

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
26.10.2026 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. twaróg krajanka ogórek świeży sałata zielona kawa zbożowa z mlekiem b/c	bulka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. twaróg krajanka ogórek świeży sałata zielona kawa zbożowa z mlekiem b/c	zacierka na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. twaróg krajanka sałata zielona kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. twaróg krajanka herbata czarna b/c sałata zielona ogórek świeży	chleb pszenny krojony twaróg krajanka dżem truskawkowy herbata czarna z/c masło 82% tł.
	II ŚN		mus z brzoskwiń		kefir 1szt.	mus z jabłek z/c
	Obiad	koperkowa z ziemniakami - dieta kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą jabłko kompot z jabłek i porzeczki b/c ryż biały na sypko	koperkowa z ziemniakami - dieta naleśniki z serem sos jogurtowo-malinowy kompot z jabłek i porzeczki b/c	koperkowa z ziemniakami - dieta ryż biały na sypko gulasz z udźca kurczaka z warzywami cukinia gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c	koperkowa z ziemniakami - dieta ryż brązowy na sypko gulasz z udźca kurczaka z warzywami cukinia gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c	koperkowa z ziemniakami - dieta ryż biały na sypko gulasz z udźca kurczaka z warzywami cukinia gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. śledź w śmietanie z jabłkiem rzodkiewka rukola herbata czarna b/c	bulka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. szynka tostowa wyrób drobiowy rzodkiewka rukola herbata czarna b/c ryba po grecku sos po grecku do ryby	chleb pszenny krojony masło 82% tł. ryba po grecku b/sosu sos po grecku do ryby pomidor herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. śledź w śmietanie z jabłkiem rzodkiewka rukola herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony ryba po grecku b/sosu sos po grecku do ryby herbata czarna z/c masło 82% tł.
	PN	sok wielowarzywny	sok owocowy 200ml		chleb razowy masło 82% tł. pasztet z fasoli pomidor	sok owocowy 200ml
		Wart.energ.: 2150.06 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 70.56 g; Węglowodany ogółem: 299.09 g;	Wart.energ.: 2347.01 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 64.33 g; Węglowodany ogółem: 364.84 g;	Wart.energ.: 2344.17 kcal; Białko ogółem: 104.45 g; Tłuszcz: 69.01 g; Węglowodany ogółem: 330.41 g;	Wart.energ.: 2241.13 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 75.68 g; Węglowodany ogółem: 296.79 g;	Wart.energ.: 2127.11 kcal; Białko ogółem: 85.93 g; Tłuszcz: 49.68 g; Węglowodany ogółem: 335.85 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
27.10.2026 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. szynka na krawalnicę drobiowa z filetem papryka świeża roszponka kawa zbożowa z mlekiem b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. szynka na krawalnicę drobiowa z filetem papryka świeża roszponka kawa zbożowa z mlekiem b/c	ryż na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. szynka na krawalnicę drobiowa z filetem roszponka kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. roszponka szynka na krawalnicę drobiowa z filetem papryka świeża herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. herbata czarna z/c szynka na krawalnicę drobiowa z filetem miód 2 szt.
	II ŚN		gruszka		jogurt naturalny 1szt.	jogurt naturalny 1szt. płatki kukurydziane
	Obiad	zupa z fasolki szparag. - dieta ziemniaki gotowane kotlet z karkówki panierowany surówka z kapusty pekińskiej z olejem kompot z jabłek i porzeczki b/c	zupa z fasolki szparag. - dieta ziemniaki gotowane schab duszony sos własny mięsny surówka z kapusty pekińskiej z olejem kompot z jabłek i porzeczki b/c	zupa z fasolki szparag. - dieta ziemniaki gotowane schab duszony sos własny mięsny pietruszka gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c	zupa z fasolki szparag. - dieta ziemniaki gotowane schab duszony sos własny mięsny surówka z kapusty pekińskiej z olejem (cukrzyca) kompot z jabłek i porzeczki b/c	zupa z fasolki szparag. - dieta ziemniaki gotowane schab duszony sos własny mięsny pietruszka gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. ser żółty gouda pomidor sałata zielona herbata czarna b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. ser żółty gouda pomidor herbata czarna b/c sałata zielona	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z twarogu sałata zielona herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z twarogu pomidor sałata zielona herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z twarogu dynia gotowana herbata czarna z/c
