 200ml M 200 g (7)	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Biszkopt 30 Por (1)	Galaretką z brzoskwiniami 150 g 150 g
Kolacja	pomidor 50g 50 g Płatki owsiane na mleku 200g M 200 ml (1, 7) Pasta z jajka 100g M 100 g (3) bułka bagietka 50g M 50 g (1) masło śmietankowe 10g 10 g (7) Herbata z cukrem 250ml M 250 ml	Szynka konserwowa 40M 40 g Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g Zacierka na mleku 200g M 200 ml (1, 7) bułka bagietka 100g M 100 g (1) masło śmietankowe 10g 10 g (7) Herbata z cukrem 250ml M 250 ml	Twarożek z cukrem 50 M 50 g (7) Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml (7) Południca sopocka 40 g M 40 g bułka bagietka 50g M 50 g (1) masło śmietankowe 10g 10 g (7) Herbata z cukrem 250ml M 250 ml	sałata 10g. 10 g Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml (7) Szynka konserwowa 40M 40 g bułka bagietka 50g M 50 g (1) masło śmietankowe 10g 10 g (7) Herbata z cukrem 250ml M 250 ml	Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g Południca sopocka 40 g M 40 g Kasza manna na mleku 200 g M 200 ml (1, 7) masło śmietankowe 17g 17 g bułka bagietka 50g M 50 g (1) Herbata z cukrem 250ml M 250 ml	Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Łazanki z twarogiem i jabłkiem 250 250 g (7) Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml (7)	Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Kasza jaglana na mleku 200g M 200 ml (7) Naleśniki z serem-290 g 290 g (1, 3, 7)
Pos.wiecz.	Sok owocowy 200ml (litry) M 200 ml	Jogurt owocowy 150g/szt M 150 g (7)	Sok owocowy 200ml (litry) M 200 ml	Sok jabłkowy 200 ml	Sok jabłkowy 200 ml	Sok owocowy 200ml (litry) M 200 ml	Jogurt owocowy-125 g 125 Por (7)

	piątek	sobota	niedziela
	2026-01-30	2026-01-31	2026-02-01
	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca
Śniadanie	Ryż na mleku 200ml M 200 ml (7) bułka bagietka 50g M 50 g (1) masło śmietankowe 10g 10 g (7) Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Pomidor 40 M 40 Por Pasta z jajka 100g M 100 g (3)	bułka bagietka 50g M 50 g (1) masło śmietankowe 17g 17 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Szynka konserwowa 40M 40 g sałata 10g. 10 g Zacierka na mleku 200g M 200 ml (1, 7) Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 200g M 200 ml (7) bułka bagietka 50g M 50 g (1) masło śmietankowe 10g 10 g (7) Południca miodowa 50 50 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Pomidor 40 M 40 Por
2. śniadanie	Salatka owocowa 150 M2 100 Por (7)	Sok owocowy 200ml (litry) M 200 ml	Chrupki kukurydziane 30gr 30 g
Obiad	Krem z marchwii 400 ml (9) Kompot 250 M 250 ml Makaron z truskawkami 300 g (1, 3, 7)	Zraz mielony drobiowy w sosie 120 120 g (1, 3, 9) Grycikowa 400ml. 400 g (1, 9) Kompot 250 M 250 ml Ziemniaki gotowane 150g 1 Por Jarzynka Gotowana 100g 100 Por (1, 9)	Wiejska z zacierkami 400 M 400 ml (1, 3, 9) Kotlet drobiowy mielony 90g. gotowany 90 g (1, 3) Kompot 250 M 250 ml Ziemniaki gotowane 200g 1 Por Buraczki gotowane 150g 150 g (1, 7)
Podwieczorek	Budyń z sokiem owoc. 200ml M 200 g (7)	Serek waniliowy 150 M 140 g	herbatniki 16g. 16 g (1, 7)
