

Arkusz1

1.07.2026	zupa mleczna z kaszą manną	300	MLE, GLU,	zupa mleczna z kaszą manną	300	MLE, GLU,
	kawa biała	200	MLE, GLU,	kawa biała	200	MLE, GLU,
	Chleb graham	70	GLU	chleb pszenny	70	GLU
	bułka mleczna	50	GLU	bułka mleczna	50	GLU
	ser twarogowy	30	MLE	ser twarogowy	50	MLE
	dżem	25		dżem	25	
	pomidor	40		gotowane jabłko podawane z cynamonem	100	
	sałata lodowa	40				
	masło roślinne	15	MLE	masło roślinne	15	
	zupa kalafiorowa	400	MLE, GLU, SEL, GOR	zupa kalafiorowa	400	MLE, GLU, SEL, GOR
	ziemniaki	200	GLU	ziemniaki	200	
	kotlet mielony	110	JAJ, GLU,	pulpety drobiowe w sosie koperkowym	250	JAJ, GLU, MLE
	buraki	120		buraczki gotowane	120	
	kompot	250		kompot	250	
	chleb pszenny	100	GLU	chleb pszenny	100	GLU
	herbata	200		herbata	200	
	polędwica drobiowa	30	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE	polędwica drobiowa	30	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE
	jajko	30	JAJ	jajecznice z pomidorem	60	JAJ
	pomidor	40		sałata lodowa	40	
	sałata lodowa	40		pomidor bez skórki	40	
	masło roślinne	15		masło roślinne	15	
	banan	100		mandarynka	100	
	E: 2140,4kcal, B: 89,9g, T: 74,8g w tym KTN: 23,8g. W: 287,9g w tym cukry: 71,7g Błonnik: 25,7g, Sód: 3312mg			E: 1972,5kcal, B: 100,3g, T: 53,3g w tym KTN: 15,9g. W: 284,8g w tym cukry: 73,5g Błonnik: 27g, Sód: 2088,4mg		
2.07.2026	zupa mleczna z ryżem	300	MLE, GLU,	zupa mleczna z ryżem	300	MLE, GLU,
	kawa biała	200	MLE, GLU,	kawa biała	200	MLE, GLU,

Arkusz1

chleb graham/ pszenny	120	GLU	chleb pszenny	120	GLU
kielbaski drobiowe	60	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE	kielbaski drobiowe	60	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE
twarożek	30	MLE	twarożek	30	MLE
papryka czerwona	40		pomidor bez skórki	40	
sałata lodowa	40		sałata lodowa	40	
masło roślinne	15		masło roślinne	15	
barszcz czerwony z ziemniakami	400	MLE, GLU, SEL, GOR	barszcz czerwony z ziemniakami	400	MLE, GLU, SEL, GOR
Kasza gryczana	60	GLU	ryż	60	GLU
gulasz drobiowy	120	GLU	gulasz drobiowy	120	GLU
surówka z kapusty kiszanej	120		marchew gotowana	120	MLE
kompot	250		kompot	200	
chleb pszenny	100		chleb pszenny	100	GLU
herbata	200		herbata	200	
blok szynkowy	30	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE	blok szynkowy	30	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE
			twarożek	30	MLE
sałatka z ciecierzycą, ogórkiem i pomidorem	110		sałatka z sałatą lodową i pomidorem	80	
masło roślinne	15		masło roślinne	15	
jabłko	100		banan	100	
E: 2039,1kcal, B: 104,1g, T: 64,7g w tym KTN: 21,1g. W: 271,9g w tym cukry: 57,7g Błonnik: 28,4g, Sód: 2834,6mg			E: 2005,9kcal, B: 99,2g, T: 56,6g w tym KTN: 20,3g. W: 284,2g w tym cukry: 69,9g Błonnik: 21,7g, Sód: 2189,5mg		
3.07.2026 zupa mleczna z kasza manną	300	MLE, GLU,	zupa mleczna z kaszą manną	300	MLE, GLU,
kawa biała	200	MLE, GLU	kawa biała	200	MLE, GLU,
chleb graham/ bułki pszenne	120	GLU	chleb pszenny/bułki pszenne	120	GLU
pasta z jajeczna	30	JAJ	pasta z jajeczna	30	JAJ