	PN	jogurt truskawkowy			chleb razowy masło 82% tł. rzodkiewka sałatka z soczewicą kons.	jogurt truskawkowy
		Wart.energ.: 2252.44 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 98.23 g; Węglowodany ogółem: 258.30 g;	Wart.energ.: 2100.69 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 75.59 g; Węglowodany ogółem: 264.03 g;	Wart.energ.: 2117.10 kcal; Białko ogółem: 103.46 g; Tłuszcz: 64.27 g; Węglowodany ogółem: 278.76 g;	Wart.energ.: 2037.39 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 71.54 g; Węglowodany ogółem: 267.09 g;	Wart.energ.: 2199.32 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 48.21 g; Węglowodany ogółem: 343.27 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
28.10.2026 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. pasta z jaj ze szczypiorkiem z majonezem rukola ogórek świeży kawa zbożowa z mlekiem b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. pasta z jaj ze szczypiorkiem z majonezem rukola kawa zbożowa z mlekiem b/c szynka tostowa wyrób drobiowy	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z jaj z kop. - dieta sałata zielona kawa zbożowa z mlekiem b/c płatki owsiane na mleku	chleb razowy masło 82% tł. pasta z białek jaj z kop. rukola ogórek świeży herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony pasta z białek jaj z kop. sałata zielona herbata czarna z/c
	II ŚN		kisiel z truskawki z/c		sok wielowarzywny	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane kotlet mielony marchew z groszkiem kompot z jabłek i porzeczeki b/c		barszcz czerwony z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane pulpet drobiowy gotowany sos koperkowy szpinak gotowany - dieta kompot z jabłek i porzeczeki b/c	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane pulpet drobiowy gotowany sos koperkowy surówka z marchwi i chrzanu kompot z jabłek i porzeczeki b/c	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane pulpet drobiowy gotowany sos koperkowy szpinak gotowany b/glut, b/lml kompot z jabłek i porzeczeki b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski papryka świeża herbata czarna b/c	serek wiejski bułka pszenna 75g 1 szt. herbata czarna b/c chleb razowy masło 82% tł. papryka świeża	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek wiejski pomidor herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski papryka świeża herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony serek wiejski marchewka gotowana herbata czarna z/c
	PN	gruszka	banan		chleb razowy masło 82% tł. sałata zielona pasta z ciecierzycy z warzywami	chleb pszenny krojony miód 1 szt.
		Wart.energ.: 2184.37 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 83.36 g; Węglowodany ogółem: 263.34 g;	Wart.energ.: 2429.10 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 83.56 g; Węglowodany ogółem: 309.61 g;	Wart.energ.: 2507.36 kcal; Białko ogółem: 122.93 g; Tłuszcz: 91.43 g; Węglowodany ogółem: 294.96 g;	Wart.energ.: 2357.76 kcal; Białko ogółem: 117.03 g; Tłuszcz: 79.31 g; Węglowodany ogółem: 297.36 g;	Wart.energ.: 2211.51 kcal; Białko ogółem: 111.02 g; Tłuszcz: 53.77 g; Węglowodany ogółem: 315.74 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
29.10.2026 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. serek do smarowania smakowy pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c sałata zielona	chleb razowy bułka pszenna 75g 1 szt. masło 82% tł. serek do smarowania sałata zielona pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c	kasza manna na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek do smarowania sałata zielona kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. twaróg krajanka sałata zielona pomidor herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony twaróg krajanka włoszczyzna 3 skl. gotowana herbata czarna z/c
	II ŚN		serek homogenizowany waniliowy		kefir 1szt.	herbatniki
	Obiad	fasolowa z ziemniakami ziemniaki gotowane gulasz wieprzowy z szynki - dieta sałatka z buraczków i jabłka kompot z jabłek i porzeczeki b/c		zupa ziemniaczana - dieta ziemniaki gotowane gulasz wieprzowy z szynki - dieta sałatka z buraczków i jabłka kompot z jabłek i porzeczeki b/c	fasolowa z ziemniakami ziemniaki gotowane gulasz wieprzowy z szynki - dieta kalafior gotowany kompot z jabłek i porzeczeki b/c	zupa ziemniaczana - dieta ziemniaki gotowane gulasz wieprzowy z szynki - dieta sałatka z buraczków kompot z jabłek i porzeczeki b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. pasztet z indyka pieczony herbata czarna b/c roszponka ogórek świeży	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. Filecik drobiowy - wędlina z piersi kurczaka herbata czarna b/c roszponka	chleb pszenny krojony masło 82% tł. Filecik drobiowy - wędlina z piersi kurczaka roszponka herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. Filecik drobiowy - wędlina z piersi kurczaka herbata czarna b/c ogórek świeży	chleb pszenny krojony masło 82% tł. Filecik drobiowy - wędlina z piersi kurczaka dżem truskawkowy herbata czarna z/c