Kolacja	Twarożek z dżemem 100g. 100 g (7) bułka bagietka 50g M 50 g (1) Herbata z cukrem 250ml M 250 ml masło śmietankowe 10g 10 g (7) Płatki jęczmienne na mleku 200g M 200 ml (7)	Płatki owsiane na mleku 200g M 200 ml (1, 7) Pomidor 40 M 40 Por bułka bagietka 50g M 50 g (1) masło śmietankowe 17g 17 g Parówki na gorąco z ketchupem 120 g (1) Herbata z cukrem 250ml M 250 ml	bułka bagietka 50g M 50 g (1) Herbata z cukrem 250ml M 250 ml masło śmietankowe 10g 10 g (7) południca drobiowa 50g 50 g Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml (7) Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g Jajko gotowane 50g M 50 Por (3)
Pos.wiecz.	Soczek marchewkowy 330ml 330 ml	Kanapka z jajkiem M 65 Por (1, 3)	Jogurt owocowy 125 g M 125 Por (7)

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2026-01-23	2026-01-24	2026-01-25	2026-01-26	2026-01-27	2026-01-28	2026-01-29
	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 200g M 200 ml (7) Twarożek z papryką 100 M 100 g (7) Chleb graham 100g 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g	Zupa mleczna z makaronem 200ml 200 ml (1, 3, 7) połędwica drobiowa 50g 50 g Chleb graham 100g 200 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Herbata bez cukru 250 ml 250 ml pomidor 50g 50 g Jajko gotowane 50g M 50 Por (3)	Ryż na mleku 200ml M 200 ml (7) szynka drobiowa 50g 50 g Chleb graham 100g 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Herbata bez cukru 250 ml 250 ml pomidor 50g 50 g Jajko gotowane 50g M 50 Por (3)	Płatki owsiane na mleku 200g M 200 ml (1, 7) Pasta z wędliny z warzywami 100 100 Por Chleb graham 75g 75 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Herbata bez cukru 250 ml 250 ml Ogórek kiszony 50g. 50 g Ser żółty 20g M 20 g (7)	Zupa mleczna z makaronem 200ml 200 ml (1, 3, 7) Chleb graham 100g 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g połędwica drobiowa 50g 50 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml pomidor 50g 50 g sałata 10g. 10 g	Płatki owsiane na mleku 200g M 200 ml (1, 7) Chleb graham 75g 75 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml połędwica sopočka 50g. 50 g Papryka 50g. 50 g Twaróg krojony 70 g M 70 g (7)	Zacierka na mleku 200g M 200 ml (1, 7) chleb graham 100g 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Herbata 250ml 250 ml szynka drobiowa 50g 50 g Ogórek kiszony 30 M 30 g
	Kefir 250g 250 g (7)	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)	Jabłko 150g. 150 g	Sok pomidorowy M 200 ml	Kefir 250g 250 g (7)	Jabłko 150g. 150 g	Sok pomidorowy M 200 ml
	Ryba w sosie pietruszkowym 120 120 g (1, 4, 9) Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. 400 ml (1, 3, 7, 9) Kompot 250 M 250 ml Ziemniaki gotowane 200g 1 Por Surówka z warzyw mieszanych 150g. 150 g (9, 10)	Salatka wiosenna dieta 80 M 80 g Koperkowa 400 M 400 ml (1, 7, 9) Kompot 250 M 250 ml Ziemniaki gotowane 200g 1 Por Pierś z kurczaka duszona w sosie 120 g (1)	Ryż brązowy gotowany 100 g Pieczeń rzymska w sosie pietruszkowym 90 g (1, 3) Krupnik 400ml 400 ml (1, 7, 9) Kompot 250 M 250 ml Buraczki z jabłkiem 150 g dieta 150 g (1)	Ziemniaki gotowane 150g 1 Por Bigos 350g 1 Por (1) Rosół z makaronem 400ml 400 ml (1, 3, 9) Kompot 250 M 250 ml	Zupa dyniowa krem z zacierką 400 ml. 400 ml (1, 9) Sztuka mięsa w sosie własnym 120 120 g (1) Kompot 250 M 250 ml Kasza gryczana 140 . 140 g Surówka z kapusty kolorowej 100 100 Por (10)	Kapuśniak z kiszonej kapusty 400ml. 400 ml (1, 9) Udko pieczone 120 g Kompot 250 M 250 ml Ziemniaki gotowane 150g 1 Por Surówka z pomidora dieta 100g M 100 g	Barszcz ukraiński II 500 ml (1, 7, 9) Leczo z warzywami 250 M 250 g (1, 9) Kompot 250 M 250 ml Kasza gryczana 140 . 140 g