Arkusz1

polędwica drobiowa	30	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE	polędwica drobiowa	30	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE
sałata lodowa	40		pomidor bez skórki	40	
papryka czerwona	40		sałata lodowa	40	
masło roślinne	15		masło roślinne	15	
zupa brokułowa	400	MLE, GLU, SEL, GOR	Zupa brokułowa	400	MLE, GLU, SEL, GOR
ziemniaki	200		ziemniaki	200	
ryba po grecku	350		ryba po grecku	350	
kompot	250		kompot	250	
chleb pszenny	100	GLU	chleb pszenny	100	GLU
herbata	200		herbata	200	
twarożek ze szczypiorkiem	30	MLE	twarożek ze szczypiorkiem	30	MLE
szynkowa z indyka	30	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE	szynkowa z indyka	30	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE
ogórek zielony	40		sałata lodowa	40	
papryka czerwona	40		pomidor bez skórki	40	
masło roślinne	15		masło roślinne	15	
mus	100		mandarynka	100	
E: 1912,4kcal, B: 93,1g, T: 58,4g w tym KTN: 16,2g. W: 266,8g w tym cukry: 66,9g Błonnik: 28g, Sód: 2333,8mg			E: 2096,6kcal, B: 106,4g, T: 70,8g w tym KTN: 19,1g. W: 271,2g w tym cukry: 66,2g Błonnik: 27,8g, Sód: 2344,1mg		
4.07.2026 zupa mleczna z płatkami owsianymi	300	MLE, GLU,	zupa mleczna z płatkami owsianymi	300	MLE, GLU,
kawa biała	200	MLE, GLU	kawa biała	200	MLE, GLU,
Chleb graham/pszenny	120	GLU	chleb pszenny	120	GLU
kielbaski drobiowe	60	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE	kielbaski drobiowe	60	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE
twarożek	30	MLE	twarożek	30	MLE
pomidor	40		pomidor bez skórki	40	
sałata lodowa	40		sałata lodowa	40	
masło roślinne	15		masło roślinne	15	

Arkusz1

zupa z fasolką szparagową	400	MLE, GLU, SEL, GOR	zupa z fasolką szparagową	400	MLE, GLU, SEL, GOR
kasza pęczak	80	GLU	kasza pęczak	80	GLU
Potrawka drobiowa z cukinią i warzywami	350	MLE, GLU, SEL	potrawka drobiowa z cukinią i warzywami	350	MLE, GLU, SEL
kompot	250		kompot	250	
chleb pszenny	100		chleb pszenny	100	GLU
herbata	200		herbata	200	
pasta mięsno-warzywna	30	GLU, SOJ, GOR	jajko	30	JAJ
blok szynkowy	30	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE	pasta mięsno-warzywna	30	GLU, SOJ, GOR
sałata lodowa	40		sałata lodowa	40	
czerwona papryka	40		pomidor bez skórki	40	
masło roślinne	15		masło roślinne	15	
mandarynki	100		mus	100	
E: 1958,1kcal, B: 101,3g, T: 61,1g w tym KTN: 16,1g. W: 265,6g w tym cukry: 56,6g Błonnik: 27,7g, Sód: 1983,3mg			E: 2051,7kcal, B: 101,5g, T: 56,9g w tym KTN: 17,2g. W: 297g w tym cukry: 71,5g Błonnik: 25,3g, Sód: 2012,7mg		
5.07.2026 zupa mleczna z ryżem	300	MLE, GLU	zupa mleczna z ryżem	300	MLE, GLU,
kawa biała	200	MLE, GLU	kawa biała	200	MLE, GLU,
Chleb graham/pszenny	120	GLU	chleb pszenny	120	GLU
szynkowa z indyka	30	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE	szynkowa z indyka	30	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE
twarożek ze szczypiorkiem	30	MLE	twarożek	30	MLE
pomidor	40		pomidor bez skórki	40	
sałata lodowa	40		sałata lodowa	40	
masło roślinne	15	MLE	masło roślinne	15	
rosół z makaronem	400	GLU, JAJ, SEL	rosół z makaronem	400	GLU, JAJ, SEL
ziemniaki gotowane	200		ziemniaki gotowane	200	
kurczak duszony	150		kurczak gotowany w jarzynach	180	
kapusta biała zasmażana	120		marchew gotowana	130	

Arkusz1

	kompot	250			kompot	200	
	chleb pszenny	100	GLU		chleb pszenny	100	GLU
	herbata	200			herbata	200	
	jajko	25	JAJ		pasta z mintaja	30	
	pasta rybna w sosie pomidorowym	30	SOJ, SEL, GOR, GLU		jajko	25	JAJ
	ogórek kiszony	40			pomidor bez skórki	40	
	papryka czerwona	40			sałata lodowa	40	
	masło roślinne	15			masło roślinne	15	
	banan	100			banan	100	
	E: 2045,6kcal, B: 97,9g, T: 70,1g w tym KTN: 19,4g. W: 266g w tym cukry: 63,8g Błonnik: 23,1g, Sód: 2406,6mg				E: 1998,4kcal, B: 99,4g, T: 59,2g w tym KTN: 20,7g. W: 279,7g w tym cukry: 69,3g Błonnik: 25,8g, Sód: 2105,7mg		
6.07.2026	zupa mleczna z płatkami owsianymi	300	MLE, GLU		zupa mleczna z płatkami owsianymi	300	MLE, GLU,
	kawa biała	200	GLU, MLE		kawa biała	200	MLE, GLU,
	chleb graham/ weka	120	GLU		chleb pszenny/ weka	120	GLU
	szynkowa z indyka	30	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE		szynkowa z indyka	30	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE
	pasta warzywna	30	GLU, SOJ, GOR		pasta warzywno-drobiowa	30	GLU, SOJ, GOR
	pomidor	40			pomidor bez skórki	40	
	sałata lodowa	40			sałata lodowa	40	
	masło roślinne	15			masło roślinne	15	
	zupa pomidorowa ryżem	400	MLE, GLU, SEL, GOR		zupa pomidora z ryżem	400	MLE, GLU, SEL, GOR
	Makaron (al-dente)	200	GLU, JAJ		Makaron gotowany	200	GLU, JAJ
	jajka w sosie szpinakowym	100	MLE, GLU, JAJ		jajka w sosie szpinakowym	100	MLE, GLU, JAJ
	fasolka szparagowa z bułką tartą	120	MLE, GLU		marchew gotowana	120	
	kompot	250			kompot	250	
	chleb pszenny	100	GLU		chleb pszenny	100	GLU
	herbata	200			herbata	200	
	twarożek	30	MLE		twarożek	30	MLE