	PN	kisiel z porzeczeki z/c	melon	kisiel z porzeczeki z/c	chleb razowy masło 82% tł. roszponka pasta z soczewicy	kisiel z porzeczeki z/c wafle ryżowe
		Wart.energ.: 2373.58 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 100.14 g; Węglowodany ogółem: 283.74 g;	Wart.energ.: 2351.63 kcal; Białko ogółem: 131.18 g; Tłuszcz: 78.28 g; Węglowodany ogółem: 292.13 g;	Wart.energ.: 2250.81 kcal; Białko ogółem: 112.21 g; Tłuszcz: 75.23 g; Węglowodany ogółem: 287.88 g;	Wart.energ.: 2214.60 kcal; Białko ogółem: 133.60 g; Tłuszcz: 60.67 g; Węglowodany ogółem: 295.67 g;	Wart.energ.: 2289.32 kcal; Białko ogółem: 106.45 g; Tłuszcz: 47.02 g; Węglowodany ogółem: 363.19 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
30.10.2026 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. jajko gotowane 2 szt. rzodkiewka sałata zielona kawa zbożowa z mlekiem b/c	bulka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. jajko gotowane 2 szt. rzodkiewka kawa zbożowa z mlekiem b/c sałata zielona	makaron drobny na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. jajko gotowane 2 szt. pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. serek homogenizowany nat. herbata czarna b/c rzodkiewka sałata zielona	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek homogenizowany nat. dynia gotowana herbata czarna z/c miód 2 szt.
	II ŚN		mus z jabłek z/c		jogurt naturalny 1szt.	jabłko pieczone chrupki kukurydziane
	Obiad	krupnik z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane kotlet z ryby surówka z kiszonej kap. kompot z jabłek i porzeczeki b/c		krupnik z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane ryba gotowana sos pietruszkowy marchewka gotowana kompot z jabłek i porzeczeki b/c	krupnik z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane ryba gotowana sos pietruszkowy surówka z kiszonej kap. kompot z jabłek i porzeczeki b/c	krupnik z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane ryba gotowana sos pietruszkowy marchewka gotowana kompot z jabłek i porzeczeki b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. sałatka jarzynowa z majonezem herbata czarna b/c	bulka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. sałatka jarzynowa z majonezem herbata czarna b/c ser żółty gouda	chleb pszenny krojony masło 82% tł. sałatka jarzynowa z jogurtem - dieta herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. sałatka jarzynowa z jogurtem - dieta herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. sałatka jarzynowa z jogurtem - dieta b / jabłka herbata czarna z/c
	PN	koktajl truskawkowy z/c			chleb razowy masło 82% tł. pasta z fasoli sałata zielona	jogurt naturalny 1szt.
		Wart.energ.: 2375.02 kcal; Białko ogółem: 90.24 g; Tłuszcz: 106.16 g; Węglowodany ogółem: 276.33 g;	Wart.energ.: 2563.63 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 104.94 g; Węglowodany ogółem: 309.74 g;	Wart.energ.: 2200.68 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; Tłuszcz: 69.80 g; Węglowodany ogółem: 297.37 g;	Wart.energ.: 2019.93 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz: 68.43 g; Węglowodany ogółem: 285.61 g;	Wart.energ.: 2165.98 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 52.30 g; Węglowodany ogółem: 354.84 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
31.10.2026 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. pasta z twarogu sałata zielona papryka świeża kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb pszenny krojony chleb razowy masło 82% tł. pasta z twarogu sałata zielona papryka świeża kawa zbożowa z mlekiem b/c	ryż na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z twarogu sałata zielona kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z twarogu papryka świeża sałata zielona herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z twarogu herbata czarna z/c dżem truskawkowy
	II ŚN		nektarynka		kefir 1 szt.	biszkopty
