

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-03-11 środa	Podstawowa D01	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) zapiekanka po nelsonsku pieczona 400 g (<u>jaja.</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) surówka z czerwonej kapusty 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) sałatka bawarska 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 268,5 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 78 Weglowodany ogółem [g] 311 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 65 Sód [mg] 1 757,4
	Latwo strawna D02	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokol gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,7 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 51,6 Weglowodany ogółem [g] 306,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 70,7 Sód [mg] 1 930,2
	Z ogr. łatwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokol gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) sałatka bawarska 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 189,4 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 69,8 Weglowodany ogółem [g] 297,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sód [mg] 1 841,6
	Podstawowa C01	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) zapiekanka po nelsonsku pieczona 400 g (<u>jaja.</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) surówka z czerwonej kapusty 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) sałatka bawarska 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>) jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 626 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 95,1 Weglowodany ogółem [g] 347,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 66 Sód [mg] 2 259,6
	Z ogr. łatwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokol gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) sałatka bawarska 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 546,9 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 86,9 Weglowodany ogółem [g] 333,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sód [mg] 2 343,8

2026-03-11 środa	Latwostrawna P02/1	ryz na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica , soja , sele , zito , je) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je) serek homogenizowany naturalny 150 g (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je) pomidor 0,5 [Por] x 100 g (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 0,5 [Por] x 300 g (pszenica , jaja , mleko , sele , zito , je) indyk krojony duszony 0,5 [Por] x 110 g (pszenica , mleko , sele , zito , je) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je) brokol gotowany 0,5 [Por] x 100 g (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica , soja , sele , zito , je) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je) szynka drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (pszenica , soja , sele , zito , je) pomidor 0,5 [Por] x 100 g (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 200 g (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 195,1 Bialko ogółem [g] 61,5 Tluszcz [g] 32,3 Weglowodany ogółem [g] 167,5 Blonnik pokarmowy [g] 12,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 46,1 Sód [mg] 973,4
	Latwostrawna P02/2	ryz na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica , soja , sele , zito , je) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je) serek homogenizowany naturalny 150 g (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je) pomidor 0,7 [Por] x 100 g (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 0,7 [Por] x 300 g (pszenica , jaja , mleko , sele , zito , je) indyk krojony duszony 0,7 [Por] x 110 g (pszenica , mleko , sele , zito , je) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je) brokol gotowany 0,7 [Por] x 100 g (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica , soja , sele , zito , je) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je) szynka drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (pszenica , soja , sele , zito , je) pomidor 0,7 [Por] x 100 g (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 200 g (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 538,5 Bialko ogółem [g] 77,8 Tluszcz [g] 40,4 Weglowodany ogółem [g] 221,1 Blonnik pokarmowy [g] 17,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 56,5 Sód [mg] 1 296,9
	Latwostrawna P02/3	ryz na mleku 350 ml (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je) bulka pszenna 100 g (pszenica , soja , sele , zito , je) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je) serek homogenizowany naturalny 150 g (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je) pomidor 100 g (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (pszenica , jaja , mleko , sele , zito , je) indyk krojony duszony 110 g (pszenica , mleko , sele , zito , je) ziemniaki gotowane 200 g (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je) brokol gotowany 100 g (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (pszenica , soja , sele , zito , je) masło ex 10 g (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je) szynka drobiowa 50 g (pszenica , soja , sele , zito , je) pomidor 100 g (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 200 g (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 053,7 Bialko ogółem [g] 102,1 Tluszcz [g] 52,4 Weglowodany ogółem [g] 301,6 Blonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 72,1 Sód [mg] 1 782,2