	pomidor 50g 50 g Płatki owsiane na mleku 200g M 200 ml (1, 7) Masło roślinne 10g 10 g Chleb graham 100g 100 g (1, 3) Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Paprykarz z ryby 150 150 g (1, 4, 7, 9)	Ogórek kiszony 50g. 50 g Zacierka na mleku 200g M 200 ml (1, 7) Masło roślinne 10g 10 g Chleb graham 100g 100 g (1, 3) Herbata bez cukru 250 ml 250 ml Szynka konserwowa 50 50 g	Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml (7) Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Chleb graham 100g 100 g (1, 3) połędwica sopočka 50g. 50 g Twaróg krojony 70 g M 70 g (7) Papryka 50g. 50 g	Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml (7) Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Szynka konserwowa 50 50 g sałata 10g. 10 g Chleb graham 100g 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g	Makaron razowy z warzywami i szynką 250g 250 g (1, 3) Herbata 250ml 250 ml Kasza manna na mleku 200 g M 200 ml (1, 7)	Chleb graham 75g 75 g (1, 3) Kawa zbożowa 250 M 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml (7) Masło roślinne 10g 10 g Szynka konserwowa 50 50 g pomidor 50g 50 g	Chleb graham 100g 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g połędwica drobiowa 50g 50 g Kawa zbożowa 250 M 250 ml Kasza jaglana na mleku 200g M 200 ml (7) Fasolka szparagowa gotowana 110g 110 g (1) pomidor 50g 50 g
Pos. wiecz.	Serek wiejski 200 M 200 g	Kefir 250g 250 g (7)	Salatka jarzynowa -100 g Dieta M 100 Por (7, 9)	Kefir 250g 250 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Serek wiejski 200 M 200 g	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)

	piątek	sobota	niedziela
	2026-01-30	2026-01-31	2026-02-01
	d. o kont zaw kw tŁ	d. o kont zaw kw tŁ	d. o kont zaw kw tŁ
Śniadanie	Ryż na mleku 200ml M 200 ml (7) Chleb graham 100g 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Pomidor 40 M 40 Por Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. 100 g (3)	Szynka konserwowa 50 50 g Chleb graham 100g 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml sałata 10g. 10 g Zacierka na mleku 200g M 200 ml (1, 7) Papryka 50g. 50 g	Płatki jęczmienne na mleku 200g M 200 ml (7) Chleb graham 100g 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Polędwica mielona 50 50 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Pomidor 40 M 40 Por
2. śniadanie	Kefir 250g 250 g (7)	Serek wiejski 200 M 200 g	Sok pomidorowy M 200 ml
Obiad	Pieczarkowa 400ml. 400 ml (1, 7, 9) Ryba na parze w sosie greckim 200g. 200 g (1, 4, 9) Kompot 250 M 250 ml Ziemniaki gotowane 200g 1 Por Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem 200 g	Salata z jogurtem 100 80 g (7) Ziemniaki gotowane 200g 1 Por Zraz mielony drobiowy w sosie 120 120 g (1, 3, 9) Żurek 500 ml (1, 7, 9)	Wiejska z zacierkami 400 M 400 ml (1, 3, 9) Kotlet napoleoński 100 M 100 g (1, 3) Kompot 250 M 250 ml Surówka mizeria z jogurtem 100g 100 g (7) Ryż brązowy gotowany 200 M 170 g