Arkusz1

miód	25	
sałata lodowa	40	
papryka czerwona	40	
masło roślinne	15	
jabłko	100	
E:2016,9kcal, B: 77,5g, T:67,3g w tym KTN: 18,7g, W: 283,8g w tym cukry: 55,5g, Błonnik: 22,1g, Sód 2871,2mg, Ca: 1125mg		
zupa mleczna z kluskami lanymi	300	MLE, GLU
kawa biała	200	MLE, GLU
chleb graham/ pszenny	120	GLU
pasta mięsna	30	GLU, SOJ, GOR
blok szynkowy	30	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE
pomidor	40	
ogórek zielony	40	
masło roślinne	15	
zupa grysikowa	400	MLE, GLU, SEL, GOR
ryż gotowany	200	GLU
filet z kurczaka (duszony) w sosie pieczarkowym	230	MLE, GLU
surówka z kapusty kiszanej	120	
kompot	250	
chleb pszenny	100	GLU
herbata	200	
twarożek	30	MLE
pasta z tuńczykiem	30	SOJ, SEL, GOR, GLU
ogórek kiszony	40	
pomidor	40	

7.07.2026

miód	25	
pomidor bez skórki	40	
sałata lodowa	40	
masło roślinne	15	
mandarynki	100	
E:2011,8kcal, B: 80g, T:66,6g w tym KTN: 18,8g, W: 262,6g w tym cukry: 55g, Błonnik: 22,2g, Sód: 2069,1mg, Ca: 932,4mg		
zupa mleczna z kluskami lanymi	300	MLE, GLU,
kawa biała	200	MLE, GLU,
chleb pszenny	120	GLU
pasta mięsna	30	GLU, SOJ, GOR
blok szynkowy	30	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE
pomidor bez skórki	40	
sałata lodowa	40	
masło roślinne	15	
Zupa grysikowa	400	MLE, GLU, SEL, GOR
ryż gotowany	200	GLU
filet z kurczaka (gotowany) w sosie własnym	120	MLE, GLU
marchewka na gęsto	120	
kompot	250	
chleb pszenny	100	GLU
herbata	200	
twarożek	30	MLE
miód	25	
sałata lodowa	40	
pomidor bez skórki	40	

Arkusz1

8.07.2026

masło roślinne	15	
banan	100	
E:2089,5kcal, B: 101,1g, T:69.6g w tym KTN: 19.4g, W: 279.3g w tym cukry: 59,8g, Błonnik: 25,1g, Sód 2722,6mg, Ca: 1107,6mg		
zupa mleczna z kaszą manną	300	GLU, MLE
kawa biała	200	GLU, MLE
Chleb graham	70	GLU
bułka mleczna	50	GLU
ser twarogowy	30	MLE
dżem	25	
pomidor	40	
sałata	40	
masło roślinne	15	
zupa kalafiorowa z makaronem	400	MLE, GLU, SEL, GOR
kasza jęczmienna gotowana	200	GLU
pulpety (gotowane) w sosie musztardowym	120	
brokuł	120	
kompot	250	
chleb pszenny	100	GLU
herbata	200	
polędwica drobiowa	30	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE
jajko	25	JAJ
pomidor	40	
sałata lodowa	40	

masło roślinne	15	
banan	100	
E:2000,4kcal, B: 97,1g, T:63,4g w tym KTN: 23,2g, W: 251,8g w tym cukry: 68,5g, Błonnik: 20,9g, Sód 2276,6mg, Ca: 823mg		
zupa mleczna z kaszą manną	300	MLE, GLU,
kawa biała	200	MLE, GLU,
chleb pszenny	70	GLU
bułka mleczna	50	MLE
ser twarogowy	30	MLE
dżem	25	
gotowane jabłko podawane z cynamonem	100	
masło roślinne	15	
zupa kalafiorowa z makaronem	400	MLE, GLU, SEL, GOR
kasza jęczmienna gotowana	200	GLU
pulpety drobiowe (gotowane) w sosie koperkowym	250	
brokuł	120	
kompot	250	
chleb pszenny	100	GLU
herbata	200	
polędwica drobiowa	30	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE
jajko	30	JAJ
sałata lodowa	40	
pomidor bez skórki	40	