2026-03-12 czwartek	Podstawowa D01	płatki jeczmienne na mleku 350 ml (mleko , je) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica , soja , sele , zito , je) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je) szynka z indyka 50 g (pszenica , soja , sele , zito , je) pomidor 100 g (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je)	banan 160 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptyśowym 300 g (pszenica , jaja , soja , mleko , sele , zito , je) udko duszone 200 g (sele , zito , je) sos pieczeniowy 100 g (pszenica , mleko , sele , zito , je) ziemniaki gotowane 200 g (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je) buraczki tarte 100 g (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica , soja , zito , je) masło ex 10 g (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je) pasztet kolacja 90 g (pszenica , soja , sele , zito , je) ogórek świeży 100 g (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 269,6 Bialko ogółem [g] 112,7 Tluszcz [g] 72,3 Weglowodany ogółem [g] 300,2 Blonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 86,5 Sód [mg] 2 537,4
	Latwo strawna D02	płatki jeczmienne na mleku 350 ml (mleko , je) chleb pszenny 100 g (pszenica , soja , sele , zito , je) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je) szynka z indyka 50 g (pszenica , soja , sele , zito , je) pomidor 100 g (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je)	banan 160 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptyśowym 300 g (pszenica , jaja , soja , mleko , sele , zito , je) bitka drobiowa duszona 110 g (sele , zito , je) sos jarzynowy 20 g (pszenica , mleko , sele , zito , je) ziemniaki gotowane 200 g (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je) buraczki tarte 100 g (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica , soja , zito , je) masło ex 10 g (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je) szynkowa drobiowa 50 g (pszenica , soja , sele , zito , je) pomidor 100 g (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (mleko , pszenica , soja , sele , zito , je)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 083,1 Bialko ogółem [g] 103,5 Tluszcz [g] 45,5 Weglowodany ogółem [g] 315,8 Blonnik pokarmowy [g] 26,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 88,2 Sód [mg] 2 404,5

Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzykowa) D03	plátky jeczmienne na mleku 350 ml (mleko, jeczmien.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) szynka z indyka 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jeczmien.)	banan 160 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptyśowym 300 g (pszenica, jaja, soja, mleko, seler.) bitka drobiowa duszona 110 g (seler.) sos jarzynowy 20 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto.) masło kolacja 90 g (pszenica, soja, seler.) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 108,3 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 56,9 Wegłowodany ogółem [g] 300,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 82,4 Sód [mg] 2 457,7
Podstawowa C01	plátky jeczmienne na mleku 350 ml (mleko, jeczmien.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) szynka z indyka 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jeczmien.)	banan 160 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptyśowym 300 g (pszenica, jaja, soja, mleko, seler.) udko duszone 200 g (seler.) sos pieczeniowy 100 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto.) masło ex 10 g (mleko.) pasztet kolacja 90 g (pszenica, soja, seler.) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (mleko.) kanapka z szynka i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jeczmien.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 563 Białko ogółem [g] 125,6 Tłuszcz [g] 84,2 Wegłowodany ogółem [g] 336,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 88,9 Sód [mg] 3 056,1
Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzykowa) C03	plátky jeczmienne na mleku 350 ml (mleko, jeczmien.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) szynka z indyka 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jeczmien.)	banan 160 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptyśowym 300 g (pszenica, jaja, soja, mleko, seler.) bitka drobiowa duszona 110 g (seler.) sos jarzynowy 20 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto.) masło ex 10 g (mleko.) pasztet kolacja 90 g (pszenica, soja, seler.) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (mleko.) kanapka z szynka i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jeczmien.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 421,7 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 68,8 Wegłowodany ogółem [g] 341,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 89,8 Sód [mg] 2 976,5