Kolacja	Chleb graham 100g 100 g (1, 3) Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Masło roślinne 20g 20 g Płatki jęczmienne na mleku 200g M 200 ml (7) Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g (7)	Płatki owsiane na mleku 200g M 200 ml (1, 7) Chleb graham 100g 100 g (1, 3) Warzywa cukrz kol 100 M 100 g Masło roślinne 10g 10 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml polędwica sopočka 50g. 50 g pomidor 50g 50 g	sałata 10g. 10 g polędwica drobiowa 50g 50 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml (7) Chleb graham 100g 100 g (1, 3) Jajko gotowane 50g M 50 Por (3)
Pos.wiecz.	Sok pomidorowy M 200 ml	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)	Serek wiejski 200 M 200 g

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2026-01-23	2026-01-24	2026-01-25	2026-01-26	2026-01-27	2026-01-28	2026-01-29
	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500
Śniadanie	Chleb graham 100g 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Twarożek z papryką 100 M 100 g (7) Herbata bez cukru 250 ml 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g	Chleb graham 100g 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Herbata bez cukru 250 ml 250 ml południca drobiowa 50g 50 g 50 g sałata 10g. 10 g Rzodkiewka M 60 g	Chleb graham 75g 75 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g szynka drobiowa 50g 50 g Herbata bez cukru 250 ml 250 ml pomidor 50g 50 g Jajko gotowane 50g M 50 Por (3)	Chleb graham 100g 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Pasta z wędliny z warzywami 100 100 Por Herbata bez cukru 250 ml 250 ml Ogórek kiszony 50g. 50 g Ser żółty 20g M 20 g (7)	południca drobiowa 50g 50 g Chleb graham 100g 100 g (1, 3) Masło roślinne 5 g 5 g Herbata bez cukru 250 ml 250 ml pomidor 50g 50 g sałata 10g. 10 g	Chleb graham 75g 75 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Herbata bez cukru 250 ml 250 ml południca sopočka 50g. 50 g Papryka 50g. 50 g Twaróg krojony 70 g M 70 g (7)	Chleb graham 80g 80 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g szynka drobiowa 50g 50 g Ogórek kiszony 30 M 30 g
2. śniadanie	Kefir 250g 250 g (7)	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)	Jabłko 150g. 150 g	Sok pomidorowy M 200 ml	Kefir 250g 250 g (7)	Jabłko 150g. 150 g	Sok pomidorowy M 200 ml
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. 400 ml (1, 3, 7, 9) Ryba w sosie pietruszkowym 120 120 g (1, 4, 9) Ziemniaki gotowane 150g 1 Por Kompot 250 M 250 ml Surówka z warzyw mieszanych 150g. 150 g (9, 10)	Koperkowa 400 M 400 ml (1, 7, 9) Pierś z kurczaka duszona w sosie 120 g (1) Ziemniaki gotowane 200g 1 Por Kompot 250 M 250 ml Sałatka wiosenna dieta 80 M 80 g	Krupnik 400ml 400 ml (1, 7, 9) Pieczeń rzymska w sosie pietruszkowym 90 g (1, 3) Ryż brązowy gotowany 100 g Kompot 250 M 250 ml Buraczki z jabłkiem 150 g dieta 150 g (1)	Rosół z makaronem 400ml 400 ml (1, 3, 9) Bigos 300g 1 Por (1) Ziemniaki gotowane 150g 1 Por Kompot 250 M 250 ml	Zupa dyniowa krem z zacierką 400 ml. 400 ml (1, 9) Sztuka mięsa w sosie własnym 120 120 g (1) Kasza gryczana 170g. 170 g Kompot 250 M 250 ml Surówka z kapusty kolorowej 100 100 Por (10)	Kapuśniak z kiszonej kapusty 400ml. 400 ml (1, 9) Udko pieczone 100g M 100 g Ziemniaki gotowane 150g 1 Por Kompot 250 M 250 ml Surówka z pomidora dieta 100g M 100 g	Barszcz ukraiński 300 ml (1, 7, 9) Leczo z warzywami 250 M 250 g (1, 9) Kasza gryczana 140 . 140 g Kompot 250 M 250 ml