Arkusz1

	masło roślinne	15		masło roślinne	15	
	kefir	200	MLE	jogurt	150	MLE
	E:2233,3kcal, B: 96,7g, T:76,1g w tym KTN: 25,1g. W: 301,4g w tym cukry: 63,8g Błonnik: 22,9g, Sód: 3497,4mg, Ca: 1080,8mg			E: 2077,7kcal, B: 99g, T:56,7g w tym KTN: 18,2g. W: 281,4g w tym cukry: 62,7g Błonnik: 21g, Sód: 2134,3mg, Ca: 1066,4mg		
9.07.2026	zupa mleczna z ryżem	300	MLE, GLU,	zupa mleczna z ryżem	300	MLE, GLU,
	kawa biała	200	MLE, GLU,	kawa biała	200	MLE, GLU,
	chleb graham/ pszenny	120	GLU	chleb pszenny	120	GLU
	kielbaski drobiowe	30	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE	kielbaski drobiowe	30	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE
	twarożek	30	MLE	twarożek	30	MLE
	papryka czerwona	40		pomidor bez skórki	40	
	sałata lodowa	30		sałata lodowa	40	
	masło roślinne	15		masło roślinne	15	
	ogórkowa z ryżem	400	MLE, GLU, SEL, GOR	Koperkowa z ryżem	400	MLE, GLU, SEL, GOR
	Ziemniaki gotowe	200		Ziemniaki gotowe	200	
	kotlet schabowy smażony	120	GLU, MLE	schab gotowany w sosie jarzynowym	150	GLU, SEL,
	surówka z białej kapusty	120		buraczki gotowane	120	
	kompot	250		kompot	250	
	chleb pszenny	100	GLU	chleb pszenny	100	GLU
	herbata	200		herbata	200	
	blok szynkowy	30	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE	blok szynkowy	30	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE
	pasta mięsno-warzywna	30	GLU, SOJ, GOR	pasta mięsna	30	GLU, SOJ, GOR
	sałatka z sałatą lodową, ogórkiem i pomidorem	90		sałatka z sałatą lodową i pomidorem	90	
	masło roślinne	15		masło roślinne	15	

Arkusz1

10.07.2026

gruszka	100	
E: 2085kcal, B: 91,3g, T:72,8g w tym KTN: 22,5g. W: 255,8g w tym cukry: 61g Błonnik: 24,8g, Sód: 2814,6mg, Ca: 1000,3mg		
zupa mleczna z kasza manną	300	MLE, GLU,
kawa biała	200	MLE, GLU,
chleb graham/ chleb pszenny	120	GLU
twarożek	30	MLE
polędwica drobiowa	30	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE
sałata lodowa	40	
papryka czerwona	40	
masło roślinne	15	
zupa jarzynowa z ziemniakami	400	MLE, GLU, SEL, GOR
ziemniaki gotowane	200	
kotlet jajeczny smażony	350	JAJ, GLU,
fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą	120	
kompot	250	
chleb pszenny	100	
herbata	200	
twarożek z papryką słodką	30	MLE
szynkowa z indyka	30	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE
ogórek zielony	40	
pomidor	40	
masło roślinne	15	
mandarynka	100	

mus	100	
E: 2165,3kcal, B: 95,7g, T:71,2g w tym KTN: 22,6g. W: 274,4g w tym cukry: 79.9g Błonnik: 23,4g, Sód: 2766,9mg, Ca: 880,8mg		
zupa mleczna z kaszą manną	300	MLE, GLU,
kawa biała	200	MLE, GLU,
chleb pszenny/bułki pszenne	120	GLU
pasta z jajeczna	30	JAJ
polędwica drobiowa	30	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE
pomidor bez skórki	40	
sałata lodowa	40	
masło roślinne	15	
zupa jarzynowa z ziemniakami	400	MLE, GLU, SEL, GOR
ziemniaki	200	
jajko w sosie koperkowym		MLE, GLU,
marchewka gotowana	120	GLU
kompot	250	
chleb pszenny	100	GLU
herbata	200	
twarożek z słodka papryką	30	MLE
szynkowa z indyka	30	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE
sałata lodowa	40	
pomidor bez skórki	40	
masło roślinne	15	
mandarynka	100	