Latwostrawna P02/1	plátky jeczmienne na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (mleko, jeczmien.) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica.) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (mleko.) szynka z indyka 0,5 [Por] x 50 g (pszenica, soja.) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jeczmien.)	banan 160 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptyśowym 0,5 [Por] x 300 g (pszenica, jaja, soja, mleko, seler.) bitka drobiowa duszona 0,5 [Por] x 110 g (seler.) sos jarzynowy 0,5 [Por] x 20 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (mleko.) buraczki tarte 0,5 [Por] x 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica.) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (mleko.) szynkowa drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (pszenica, soja.) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 131,9 Białko ogółem [g] 55,1 Tłuszcz [g] 24,8 Wegłowodany ogółem [g] 171,9 Błonnik pokarmowy [g] 13,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,9 suma cukrów prostych [g] 59,7 Sód [mg] 1 164,9
Latwostrawna P02/2	plátky jeczmienne na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (mleko, jeczmien.) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica.) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (mleko.) szynka z indyka 0,7 [Por] x 50 g (pszenica, soja.) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jeczmien.)	banan 160 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptyśowym 0,7 [Por] x 300 g (pszenica, jaja, soja, mleko, seler.) bitka drobiowa duszona 0,7 [Por] x 110 g (seler.) sos jarzynowy 0,7 [Por] x 20 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (mleko.) buraczki tarte 0,7 [Por] x 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica.) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (mleko.) szynkowa drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (pszenica, soja.) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 498,8 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 33,5 Wegłowodany ogółem [g] 227,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 suma cukrów prostych [g] 71,6 Sód [mg] 1 601,5

2026-03-12 czwartek	Latwostrawna P02/3	plátky jeczmienne na mleku 350 ml (mleko, jeczmien.) bulka pszenna 100 g (pszenica.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) szynka z indyka 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, zyto, jeczmien.)	banan 160 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (pszenica, jaja, soja, mleko, seler.) bitka drobiowa duszona 110 g (seler.) sos jarzynowy 20 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (pszenica.) masło ex 10 g (mleko.) szynkowa drobiowa 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 049,1 Bialko ogółem [g] 102,7 Tluszcz [g] 46,3 Weglowodany ogółem [g] 311,2 Blonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 89,6 Sód [mg] 2 256,5
	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 g (pszenica, mleko.) chalka 100 g (pszenica, jaja, soja.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) miód 2 [Por] x 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, zyto, jeczmien.)	bio jogurt naturalny 200 g (mleko.)	barszcz czerwony z fasola 300 g (pszenica, mleko, seler.) lazzanki z kapusta gotowane 350 g (pszenica.) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (pszenica, soja, zyto.) masło ex 10 g (mleko.) twarozek z makrela 100 g (ryby, mleko.) salata maslowa lisc 10 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 315,6 Bialko ogółem [g] 95,7 Tluszcz [g] 52,7 Weglowodany ogółem [g] 378,3 Blonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 86,1 Sód [mg] 1 898,1
	Latwostrawna D02	kasza manna na mleku 350 g (pszenica, mleko.) chalka 100 g (pszenica, jaja, soja.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) miód 2 [Por] x 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, zyto, jeczmien.)	bio jogurt naturalny 200 g (mleko.)	barszcz ukraiński 300 g (pszenica, mleko, seler.) makaron z serem białym gotowany 300 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica.) masło ex 10 g (mleko.) twarozek z pietruszka kolacja 90 g (mleko.) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 207,8 Bialko ogółem [g] 92,9 Tluszcz [g] 49,2 Weglowodany ogółem [g] 350,2 Blonnik pokarmowy [g] 16,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 73,5 Sód [mg] 1 293,8
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	kasza manna na mleku 350 g (pszenica, mleko.) chleb pszenno-zytni 100 g (pszenica, soja, sezam, zyto.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) pasta z jajka 100 g (jaja, mleko.) rzodkiewka 30 g mix salat 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, zyto, jeczmien.)	bio jogurt naturalny 200 g (mleko.)	barszcz ukraiński 300 g (pszenica, mleko, seler.) makaron razowy z serem białym 300 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (pszenica, soja, zyto.) masło ex 10 g (mleko.) twarozek z makrela 100 g (ryby, mleko.) salata maslowa lisc 10 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 946,8 Bialko ogółem [g] 107 Tluszcz [g] 56,7 Weglowodany ogółem [g] 301,9 Blonnik pokarmowy [g] 21,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sód [mg] 1 713,8