	Obiad	brokułowa z ziemniakami ziemniaki gotowane filet drobiowy gotowany sos pomidorowy surówka wiosenny mix kompot z jabłek i porzeczki b/c		marchewkowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane filet drobiowy gotowany sos pomidorowy seler gotowany kompot z jabłek i porzeczki b/c	brokułowa z ziemniakami ziemniaki gotowane filet drobiowy gotowany sos pomidorowy surówka wiosenny mix kompot z jabłek i porzeczki b/c	marchewkowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane filet drobiowy gotowany sos pomidorowy seler gotowany kompot z jabłek i porzeczki b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. kielbasa śląska wieprzowa na ciepło musztarda roszponka ogórek świeży herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony chleb razowy masło 82% tł. parówki z fileta z kurczaka roszponka herbata czarna b/c ketchup	chleb pszenny krojony masło 82% tł. parówki z fileta z kurczaka roszponka herbata czarna b/c ketchup	chleb razowy masło 82% tł. pasta z mięsa drob. roszponka herbata czarna b/c ogórek świeży	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z mięsa drob. roszponka herbata czarna z/c
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c			chleb razowy masło 82% tł. sałatka z soczewicą kons. pomidor	budyń o smaku śmietankowym z/c
		Wart.energ.: 2254.01 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 93.12 g; Węglowodany ogółem: 261.96 g;	Wart.energ.: 2065.49 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 79.87 g; Węglowodany ogółem: 247.15 g;	Wart.energ.: 2326.59 kcal; Białko ogółem: 110.35 g; Tłuszcz: 82.48 g; Węglowodany ogółem: 294.65 g;	Wart.energ.: 2097.09 kcal; Białko ogółem: 111.82 g; Tłuszcz: 72.07 g; Węglowodany ogółem: 259.21 g;	Wart.energ.: 2063.91 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 50.86 g; Węglowodany ogółem: 307.56 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
01.11.2026 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. salami kulinarne wieprzowo-wołowe ogórek kiszony rukola kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb pszenny krojony chleb razowy masło 82% tł. szynka na krawalnicę drobiowa z filetem rukola kawa zbożowa z mlekiem b/c ser żółty gouda	płatki owsiane na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. szynka na krawalnicę drobiowa z filetem pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. szynka na krawalnicę drobiowa z filetem rukola ogórek kiszony herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. szynka na krawalnicę drobiowa z filetem włoszczyzna kostka gotowana
	II SN		mus z truskawek		chleb razowy masło 82% tł. sok pomidorowy	płatki kukurydziane jogurt naturalny 1szt.
	Obiad	grysikowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane kotlet drobiowy panierowany mizeria kompot z jabłek i porzeczek b/c		grysikowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane zrazik drobiowy z udźca gotowany sos koperkowy puree dyniowe kompot z jabłek i porzeczek b/c	grysikowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane zrazik drobiowy z udźca gotowany sos koperkowy mizeria kompot z jabłek i porzeczek b/c	grysikowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane zrazik drobiowy z udźca gotowany sos koperkowy puree dyniowe kompot z jabłek i porzeczek b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. twaróg krajanka sałata zielona papryka świeża herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony chleb razowy masło 82% tł. twaróg krajanka papryka świeża herbata czarna b/c sałata zielona	chleb pszenny krojony masło 82% tł. twaróg krajanka sałata zielona herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. twaróg krajanka papryka świeża sałata zielona herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. twaróg krajanka marchewka gotowana herbata czarna z/c
	PN	jabłko	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml	jabłko	chleb razowy masło 82% tł. rzodkiewka pasta z ciecierzycy z warzywami	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml
		Wart.energ.: 2054.69 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz: 79.41 g; Węglowodany ogółem: 256.86 g;	Wart.energ.: 2134.91 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 76.36 g; Węglowodany ogółem: 266.62 g;	Wart.energ.: 2106.58 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 70.09 g; Węglowodany ogółem: 281.79 g;	Wart.energ.: 2075.79 kcal; Białko ogółem: 91.29 g; Tłuszcz: 66.18 g; Węglowodany ogółem: 295.88 g;	Wart.energ.: 2090.13 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 50.82 g; Węglowodany ogółem: 324.86 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