Arkusz1

E: 2013,3kcal, B: 81,2g, T:71,3g w tym KTN: 22,4g. W: 277,1g w tym cukry: 55,2g Błonnik: 29,1g, Sód: 2395,8mg, Ca: 992,3mg		E: 1826kcal, B: 76g, T:54,6g w tym KTN: 16,9g. W: 246,9g w tym cukry: 63,1g Błonnik: 27,9g, Sód: 2280,8mg, Ca: 969,7mg	
---	--	---	--

Arkusz1

zupa mleczna z kaszą manną	300	MLE, GLU,	jogurt naturalny	150	MLE
kawa biała	200	MLE, GLU,	kawa biała	200	MLE, GLU,
chleb pszenny	70	GLU	Chleb graham	70	GLU
bułka mleczna	50	GLU	Bułka graham	50	GLU
ser twarogowy	50	MLE	ser twarogowy	30	MLE
dżem	25		blok szynkowy	30	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE
gotowane jabłko podawane z cynamonem	100		sałata lodowa	40	
			papryka	40	
masło roślinne	15		masło roślinne	15	
zupa kalafiorowa	400	MLE, GLU, SEL, GOR	zupa kalafiorowa	400	MLE, GLU, SEL, GOR
ziemniaki	200		ziemniaki	200	GLU
pulpety drobiowe w sosie koperkowym	250	JAJ, GLU, MLE	kotlet mielony	110	JAJ, GLU,
buraczki gotowane	120		Surówka z kapusty czerwonej	120	
kompot	250		kompot	200	
chleb pszenny	100	GLU	chleb graham	100	GLU
herbata	200		herbata	200	
pasta mięsna	30	GLU, SOJ, GOR	polędwica drobiowa	30	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE
jajecznice z pomidorem	60	JAJ	jajko	25	JAJ
sałata lodowa	40		sałata lodowa	40	
pomidor bez skórki	40		pomidor	40	
masło roślinne	15	MLE	masło roślinne	15	
mandarynki	100		jabłko	100	
E: 2042,9kcal, B: 100,5g, T:55,9g w tym KTN: 16,6g. W: 287,2g w tym cukry: 84,2g Błonnik: 28,5g, Sód: 1903,2mg			E: 1822,7kcal, B: 94,3g, T: 54,7g w tym KTN: 15,4g. W: 252,5g w tym cukry: 33,9g Błonnik: 32,4g, Sód: 2123,2mg		
zupa mleczna z ryżem	300	MLE, GLU,	jogurt naturalny	150	MLE
kawa biała	200	MLE, GLU,	kawa biała	200	MLE, GLU,

Arkusz1

chleb pszenny	120	GLU	Chleb graham	100	GLU
miód	25	GLU, MLE	kielbaski drobiowe	30	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE
twarożek	30	MLE	twarożek	30	MLE
pomidor bez skórki	40		papryka czerwona	40	
sałata lodowa	40		sałata lodowa	40	
masło roślinne	15		masło roślinne	15	
barszcz czerwony z ziemniakami	400	MLE, GLU, SEL, GOR	barszcz czerwony z ziemniakami	400	MLE, GLU, SEL, GOR
ryż	60	GLU	kasz gryczana	80	
gulasz drobiowy	120	GLU	gulasz drobiowy	120	GLU
marchew gotowana	120	MLE	surówka z kapusty kiszanej	120	
kompot	200		kompot	200	
chleb pszenny	100	GLU	chleb graham	100	
herbata	200		herbata	200	
pasta mięsno-warzywna	30	GLU, SOJ, GOR	blok szynkowy	30	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE
			twarożek paprykowy	30	MLE
sałatka z serem wiejskim, sałatą lodową i pomidorem	120	MLE, SEL, GOR,	sałata lodowa	40	
			ogórek zielony	40	
masło roślinne	15		masło roślinne	15	
banan	100		jabłko	100	
E: 2029,1kcal, B: 89,1g, T: 54,8g w tym KTN: 19,6g. W: 304,5g w tym cukry: 70,9g Błonnik: 21,6g, Sód: 1912,7mg			E: 1833,5kcal, B: 94,3g, T: 62,3g w tym KTN: 19,4g. W: 237,7g w tym cukry: 44,4g Błonnik: 31,8g, Sód: 2544,6mg		
zupa mleczna z kaszą manną	300	MLE, GLU,	jogurt naturalny	150	MLE
kawa biała	200	MLE, GLU,	kawa biała	200	MLE, GLU
chleb pszenny/bułki pszenne	120	GLU	bułka graham/chleb graham	100	GLU
pasta z jajka i z natką pietruszki	30	JAJ	pasta jajeczna	30	JAJ