	Podstawowa C01	kasza manna na mleku 350 g (pszenica, mleko.) chalka 100 g (pszenica, jaja, soja.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) miód 2 [Por] x 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, zyto, jeczmien.)	bio jogurt naturalny 200 g (mleko.)	barszcz czerwony z fasola 300 g (pszenica, mleko, seler.) makaron z serem białym gotowany 300 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (pszenica, soja, zyto.) masło ex 10 g (mleko.) twarozek z makrela 100 g (ryby, mleko.) salata maslowa lisc 10 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g kanapka z serem i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jeczmien.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 647,1 Bialko ogółem [g] 120 Tluszcz [g] 71,7 Weglowodany ogółem [g] 389,3 Blonnik pokarmowy [g] 23,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 76,6 Sód [mg] 1 986,4

2026-03-13 piątek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	kasza manna na mleku 350 g (pszenica, mleko) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko) pasta z jajka 100 g (jaja, mleko) rzodkiewka 30 g mix salat 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jeczmienn.)	bio jogurt naturalny 200 g (mleko)	barszcz ukraiński 300 g (pszenica, mleko, seler) makaron razowy z serem białym 300 g (pszenica, mleko) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto) masło ex 10 g (mleko) twarożek z makrela 100 g (ryby, mleko) salata maslowa lisc 10 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g kanapka z serem i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jeczmienn.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 268,3 Bialko ogółem [g] 122,5 Tluszcz [g] 73,6 Weglowodany ogółem [g] 330,6 Blonnik pokarmowy [g] 22,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sód [mg] 2 259
	Latwostrawna P02/1	kasza manna na mleku 0,5 [Por] x 350 g (pszenica, mleko) chalka 0,5 [Por] x 100 g (pszenica, jaja, soja) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (mleko) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jeczmienn.)	bio jogurt naturalny 200 g (mleko)	barszcz ukraiński 0,5 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler) makaron z serem białym gotowany 0,5 [Por] x 300 g (pszenica, mleko) kompot wieloowocowy bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (mleko) twarożek z pietruszka kolacja 0,5 [Por] x 90 g (mleko) salata maslowa lisc 10 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 189 Bialko ogółem [g] 50,7 Tluszcz [g] 26,8 Weglowodany ogółem [g] 186,9 Blonnik pokarmowy [g] 8,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sód [mg] 692,2
	Latwostrawna P02/2	kasza manna na mleku 0,7 [Por] x 350 g (pszenica, mleko) chalka 0,7 [Por] x 100 g (pszenica, jaja, soja) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (mleko) miód 2 [Por] x 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jeczmienn.)	bio jogurt naturalny 200 g (mleko)	barszcz ukraiński 0,7 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler) makaron z serem białym gotowany 0,7 [Por] x 300 g (pszenica, mleko) kompot wieloowocowy bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (mleko) twarożek z pietruszka kolacja 0,7 [Por] x 90 g (mleko) salata maslowa lisc 10 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 637,6 Bialko ogółem [g] 67,5 Tluszcz [g] 35,8 Weglowodany ogółem [g] 263,2 Blonnik pokarmowy [g] 11,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 58,4 Sód [mg] 904,3
	Latwostrawna P02/3	kasza manna na mleku 350 g (pszenica, mleko) chalka 100 g (pszenica, jaja, soja) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko) miód 2 [Por] x 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jeczmienn.)	bio jogurt naturalny 200 g (mleko)	barszcz ukraiński 300 g (pszenica, mleko, seler) makaron z serem białym gotowany 300 g (pszenica, mleko) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	bulka pszenna 100 g (pszenica) masło ex 10 g (mleko) twarożek z pietruszka kolacja 90 g (mleko) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,8 Bialko ogółem [g] 92,5 Tluszcz [g] 49,6 Weglowodany ogółem [g] 347,9 Blonnik pokarmowy [g] 16 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sód [mg] 1 219,8
2026-03-14 sobota	Podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (mleko) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko) poledwica drobiowa 50 g (pszenica, soja) rukola 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jeczmienn.)	banan 160 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 g (pszenica, mleko, seler) kaszanka z cebulka zapiekana 200 g (seler, jeczmienn, moze zawierac: soja, mleko, orzechy, sezam) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) surówka z pora 100 g (jaja, gorczyca) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto) masło ex 10 g (mleko) ser zółty 50 g (mleko) salatka z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g (pszenica, jaja, soja, gorczyca) napar z herbaty czarnej bez cukru 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (mleko, owies)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 551,4 Bialko ogółem [g] 95,2 Tluszcz [g] 90,2 Weglowodany ogółem [g] 350,7 Blonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 72,9 Sód [mg] 3 545,5