Kolacja	Chleb graham 75g 75 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Herbata bez cukru 250 ml 250 ml Pomidor 40 M 40 Por Paprykarz z ryby 150 150 g (1, 4, 7, 9)	Ogórek kiszony 50g. 50 g Chleb graham 100g 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Herbata bez cukru 250 ml 250 ml Szynka konserwowa 50 50 g	Herbata bez cukru 250 ml 250 ml Chleb graham 75g 75 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g południca sopočka 50g. 50 g Twaróg krojony 70 g M 70 g (7) Papryka 50g. 50 g	Herbata bez cukru 250 ml 250 ml południca drobiowa 50g 50 g sałata 10g. 10 g Chleb graham 75g 75 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g	Makaron razowy z warzywami i szynką 250g 250 g (1, 3) Herbata bez cukru 250 ml 250 ml	Kawa zbożowa 250 M 250 ml Chleb graham 100g 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Szynka konserwowa 50 50 g pomidor 50g 50 g	Chleb graham 75g 75 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g południca drobiowa 50g 50 g Kawa zbożowa 250 M 250 ml Fasolka szparagowa gotowana 110g 110 g (1) pomidor 50g 50 g
Pos.wiecz.	Serek wiejski 200 M 200 g	Kefir 250g 250 g (7)	Sałatka jarzynowa -100 g Dieta M 100 Por (7, 9)	Kefir 250g 250 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Serek wiejski 200 M 200 g	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)

	piątek	sobota	niedziela
	2026-01-30	2026-01-31	2026-02-01
	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500
Śniadanie	Chleb graham 75g 75 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Herbata bez cukru 250 ml 250 ml Pomidor 40 M 40 Por Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. 100 g (3)	Szynka konserwowa 50 50 g Chleb graham 100g 100 g (1, 3) Masło roślinne 5 g 5 g Herbata bez cukru 250 ml 250 ml sałata 10g. 10 g Papryka 50g. 50 g	Polędwica miódowa 50 50 g Jabłko 150g. 150 g Chleb graham 100g 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Herbata bez cukru 250 ml 250 ml Pomidor 40 M 40 Por
2. śniadanie	Kefir 250g 250 g (7)	Serek wiejski 200 M 200 g	Sok pomidorowy M 200 ml
Obiad	Ziemniaki gotowane 150g 1 Por Ryba na parze w sosie greckim 200g. 200 g (1, 4, 9) Pieczone 400ml. 400 ml (1, 7, 9) Kompot 250 M 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem 200 g	Żurek 500 ml (1, 7, 9) Sałata z jogurtem 100 80 g (7) Zraz mielony drobiowy w sosie 120 120 g (1, 3, 9) Ziemniaki gotowane 200g 1 Por Kompot 250 M 250 ml	Kotlet napoleoński 100 M 100 g (1, 3) Wiejska z zacierkami 400 M 400 ml (1, 3, 9) Ryż brązowy gotowany 150 M 150 g Kompot 250 M 250 ml Surówka mizeria z jogurtem 100g 100 g (7)
Kolacja	Chleb graham 75g 75 g (1, 3) Herbata bez cukru 250 ml 250 ml Masło roślinne 10g 10 g Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g (7)	Warzywa cukrz kol 100 M 100 g Herbata bez cukru 250 ml 250 ml polędwica drobiowa 50g 50 g Chleb graham 100g 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g pomidor 50g 50 g	sałata 10g. 10 g polędwica drobiowa 50g 50 g Herbata bez cukru 250 ml 250 ml Chleb graham 75g 75 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Jajko gotowane 50g M 50 Por (3)
Pos. wiecz.	Sok pomidorowy M 200 ml	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)	Serek wiejski 200 M 200 g

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2026-01-23	2026-01-24	2026-01-25	2026-01-26	2026-01-27	2026-01-28	2026-01-29
	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800