Arkusz1

pasta warzywna	30		polędwica drobiowa	30	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE
pomidor bez skórki	40		sałata lodowa	40	
sałata lodowa	40		papryka czerwona	40	
masło roślinne	15		masło roślinne	15	
Zupa brokułowa	400	MLE, GLU, SEL, GOR	zupa brokułowa	400	MLE, GLU, SEL, GOR
ziemniaki	200		ziemniaki	200	
ryba po grecku	350		ryba po grecku	350	
kompot	200		kompot	200	
chleb pszenny	100	GLU	chleb graham	100	MLE
herbata	200		herbata	200	
twarożek	30	MLE	twarożek ze szczypiorkiem	30	MLE
pasta mięsna	30	SOJ, SEL, GLU	szynkowa z indyka	30	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE
sałata lodowa	40		ogórek zielony	40	
pomidor bez skórki	40		papryka czerwona	40	
masło roślinne	15		masło roślinne	15	
mandarynka	100		gruszka	100	
E: 1911,4kcal, B: 95,1g, T: 57,2g w tym KTN: 20,2g. W: 268g w tym cukry: 62,9g Błonnik: 28,4g, Sód: 2128,3mg			E: 1825,2kcal, B: 89,9g, T: 64g w tym KTN: 15,3g. W: 238,5g w tym cukry: 51g Błonnik: 35,7g, Sód: 2265,8mg		
zupa mleczna z płatkami owsianymi	300	MLE, GLU,	jogurt naturalny	150	MLE
kawa biała	200	MLE, GLU,	kawa biała	200	MLE, GLU
chleb pszenny	120	GLU	chleb graham	100	GLU
pasta mięsna	30	GLU, SOJ, GOR	kielbaski drobiowe	60	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE
twarożek	30	MLE	twarożek	30	MLE
pomidor bez skórki	40		pomidor	40	
sałata lodowa	40		sałata lodowa	40	
masło roślinne	15		masło roślinne	15	

Arkusz1

zupa z fasolką szparagową	400	MLE, GLU, SEL, GOR	zupa z fasolką szparagową	400	MLE, GLU, SEL, GOR
kasza pęczak	80	GLU	kasza pęczak	80	GLU
potrawka drobiowa z cukinią i warzywami	350	MLE, GLU, SEL	potrawka drobiowa z cukinią i warzywami	350	MLE, GLU, SEL
kompot	250		kompot	200	
chleb pszenny	100	GLU	chleb graham	100	
herbata	200		herbata	200	
omlet	70	JAJ	pasta mięsno-warzywna	30	GLU, SOJ, GOR
pasta mięsno-warzywna	30	GLU, SOJ, GOR	blok szynkowy	30	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE
sałata lodowa	40		sałata lodowa	40	
pomidor bez skórki	40		czerwona papryka	40	
masło roślinne	15		masło roślinne	15	
mus	100		mandarynki	100	
E: 1989kcal, B: 102,8, T: 55,4g w tym KTN: 16,3g. W: 282,5g w tym cukry: 72,5g Błonnik: 23,5g, Sód: 1860,2mg			E: 1842,2kcal, B: 92,5g, T: 65,3g w tym KTN: 16,4g. W: 237,9g w tym cukry: 42,3g Błonnik: 32,3g, Sód: 1682,1mg		
zupa mleczna z ryżem	300	MLE, GLU,	jogurt naturalny	150	MLE
kawa biała	200	MLE, GLU,	kawa biała	200	MLE, GLU
chleb pszenny	120	GLU	chleb graham	100	GLU
pasta mięsna	30	GLU, SOJ, GOR	pasta jajeczna z natką pietruszki	30	JAJ
twarożek	30	MLE	twarożek	30	MLE
pomidor bez skórki	40		pomidor	40	
sałata lodowa	40		sałata lodowa	40	
masło roślinne	15		masło roślinne	15	
rosół z makaronem	400	GLU, JAJ, SEL	rosół z makaronem	400	GLU, JAJ, SEL
ziemniaki gotowane	200		ziemniaki gotowane	200	
kurczak gotowany w jarzynach	135		kurczak duszony	150	
marchew gotowana	120		surówka z kapusty białej	120	

Arkusz1

kompot	250		kompot	200	
chleb pszenny	100	GLU	chleb graham	100	GLU
herbata	200		herbata	200	
pasta z mintaja	30		jajko	25	JAJ
jajko	25	JAJ	pasta rybna w sosie pomidorowym	30	SOJ, SEL, GOR, GLU
pomidor bez skórki	40		ogórek zielony	40	
sałata lodowa	40		papryka czerwona	40	
masło roślinne	15		masło roślinne	15	
banan	100		banan	100	
E: 2032,9kcal, B: 100,6g, T: 63,5g w tym KTN: 23,5g. W: 276,5g w tym cukry: 68,4g Błonnik: 24g, Sód: 1876mg			E: 1839kcal, B: 91,5g, T: 64g w tym KTN: 17,3g. W: 237,3g w tym cukry: 50,9g Błonnik: 29g, Sód: 1876,9mg		
zupa mleczna z płatkami owsianymi	300	MLE, GLU,	jogurt naturalny	150	MLE
kawa biała	200	MLE, GLU,	kawa biała	200	GLU, MLE
chleb pszenny/ weka	120	GLU	chleb graham	100	GLU
twarożek	30	MLE	szynkowa z indyka	30	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE
pasta mięsno-warzywna	30	GLU, SOJ, GOR	pasta warzywna	30	GLU, SOJ, GOR
pomidor bez skórki	40		pomidor	40	
sałata lodowa	40		sałata lodowa	40	
masło roślinne	15		masło roślinne	15	
zupa pomidorowa z ryżem	400	MLE, GLU, SEL, GOR	zupa pomidorowa z ryżem	400	MLE, GLU, SEL
Makaron gotowany	200	GLU, JAJ	Makaron (al-dente)	200	GLU, JAJ
jajka w sosie szpinakowym	150	MLE, GLU, JAJ	jajko w sosie szpinakowym	100	MLE, GLU, JAJ
marchew gotowana	120		fasolka szparagowa z bułką tartą	120	MLE, GLU
kompot	250		kompot	200	
chleb pszenny	100	GLU	chleb graham	100	GLU
herbata	200		herbata	200	
twarożek	30	MLE	twarożek	30	MLE