2026-03-14 sobota	Latwo strawna D02	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (mleko ,) chleb pszenny 100 g (pszenica ,) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko ,) poledwica drobiowa 50 g (pszenica, soja ,) rukola 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, zyto, jeczmienn ,)	banan 160 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 g (pszenica, mleko, seler ,) wolowina duszona 120 g (seler ,) ziemniaki gotowane 200 g (mleko ,) bukiet warzyw gotowany 200 g (mleko, seler ,) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica ,) masło ex 10 g (mleko ,) szynkowa drobiowa 50 g (pszenica, soja ,) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (mleko, owies ,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 081 Bialko ogółem [g] 97,4 Tluszcz [g] 42 Weglowodany ogółem [g] 336,4 Bionnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 83,5 Sód [mg] 2 343,5
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzykowa) D03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (mleko ,) chleb pszenno-zytni 100 g (pszenica, soja, sezam, zyto ,) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko ,) poledwica drobiowa 50 g (pszenica, soja ,) rukola 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, zyto, jeczmienn ,)	banan 160 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 g (pszenica, mleko, seler ,) wolowina duszona 120 g (seler ,) ziemniaki gotowane 200 g (mleko ,) brokul gotowany 100 g (mleko ,) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (pszenica, soja, zyto ,) masło ex 10 g (mleko ,) ser żółty 50 g (mleko ,) sałatka z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g (pszenica, jaja, soja, gorczyca ,) napar z herbaty czarnej bez cukru 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (mleko, owies ,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 246,2 Bialko ogółem [g] 108,1 Tluszcz [g] 64,1 Weglowodany ogółem [g] 322,9 Bionnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 72,5 Sód [mg] 2 212,2
	Podstawowa C01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (mleko ,) chleb pszenno-zytni 100 g (pszenica, soja, sezam, zyto ,) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko ,) poledwica drobiowa 50 g (pszenica, soja ,) rukola 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, zyto, jeczmienn ,)	banan 160 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 g (pszenica, mleko, seler ,) wolowina duszona 120 g (seler ,) ziemniaki gotowane 200 g (mleko ,) bukiet warzyw gotowany 200 g (mleko, seler ,) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (pszenica, soja, zyto ,) masło ex 10 g (mleko ,) ser żółty 50 g (mleko ,) sałatka z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g (pszenica, jaja, soja, gorczyca ,) napar z herbaty czarnej bez cukru 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (mleko, owies ,) kanapka z szynka i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jeczmienn ,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 567,1 Bialko ogółem [g] 118,3 Tluszcz [g] 75,8 Weglowodany ogółem [g] 370,4 Bionnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 83,9 Sód [mg] 2 839,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzykowa) C03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (mleko ,) chleb pszenno-zytni 100 g (pszenica, soja, sezam, zyto ,) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko ,) poledwica drobiowa 50 g (pszenica, soja ,) rukola 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, zyto, jeczmienn ,)	banan 160 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 g (pszenica, mleko, seler ,) wolowina duszona 120 g (seler ,) ziemniaki gotowane 200 g (mleko ,) bukiet warzyw gotowany 200 g (mleko, seler ,) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (pszenica, soja, zyto ,) masło ex 10 g (mleko ,) ser żółty 50 g (mleko ,) sałatka z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g (pszenica, jaja, soja, gorczyca ,) napar z herbaty czarnej bez cukru 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (mleko, owies ,) kanapka z szynka i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jeczmienn ,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 547,1 Bialko ogółem [g] 118,3 Tluszcz [g] 75,8 Weglowodany ogółem [g] 365,4 Bionnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 78,9 Sód [mg] 2 839,9
	Latwostrawna P02/1	kasza kukurydziana na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (mleko ,) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica ,) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (mleko ,) poledwica drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (pszenica, soja ,) rukola 5 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (mleko, zyto, jeczmienn ,)	banan 160 g	zupa koperkowa z ziemniakami 0,5 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler ,) wolowina duszona 0,5 [Por] x 120 g (seler ,) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (mleko ,) bukiet warzyw gotowany 0,5 [Por] x 200 g (mleko, seler ,) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica ,) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (mleko ,) szynkowa drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (pszenica, soja ,) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (mleko, owies ,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 143,9 Bialko ogółem [g] 51,8 Tluszcz [g] 22,6 Weglowodany ogółem [g] 190 Bionnik pokarmowy [g] 16,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 11,2 suma cukrów prostych [g] 57,3 Sód [mg] 1 177,2