02.11.2026 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. jajko gotowane 2 szt. sos tatarski roszponka pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. jajko gotowane roszponka pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c Filecik drobiowy - wędlina z piersi kurczaka	kasza manna na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. jajko gotowane 2 szt. roszponka kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z wędliny drob. roszponka pomidor herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z wędliny drob. pietruszka gotowana herbata czarna z/c
	II ŚN		jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt		kefir 1szt.	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt
	Obiad	zupa gulaszowa ryż biały na sypko mus z jabłek prażonych sos jogurtowo-truskawkowy z/c kompot z jabłek i porzeczek b/c	zupa ziemniaczana - dieta racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem sos jogurtowo-truskawkowy z/c kompot z jabłek i porzeczek b/c	zupa ziemniaczana - dieta ryż biały na sypko mus z jabłek prażonych sos jogurtowo-truskawkowy z/c kompot z jabłek i porzeczek b/c	zupa ziemniaczana - dieta ryż brązowy na sypko gulasz z udźca kurczaka z warzywami cukinia gotowana kompot z jabłek i porzeczek b/c	zupa ziemniaczana - dieta ryż biały na sypko mus z jabłek prażonych sos jogurtowo-truskawkowy z/c kompot z jabłek i porzeczek b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski rukola rzodkiewka herbata czarna b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski rukola rzodkiewka herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek wiejski pomidor herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski rzodkiewka herbata czarna b/c rukola	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek wiejski dynia gotowana herbata czarna z/c
	PN	sok pomidorowy	melon	sok pomidorowy	chleb razowy masło 82% tł. ogórek świeży pasztet z fasoli	sok pomidorowy
		Wart.energ.: 2404.45 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 97.01 g; Węglowodany ogółem: 305.21 g;	Wart.energ.: 2439.21 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 82.74 g; Węglowodany ogółem: 311.52 g;	Wart.energ.: 2495.02 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 75.64 g; Węglowodany ogółem: 360.03 g;	Wart.energ.: 2361.16 kcal; Białko ogółem: 114.86 g; Tłuszcz: 81.82 g; Węglowodany ogółem: 302.12 g;	Wart.energ.: 2283.79 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 54.45 g; Węglowodany ogółem: 350.75 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
03.11.2026 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. ser żółty gouda ogórek świeży sałata zielona kawa zbożowa z mlekiem b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. ser żółty gouda ogórek świeży kawa zbożowa z mlekiem b/c sałata zielona	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z twarogu pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c zacierka na mleku	chleb razowy masło 82% tł. pasta z twarogu sałata zielona herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony pasta z twarogu seler gotowany herbata czarna z/c
	II ŚN		kiwi		jogurt naturalny 1szt.	kisiel z porzeczek z/c
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami ziemniaki gotowane kotlet wieprzowy z serem sałatka z buraczków i jabłka kompot z jabłek i porzeczek b/c	jarzynowa z ziemniakami ziemniaki gotowane klopsik drobiowy z udźca gotowany sos pietruszkowy sałatka z buraczków i jabłka kompot z jabłek i porzeczek b/c	dyniowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane klopsik drobiowy z udźca gotowany sos pietruszkowy sałatka z buraczków i jabłka kompot z jabłek i porzeczek b/c	jarzynowa z ziemniakami ziemniaki gotowane klopsik drobiowy z udźca gotowany sos pietruszkowy surówka z rzodkwi kompot z jabłek i porzeczek b/c	dyniowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane klopsik drobiowy z udźca gotowany sos pietruszkowy sałatka z buraczków kompot z jabłek i porzeczek b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. pasta z ryby wędzonej pomidor herbata czarna b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. szynka na krawalnicę drobiowa z filetem pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta pomidor herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. ryba w galarecie sałata zielona herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z ryby wędzonej pomidor herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony ryba w galarecie sałata zielona herbata czarna z/c
	PN	pączek	krem czekoladowo-bananowy podplomyki	drożdżówka	chleb razowy masło 82% tł. pasta z soczewicy sałata zielona	rogal maślany miód 1 szt.