Śniadanie	Chleb graham 80g 80 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Twarożek z papryką 100 M 100 g (7) Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g	Chleb graham 75g 75 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g połędwica drobiowa 50g 50 g Herbata bez cukru 250 ml 250 ml sałata 10g. 10 g Rzodkiewka M 60 g	Chleb graham 80g 80 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g szynka drobiowa 50g 50 g Herbata bez cukru 250 ml 250 ml Jajko gotowane 50g M 50 Por (3) pomidor 50g 50 g	Chleb graham 100g 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Pasta z wędliny z warzywami 100 100 Por Herbata bez cukru 250 ml 250 ml Ser żółty 30 30 g (7) Ogórek kiszony 50g. 50 g	połędwica drobiowa 50g 50 g Chleb graham 100g 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Herbata bez cukru 250 ml 250 ml pomidor 50g 50 g sałata 10g. 10 g	chleb graham 100g 100 g (1, 3) Masło roślinne 20g 20 g Herbata bez cukru 250 ml 250 ml połędwica sopocka 50g. 50 g Papryka 50g. 50 g Twaróg krojony 70 g M 70 g (7)	szynka drobiowa 50g 50 g Chleb graham 100g 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Herbata bez cukru 250 ml 250 ml Ogórek kiszony 30 M 30 g
2. śniadanie	Kefir 250g 250 g (7)	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)	Jabłko 150g. 150 g	Sok pomidorowy M 200 ml	Kefir 250g 250 g (7)	Jabłko 150g. 150 g	Sok pomidorowy M 200 ml
Obiad	Ziemniaki gotowane 150g 1 Por Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. 400 ml (1, 3, 7, 9) Ryba w sosie pietruszkowym 120 120 g (1, 4, 9) Kompot 250 M 250 ml Surówka z warzyw mieszanych 150g. 150 g (9, 10)	Pierś z kurczaka duszona w sosie 120 g (1) Koperkowa 400 M 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki gotowane 200g 1 Por Kompot 250 M 250 ml Sałatka wiosenna dieta 80 M 80 g	Krupnik 400ml 400 ml (1, 7, 9) Pieczeń rzymska w sosie pietruszkowym 90 g (1, 3) Ryż brązowy gotowany 150 M 150 g Kisiel bez cukru 250ml 250 ml Buraczki z jabłkiem 150 g dieta 150 g (1)	Rosół z makaronem 400ml 400 ml (1, 3, 9) Bigos 300g 1 Por (1) Ziemniaki gotowane 200g 1 Por Kompot 250 M 250 ml	Zupa dyniowa krem z zacierką 400 ml. 400 ml (1, 9) Sztuka mięsa w sosie własnym 120 120 g (1) Kasza gryczana 140 . 140 g Kompot 250 M 250 ml Surówka z kapusty kolorowej 100 100 Por (10)	Udko pieczone 100g M 100 g Kapuśniak z kiszonej kapusty 400ml. 400 ml (1, 9) Ziemniaki gotowane 150g 1 Por Kompot 250 M 250 ml Surówka z pomidora dieta 100g M 100 g	Leczo z warzywami 250 M 250 g (1, 9) Barszcz ukraiński 300 ml (1, 7, 9) Kasza gryczana 200 200 g Kompot 250 M 250 ml
Podwieczorek	Kanapka z wędliną 120g M 120 Por (1, 3)	Kanapka z jajkiem i pomidorem M 65 Por (1, 3)	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)	Jajko gotowane 25 g 25 g (3) chleb graham 25g 25 g (1, 3)	Kanapka z wędliną 120g M 120 Por (1, 3)	Sok pomidorowy M 200 ml	Kefir 250g 250 g (7)