2026-03-14 sobota	Latwostrawna P02/2	kasza kukurydziana na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (mleko ,) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica ,) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (mleko ,) poledwica drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (pszenica , soja ,) rukola 5 g pomidor 0,7 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (mleko , zyto , jezczmien ,)	banan 160 g	zupa koperkowa z ziemniakami 0,7 [Por] x 300 g (pszenica , mleko , seler ,) wolowina duszona 0,7 [Por] x 120 g (seler ,) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (mleko ,) bukiet warzyw gotowany 0,7 [Por] x 200 g (mleko , seler ,) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica ,) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (mleko ,) szynkowa drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (pszenica , soja ,) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (mleko , owies ,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 492,6 Bialko ogółem [g] 69 Tluszcz [g] 30,5 Weglowodany ogółem [g] 244 Blonnik pokarmowy [g] 20,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sód [mg] 1 579,2
	Latwostrawna P02/3	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (mleko ,) bulka pszenna 100 g (pszenica ,) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko ,) poledwica drobiowa 50 g (pszenica , soja ,) rukola 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko , zyto , jezczmien ,)	banan 160 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 g (pszenica , mleko , seler ,) wolowina duszona 120 g (seler ,) ziemniaki gotowane 200 g (mleko ,) bukiet warzyw gotowany 200 g (mleko , seler ,) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (pszenica ,) masło ex 10 g (mleko ,) szynkowa drobiowa 50 g (pszenica , soja ,) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (mleko , owies ,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 047 Bialko ogółem [g] 96,6 Tluszcz [g] 42,8 Weglowodany ogółem [g] 331,8 Blonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21 suma cukrów prostych [g] 84,9 Sód [mg] 2 195,5
2026-03-15 niedziela	Podstawowa D01	kasza jaglana na mleku 350 ml (mleko ,) chleb pszenno-zytni 100 g (pszenica , soja , sezam , zyto ,) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko ,) serek smietankowy 100 g (mleko ,) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko , zyto , jezczmien ,)	gruszka 150 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (pszenica , mleko , seler ,) kotlet mielony smazony 90 g (pszenica , jaja , moze zawierac: sezam ,) marchewka gotowana 100 g (pszenica , mleko ,) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (pszenica , soja , zyto ,) masło ex 10 g (mleko ,) galaretka drobiowa 100 g szpinak 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (mleko ,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 052,3 Bialko ogółem [g] 99 Tluszcz [g] 71,7 Weglowodany ogółem [g] 266,7 Blonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 72,5 Sód [mg] 2 071
	Latwo strawna D02	kasza jaglana na mleku 350 ml (mleko ,) chleb pszenno-zytni 100 g (pszenica ,) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko ,) serek smietankowy 100 g (mleko ,) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko , zyto , jezczmien ,)	jabliko 150 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (pszenica , mleko , seler ,) zrazik drobiowy pieczony 80 g (pszenica , jaja ,) sos pietruszkowy 20 g (pszenica , mleko ,) marchewka gotowana 100 g (pszenica , mleko ,) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenno-zytni 100 g (pszenica ,) masło ex 10 g (mleko ,) galaretka drobiowa 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (mleko ,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 955 Bialko ogółem [g] 98,1 Tluszcz [g] 54,9 Weglowodany ogółem [g] 272,6 Blonnik pokarmowy [g] 22,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 73,2 Sód [mg] 2 070,1
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	kasza jaglana na mleku 350 ml (mleko ,) chleb pszenno-zytni 100 g (pszenica , soja , sezam , zyto ,) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko ,) serek smietankowy 100 g (mleko ,) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko , zyto , jezczmien ,)	gruszka 150 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (pszenica , mleko , seler ,) zrazik drobiowy pieczony 80 g (pszenica , jaja ,) sos pietruszkowy 20 g (pszenica , mleko ,) marchewka gotowana 100 g (pszenica , mleko ,) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (pszenica , soja , zyto ,) masło ex 10 g (mleko ,) galaretka drobiowa 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (mleko ,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 849,8 Bialko ogółem [g] 97,7 Tluszcz [g] 55,8 Weglowodany ogółem [g] 252,2 Blonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 66,7 Sód [mg] 1 988,5