		Wart.energ.: 2362.49 kcal; Białko ogółem: 91.09 g; Tłuszcz: 99.94 g; Węglowodany ogółem: 289.19 g;	Wart.energ.: 2377.61 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 85.12 g; Węglowodany ogółem: 313.94 g;	Wart.energ.: 2464.79 kcal; Białko ogółem: 117.63 g; Tłuszcz: 80.63 g; Węglowodany ogółem: 325.21 g;	Wart.energ.: 2207.78 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 80.27 g; Węglowodany ogółem: 280.68 g;	Wart.energ.: 2209.96 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 46.16 g; Węglowodany ogółem: 356.11 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
04.11.2026 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. serek homogenizowany nat. sałata zielona papryka świeża kawa zbożowa z mlekiem b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. serek homogenizowany nat. sałata zielona papryka świeża kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. sałata zielona kawa zbożowa z mlekiem b/c serek homogenizowany nat. płatki owsiane na mleku	chleb razowy masło 82% tł. sałata zielona papryka świeża herbata czarna b/c serek homogenizowany nat.	chleb pszenny krojony masło 82% tł. skyr naturalny miód 2 szt. herbata czarna z/c
	II ŚN		jogurt owocowy brzoskwiniov 1szt		kefir 1szt.	chleb pszenny krojony pasta jarzynowa
	Obiad	grochówka z ziemniakami ziemniaki gotowane filet drobiowy pomłynarsku mizeria kompot z jabłek i porzeczeki b/c		zupa ryżowa ziemniaki gotowane bitka z fileta kurczaka szpinak gotowany - dieta kompot z jabłek i porzeczeki b/c sos jarzynowy	grochówka z ziemniakami ziemniaki gotowane bitka z fileta kurczaka sos jarzynowy mizeria kompot z jabłek i porzeczeki b/c	zupa ryżowa ziemniaki gotowane filet drobiowy gotowany sos jarzynowy szpinak gotowany - dieta kompot z jabłek i porzeczeki b/c
	Kolacja	pasztet z indyka pieczony chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. ogórek kiszony rukola herbata czarna b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. szynka tostowa wyrób drobiowy rukola herbata czarna b/c rzodkiewka	chleb pszenny krojony masło 82% tł. szynka tostowa wyrób drobiowy pomidor herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. szynka tostowa wyrób drobiowy ogórek kiszony herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. szynka tostowa wyrób drobiowy cukinia gotowana herbata czarna z/c
	PN	banan			chleb razowy masło 82% tł. pasta z ciecierzycy z warzywami rukola	mus z jabłek prażonych
		Wart.energ.: 2414.82 kcal; Białko ogółem: 107.72 g; Tłuszcz: 97.17 g; Węglowodany ogółem: 304.77 g;	Wart.energ.: 2400.41 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 86.21 g; Węglowodany ogółem: 300.69 g;	Wart.energ.: 2148.99 kcal; Białko ogółem: 96.70 g; Tłuszcz: 80.32 g; Węglowodany ogółem: 274.85 g;	Wart.energ.: 2203.74 kcal; Białko ogółem: 108.64 g; Tłuszcz: 78.70 g; Węglowodany ogółem: 283.36 g;	Wart.energ.: 2112.35 kcal; Białko ogółem: 86.39 g; Tłuszcz: 49.34 g; Węglowodany ogółem: 334.47 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
05.11.2026 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. parówki z fileta z kurczaka ketchup pomidor szczypiorek kawa zbożowa z mlekiem b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. parówki z fileta z kurczaka ketchup pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c szczypiorek	ryż na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. parówki z fileta z kurczaka ketchup pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. pomidor herbata czarna b/c szczypiorek pasta z mięsa drob.	chleb pszenny krojony dynia gotowana herbata czarna z/c pasta z mięsa drob.
	II ŚN		sok warzywno-owocowy przecier. 300ml		jogurt naturalny 1szt.	herbatniki
	Obiad	zupa z brukselki z ziemniakami ziemniaki gotowane gulasz segetyński surówka colesław kompot z jabłek i porzeczek b/c	zupa z brukselki z ziemniakami ziemniaki gotowane potrawka drobiowa surówka colesław kompot z jabłek i porzeczek b/c	koperkowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane potrawka drobiowa marchewka gotowana kompot z jabłek i porzeczek b/c	zupa z brukselki z ziemniakami ziemniaki gotowane potrawka drobiowa surówka colesław kompot z jabłek i porzeczek b/c	koperkowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane potrawka drobiowa marchewka gotowana kompot z jabłek i porzeczek b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. twaróg krajanka papryka świeża sałata zielona herbata czarna b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. twaróg krajanka papryka świeża herbata czarna b/c sałata zielona	chleb pszenny krojony masło 82% tł. twaróg krajanka sałata zielona herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. twaróg krajanka papryka świeża sałata zielona herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. twaróg krajanka włoszczyzna 3 skl. gotowana herbata czarna z/c miód 2 szt.