Kolacja	pomidor 50g 50 g Chleb graham 80g 80 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Herbata bez cukru 250 ml 250 ml Paprykarz z ryby 150 150 g (1, 4, 7, 9)	Ogórek kiszony 50g. 50 g Chleb graham 100g 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Szynka konserwowa 50 50 g Herbata bez cukru 250 ml 250 ml	Herbata bez cukru 250 ml 250 ml Chleb graham 80g 80 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g połędwica sopocka 50g. 50 g Twaróg krojony 70 g M 70 g (7) Papryka 30 M 30 g	Herbata bez cukru 250 ml 250 ml Szynka konserwowa 50 50 g Chleb graham 100g 100 g (1, 3) sałata 10g. 10 g Masło roślinne 10g 10 g	Makaron razowy z warzywami i szynką 250g 250 g (1, 3) Herbata bez cukru 250 ml 250 ml	pomidor 50g 50 g Chleb graham 100g 100 g (1, 3) Masło roślinne 20g 20 g Kawa zbożowa 250 M 250 ml Szynka konserwowa 50 50 g	Chleb graham 100g 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g połędwica drobiowa 50g 50 g Kawa zbożowa 250 M 250 ml Fasolka szparagowa gotowana 100 100 g pomidor 50g 50 g
Pos.wiecz.	Serek wiejski 200 M 200 g	Kefir 250g 250 g (7)	Sałatka jarzynowa -100 g Dieta M 100 Por (7, 9)	Kefir 250g 250 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Serek wiejski 200 M 200 g	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)

	piątek	sobota	niedziela
	2026-01-30	2026-01-31	2026-02-01
	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800
Śniadanie	Chleb graham 100g 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Herbata bez cukru 250 ml 250 ml Pomidor 40 M 40 Por Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. 100 g (3)	Chleb graham 100g 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Szynka konserwowa 50 50 g Herbata bez cukru 250 ml 250 ml sałata 10g. 10 g Papryka 50g. 50 g	Polędwica miódowa 50 50 g Chleb graham 100g 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Herbata bez cukru 250 ml 250 ml Pomidor 40 M 40 Por
2. śniadanie	Kefir 250g 250 g (7)	Serek wiejski 200 M 200 g	Sok pomidorowy M 200 ml
Obiad	Pieczarkowa 400ml. 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki gotowane 150g 1 Por Kompot 250 M 250 ml Ryba na parze w sosie greckim 200g. 200 g (1, 4, 9) Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem 200 g	Salata z jogurtem 100 80 g (7) Żurek 500 ml (1, 7, 9) Zraz mielony drobiowy w sosie 120 120 g (1, 3, 9) Ziemniaki gotowane 150g 1 Por Kompot 250 M 250 ml	Wiejska z zacierkami 400 M 400 ml (1, 3, 9) Kotlet napoleoński 100 M 100 g (1, 3) Ryż brązowy gotowany 150 M 150 g Kompot 250 M 250 ml Surówka mizeria z jogurtem 100g 100 g (7)
Podwieczorek	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)	Kanapka z jajkiem i pomidorem M 65 Por (1, 3)	Kanapka z wędliną 120g M 120 Por (1, 3)
Kolacja	Chleb graham 100g 100 g (1, 3) Herbata bez cukru 250 ml 250 ml Masło roślinne 10g 10 g Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g (7)	Warzywa cukrz kol 100 M 100 g polędwica sopocka 50g. 50 g Herbata bez cukru 250 ml 250 ml Masło roślinne 10g 10 g Chleb graham 100g 100 g (1, 3) pomidor 50g 50 g	sałata 10g. 10 g polędwica drobiowa 50g 50 g Herbata bez cukru 250 ml 250 ml Chleb graham 100g 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Jajko gotowane 50g M 50 Por (3)
Pos.wiecz.	Sok pomidorowy M 200 ml	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)	Serek wiejski 200 M 200 g

Oznaczenia alergenów:

- 1 - Zboża zawierające gluten ,
- 2 - Skorupiaki i pochodne,
- 3 - Jaja i pochodne,
- 4 - Ryby i pochodne,
- 5 - Orzeszki ziemne i pochodne,
- 6 - Soja i pochodne,
- 7 - Mleko i pochodne,
- 8 - Orzechy,
- 9 - Seler i pochodne,
- 10 - Gorczyca i pochodne,
- 11 - Nasiona sezamu i pochodne,
- 12 - Dwutlenek siarki, siarczyny,
- 13 - Łubin i pochodne,
- 14 - Mięczaki i pochodne,