Arkusz1

miód	25		szynkowa z indyka	30	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE
pomidor bez skórki	40		sałata lodowa	40	
sałata lodowa	40		papryka czerwona	40	
masło roślinne	15		masło roślinne	15	
mandarynki	100		jabłko	100	
E:2025,9kcal, B: 76,4g, T:69,5g w tym KTN: 21,1g, W: 263,4g w tym cukry: 56,1g, Błonnik: 19,6g, Sód: 1842,9mg, Ca: 957,3mg			E:1703,2kcal, B: 74,6g, T:62g w tym KTN: 16,3g, W: 195,9g w tym cukry: 45,2g, Błonnik: 25,4g, Sód: 2921,4mg, Ca: 1014,4mg		
zupa mleczna z kluszkami lanymi	300	MLE, GLU,	kefir	200	MLE, GLU
kawa biała	200	MLE, GLU,	kawa biała	200	MLE, GLU
chleb pszenny	120	GLU	chleb graham	100	GLU
pasta mięsna	30	GLU, SOJ, GOR	pasta mięsna	30	GLU, SOJ, GOR
jajko	25	JAJ	blok szynkowy	30	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE
pomidor bez skórki	40		pomidor	40	
sałata lodowa	40		ogórek zielony	40	
masło roślinne	15		masło roślinne	15	
Zupa grysikowa	400	MLE, GLU, SEL, GOR	zupa grysikowa	400	MLE, GLU, SEL, GOR
ryż gotowany	200	GLU	ryż gotowany	200	GLU
filet z kurczaka (gotowany) w sosie własnym	120	MLE, GLU,	filet z kurczaka (duszony) w sosie pieczarkowym	250	MLE, GLU
marchewka na gęsto	120		surówka z kapusty kiszzonej	120	
kompot	200		kompot	200	
chleb pszenny	100	GLU	chleb graham	100	GLU
herbata	200		herbata	200	
twarożek	30	MLE	twarożek	30	MLE
miód	25		pasta z tuńczykiem	30	SOJ, SEL, GOR, GLU
sałata lodowa	40		ogórek kiszony	40	
pomidor bez skórki	40		pomidor	40	

Arkusz1

masło roślinne	15		masło roślinne	15	
banan	100		gruszka	100	
E:2057,6kcal, B: 89,2g, T:64,4g w tym KTN: 23,5g, W: 271,5g w tym cukry: 69g, Błonnik: 20,9g, Sód: 1835,2mg, Ca: 831,6mg			E:1833,3kcal, B: 86,4g, T:62,7g w tym KTN: 15,6g, W: 218,6g w tym cukry: 44g, Błonnik: 25,8g, Sód 2310,2mg, Ca: 790,7mg		
zupa mleczna z kaszą manną	300	MLE, GLU,	jogurt naturalny	150	MLE
kawa biała	200	MLE, GLU,	kawa biała	200	GLU, MLE
chleb pszenny	70	GLU	Chleb graham	50	GLU
bułka mleczna	50	MLE	Bułka graham	50	GLU
ser twarogowy	30	MLE	ser twarogowy	30	MLE
dżem	25		blok szynkowy	30	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE
gotowane jabłko podawane z cynamonem	100		papryka czerwona	40	
			sałata lodowa	40	
masło roślinne	15		masło roślinne	15	
zupa kalafiorowa z makaronem	400	MLE, GLU, SEL, GOR	zupa kalafiorowa z makaronem	400	MLE, GLU, SEL, GOR
kasza jęczmienna gotowana	200	GLU	kasza jęczmienna gotowana	200	GLU
pulpety drobiowe (gotowane) w sosie koperkowym	250		pulpety (gotowane) w sosie musztardowym	110	
brokuł	120		brokuł	120	
kompot	200		kompot	200	
chleb pszenny	100	GLU	chleb graham	100	GLU
herbata	200		herbata	200	
			połędwica drobiowa	30	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE
jajecznica	100	JAJ	jajko	25	JAJ
sałata lodowa	40		pomidor	40	
pomidor bez skórki	40		sałata lodowa	40	