	PN	kisiel z truskawki z/c			chleb razowy masło 82% tł. sałatka z soczewicą kons. sałata zielona	kisiel z truskawki z/c
		Wart.energ.: 2334.88 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 93.65 g; Węglowodany ogółem: 298.32 g;	Wart.energ.: 2344.24 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 81.72 g; Węglowodany ogółem: 316.73 g;	Wart.energ.: 2201.34 kcal; Białko ogółem: 96.71 g; Tłuszcz: 73.19 g; Węglowodany ogółem: 296.60 g;	Wart.energ.: 2179.31 kcal; Białko ogółem: 107.34 g; Tłuszcz: 80.34 g; Węglowodany ogółem: 275.81 g;	Wart.energ.: 2130.16 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 47.05 g; Węglowodany ogółem: 341.96 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
06.11.2026 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. pasta z jaj ze szczypiorkiem z majonezem sałata zielona ogórek świeży kawa zbożowa z mlekiem b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. pasta z jaj ze szczypiorkiem z majonezem sałata zielona ogórek świeży kawa zbożowa z mlekiem b/c	kasza manna na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z jaj z kop. - dieta sałata zielona kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z białek jaj z kop. ogórek świeży sałata zielona herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z białek jaj z kop. marchewka gotowana herbata czarna z/c
	II ŚN		skyr waniliowy		kefir 1szt.	skyr waniliowy
	Obiad	pomidorowa - dieta makaron do pomidorówki ziemniaki gotowane filet z ryby smażony surówka wielowarzywna kompot z jabłek i porzeczki b/c	pomidorowa - dieta makaron do pomidorówki ziemniaki gotowane paluszki rybne surówka wielowarzywna kompot z jabłek i porzeczki b/c	pomidorowa - dieta makaron do pomidorówki ziemniaki gotowane pulpet rybny gotowany sos koperkowy kompot z jabłek i porzeczki b/c pietruszka gotowana	pomidorowa - dieta makaron do pomidorówki ziemniaki gotowane pulpet rybny gotowany sos koperkowy surówka wielowarzywna (cukrzyca) kompot z jabłek i porzeczki b/c	pomidorowa - dieta makaron do pomidorówki ziemniaki gotowane pulpet rybny gotowany sos koperkowy kompot z jabłek i porzeczki b/c pietruszka gotowana
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski roszponka pomidor herbata czarna b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski roszponka pomidor herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek wiejski herbata czarna b/c roszponka	chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski roszponka pomidor herbata czarna b/c	dżem truskawkowy chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek wiejski dynia gotowana herbata czarna z/c
	PN	sok owocowy 200ml	gruszka	sok owocowy 200ml	chleb razowy masło 82% tł. pasta z fasoli rukola	sok owocowy 200ml
		Wart.energ.: 2482.32 kcal; Białko ogółem: 106.54 g; Tłuszcz: 110.62 g; Węglowodany ogółem: 280.53 g;	Wart.energ.: 2468.54 kcal; Białko ogółem: 111.63 g; Tłuszcz: 106.70 g; Węglowodany ogółem: 272.76 g;	Wart.energ.: 2297.35 kcal; Białko ogółem: 118.18 g; Tłuszcz: 75.04 g; Węglowodany ogółem: 294.68 g;	Wart.energ.: 2384.83 kcal; Białko ogółem: 123.58 g; Tłuszcz: 92.33 g; Węglowodany ogółem: 275.12 g;	Wart.energ.: 2219.77 kcal; Białko ogółem: 122.60 g; Tłuszcz: 54.48 g; Węglowodany ogółem: 319.10 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
07.11.2026 sobota	Śniadanie	chleb razowy chleb mieszany psz.-żyt. masło 82% tł. salamy kulinarne wieprzowo-wołowe sałata zielona ogórek kiszony kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. Filecik drobiowy - wędlina z piersi kurczaka sałata zielona rzodkiewka kawa zbożowa z mlekiem b/c chleb pszenny krojony	makaron drobny na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. Filecik drobiowy - wędlina z piersi kurczaka pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. Filecik drobiowy - wędlina z piersi kurczaka ogórek kiszony sałata zielona herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. Filecik drobiowy - wędlina z piersi kurczaka sałata zielona herbata czarna z/c
	II ŚN		biszkopty		jogurt naturalny 1szt.	biszkopty
	Obiad	szpinakowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane klopsik drobiowy z udźca gotowany sos pomidorowy surówka z selera kompot z jabłek i porzeczki b/c	szpinakowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane sos pomidorowy surówka z selera kompot z jabłek i porzeczki b/c klopsik drobiowy z udźca gotowany	szpinakowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane klopsik drobiowy z udźca gotowany sos pomidorowy puree dyniowe kompot z jabłek i porzeczki b/c	szpinakowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane surówka z selera kompot z jabłek i porzeczki b/c sos pomidorowy klopsik drobiowy z udźca gotowany	szpinakowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane sos pomidorowy puree dyniowe kompot z jabłek i porzeczki b/c klopsik drobiowy z udźca gotowany
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. pasta z twarogu szczypiorek papryka świeża herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony chleb razowy masło 82% tł. pasta z twarogu papryka świeża herbata czarna b/c szczypiorek	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z twarogu sałata zielona herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z twarogu papryka świeża herbata czarna b/c szczypiorek	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z twarogu herbata czarna z/c seler gotowany
	PN	chleb razowy masło 82% tł. miód 1 szt.	mus z truskawek	chleb pszenny krojony masło 82% tł. miód 1 szt.	chleb razowy masło 82% tł. pasta z soczewicy pomidor	miód 1 szt. chleb pszenny krojony masło 82% tł.
		Wart.energ.: 2284.12 kcal; Białko ogółem: 92.16 g; Tłuszcz: 83.35 g; Węglowodany ogółem: 308.36 g;	Wart.energ.: 1967.59 kcal; Białko ogółem: 90.37 g; Tłuszcz: 64.66 g; Węglowodany ogółem: 266.68 g;	Wart.energ.: 2322.25 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz: 73.25 g; Węglowodany ogółem: 317.86 g;	Wart.energ.: 2178.80 kcal; Białko ogółem: 110.40 g; Tłuszcz: 67.39 g; Węglowodany ogółem: 300.98 g;	Wart.energ.: 2130.13 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 55.26 g; Węglowodany ogółem: 325.74 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
08.11.2026 niedziela	Śniadanie	chleb razowy masło 82% tł. serek homogenizowany nat. sałata zielona pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c chleb mieszany psz.-żyt.	chleb razowy masło 82% tł. serek homogenizowany nat. sałata zielona pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c chleb pszenny krojony	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek homogenizowany nat. sałata zielona kawa zbożowa z mlekiem b/c płatki owsiane na mleku	chleb razowy masło 82% tł. serek homogenizowany nat. sałata zielona herbata czarna b/c	skyr naturalny herbata czarna z/c chleb pszenny krojony dżem truskawkowy
	II ŚN		nektarynka		sok wielowarzywny	jogurt naturalny 1szt. płatki kukurydżiane
	Obiad	rosół - dieta makaron do rosółu ziemniaki gotowane udko z kurczaka pieczone surówka z czerwonej kapusty kompot z jabłek i porzeczki b/c		rosół - dieta makaron do rosółu ziemniaki gotowane udko z kurczaka gotowane sos pietruszkowy seler gotowany kompot z jabłek i porzeczki b/c	rosół - dieta ziemniaki gotowane udko z kurczaka pieczone surówka z czerwonej kapusty kompot z jabłek i porzeczki b/c makaron do rosółu	rosół - dieta ziemniaki gotowane udko z kurczaka gotowane sos pietruszkowy seler gotowany kompot z jabłek i porzeczki b/c makaron do rosółu
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. kielbasa śląska wieprzowa na ciepło ogórek świeży herbata czarna b/c sałata zielona musztarda	chleb pszenny krojony chleb razowy masło 82% tł. parówki z fileta z kurczaka ogórek świeży herbata czarna b/c sałata zielona ketchup	chleb pszenny krojony masło 82% tł. parówki z fileta z kurczaka pomidor herbata czarna b/c ketchup	chleb razowy masło 82% tł. pasta z wędliny drob. ogórek świeży herbata czarna b/c sałata zielona	chleb pszenny krojony pasta z wędliny drob. cukinia gotowana herbata czarna z/c
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c			chleb razowy masło 82% tł. papryka świeża sałatka z soczewicą kons.	budyń o smaku śmietankowym z/c
		Wart.energ.: 2397.44 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 107.72 g; Węglowodany ogółem: 273.53 g;	Wart.energ.: 2080.35 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 93.29 g; Węglowodany ogółem: 230.84 g;	Wart.energ.: 2482.76 kcal; Białko ogółem: 112.83 g; Tłuszcz: 104.80 g; Węglowodany ogółem: 290.49 g;	Wart.energ.: 2227.32 kcal; Białko ogółem: 105.94 g; Tłuszcz: 95.66 g; Węglowodany ogółem: 258.19 g;	Wart.energ.: 2186.16 kcal; Białko ogółem: 109.01 g; Tłuszcz: 54.21 g; Węglowodany ogółem: 323.85 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wart.energ. - Wartość energetyczna[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółem,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Kw.tł.nas.ogółem - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Cholesterol - Cholesterol,

Błonnik pokarmowy - Błonnik pokarmowy,

suma cukrów prostych - suma cukrów prostych,

WW - WW,

Sól - Sól,