Arkusz1

masło roślinne	15		masło roślinne	15	
jogurt	150	MLE	jabłko	100	
E:2209,3kcal, B: 103,8g, T:68,9g w tym KTN: 23,4g. W: 281,9g w tym cukry: 62,7g Błonnik: 21g, Sód: 2045,9mg, Ca: 1105,9mg			E:1899,5kcal, B: 86,9g, T:70,7g w tym KTN: 22g. W: 212g w tym cukry: 36g Błonnik: 27,7g, Sód: 3560,3mg, Ca: 702,8mg		
zupa mleczna z ryżem	300	MLE, GLU,	kefir	150	MLE
kawa biała	200	MLE, GLU,	kawa biała	200	MLE, GLU,
chleb pszenny	120	GLU	Chleb graham	100	GLU
omlet	50	JAJ, GLU	kielbaski drobiowe	30	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE
pasta mięsna	30	GLU, SOJ, GOR	twarożek	30	MLE
pomidor bez skórki	30		papryka czerwona	40	
sałata lodowa	30		sałata lodowa	40	
masło roślinne	15		masło roślinne	15	
Koperkowa z ryżem	400	MLE, GLU, SEL, GOR	ogórkowa z ryżem	400	MLE, GLU, SEL, GOR
Ziemniaki gotowe	200		kasza gryczana gotowana	200	
schab gotowany w sosie jarzynowym	120	GLU, GOR, SOJ, SEL	schab gotowany w sosie jarzynowym	120	GOR, GLU, SEL, SOJ
buraczki gotowane	120		surówka z białej kapusty	120	
kompot	250		kompot	200	
chleb pszenny	100	GLU	chleb graham	100	GLU
herbata	200		herbata	200	
pasta mięsno-warzywna	30	GLU, SOJ, GOR	blok szynkowy	30	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE
			jajko	30	JAJ
sałatka z serem wiejskim, sałatą lodową i pomidorem	150	MLE, SEL, GOR,	sałatka sałatą lodową, ogórkiem i pomidorem	80	
masło roślinne	15	MLE	masło roślinne	15	

Arkusz1

mus	100		gruszka	100	
E: 2242,6kcal, B: 97,3g, T:75,6g w tym KTN: 22,9g. W: 281,8g w tym cukry: 80,3g Błonnik: 24g, Sód: 2442,4mg, Ca: 908mg			E: 1821,4kcal, B: 83,9g, T:69,9g w tym KTN: 21,8g. W: 203,1g w tym cukry: 49,5g Błonnik: 28,8g, Sód: 2566,9mg, Ca: 880mg		
zupa mleczna z kaszą manną	300	MLE, GLU,	jogurt naturalny	150	MLE
kawa biała	200	MLE, GLU,	kawa biała	200	MLE, GLU
chleb pszenny/bułki pszenne	120	GLU	chleb graham	100	GLU
pasta z jajeczna z natką pietruszki	30	JAJ,M LE	pasta z jajeczna	30	JAJ
pasta mięsno-warzywna	30	GLU, SOJ, GOR	połędwica drobiowa	30	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE
pomidor bez skórki	40		sałata lodowa	40	
sałata lodowa	40		papryka czerwona	40	
masło roślinne	15		masło roślinne	15	
zupa jarzynowa z ziemniakami	400	MLE, GLU, SEL, GOR	zupa jarzynowa z ziemniakami	400	MLE, GLU, SEL, GOR
ziemniaki	200		ziemniaki	200	
jajko w sosie koperkowym	350	JAJ, GLU	jajko w sosie koperkowym	350	JAJ, GLU, MLE
marchewka gotowana	120		fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą	120	MLE, GLU
kompot	250		kompot	200	
chleb pszenny	100	GLU	chleb graham	100	MLE
herbata	200		herbata	200	
twarożek	30	MLE	twarożek z papryką słodką	30	MLE
miód	25		szynkowa z indyka	30	SOJ, GOR, GLU, SEL, MLE
sałata lodowa	40		ogórek zielony	40	
pomidor bez skórki	40		pomidor	40	
masło roślinne	15		masło roślinne	15	
mandarynka	100		jabłko	150	

Arkusz1

E: 1885,1kcal, B: 68,9g, T:55,4g w tym KTN: 17,1g. W: 266,9g w tym cukry: 63,9g Błonnik: 27,6g, Sód: 1907,6mg, Ca: 971,1mg	
---	--

E: 1929,7kcal, B: 81,2g, T:70,4g w tym KTN: 28,7g. W: 230,1g w tym cukry:60,9 g Błonnik: 31,9g, Sód: 2152mg, Ca: 1241,6mg	
--	--