2026-03-15 niedziela	Podstawowa C01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica</u> , <u>soja</u> , <u>sezam</u> , <u>żyto</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko</u>) serek śmietankowy 100 g (<u>mleko</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko</u> , <u>żyto</u> , <u>jęczmien</u>)	gruszka 150 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica</u> , <u>jaja</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica</u> , <u>soja</u> , <u>żyto</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) galaretką drobiową 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko</u>) kanapka z szynką i warzywami 120 g (<u>pszenica</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>jęczmien</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 163,1 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 67,7 Weglowodany ogółem [g] 293,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 74,1 Sód [mg] 2 507,3
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica</u> , <u>soja</u> , <u>sezam</u> , <u>żyto</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko</u>) serek śmietankowy 100 g (<u>mleko</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko</u> , <u>żyto</u> , <u>jęczmien</u>)	gruszka 150 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica</u> , <u>jaja</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica</u> , <u>soja</u> , <u>żyto</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) galaretką drobiową 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko</u>) kanapka z szynką i warzywami 120 g (<u>pszenica</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>jęczmien</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 143,2 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 67,7 Weglowodany ogółem [g] 288,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 69,1 Sód [mg] 2 507,2
	Latwostrawna P02/1	kasza jaglana na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica</u>) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko</u>) serek śmietankowy 100 g (<u>mleko</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko</u> , <u>żyto</u> , <u>jęczmien</u>)	jabłko 150 g	zupa jarzynowa z makaronem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) zrazik drobiowy pieczony 0,5 [Por] x 80 g (<u>pszenica</u> , <u>jaja</u>) sos pietruszkowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>) marchewka gotowana 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,8 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica</u>) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko</u>) galaretką drobiową 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 135,5 Białko ogółem [g] 58,9 Tłuszcz [g] 34,2 Weglowodany ogółem [g] 153,7 Błonnik pokarmowy [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 51,6 Sód [mg] 1 223,9
	Latwostrawna P02/2	kasza jaglana na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica</u>) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko</u>) serek śmietankowy 100 g (<u>mleko</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko</u> , <u>żyto</u> , <u>jęczmien</u>)	jabłko 150 g	zupa jarzynowa z makaronem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) zrazik drobiowy pieczony 0,7 [Por] x 80 g (<u>pszenica</u> , <u>jaja</u>) sos pietruszkowy 0,7 [Por] x 20 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>) marchewka gotowana 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica</u>) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko</u>) galaretką drobiową 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 442,7 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 42,7 Weglowodany ogółem [g] 197,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sód [mg] 1 503,1
	Latwostrawna P02/3	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko</u>) serek śmietankowy 100 g (<u>mleko</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko</u> , <u>żyto</u> , <u>jęczmien</u>)	jabłko 150 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica</u> , <u>jaja</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) galaretką drobiową 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 921 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 55,7 Weglowodany ogółem [g] 268 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 74,6 Sód [mg] 1 922,1

2026-03-16 poniedziałek	Podstawowa D01	plátky owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek ałemitte smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmiem.</u>)	kiwi 80 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) kasztotto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko.</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) surówka Coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 023,4 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 60,6 Weglodowany ogółem [g] 281,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sód [mg] 1 681,8
	Latwo strawna D02	plátky owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek ałemitte smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmiem.</u>)	jabłko 150 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) ryz z sosem waniliowym gotowany 350 g (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,4 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 48,7 Weglodowany ogółem [g] 382,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 118,9 Sód [mg] 1 783,4
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzykowa) D03	plátky owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek ałemitte smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmiem.</u>)	kiwi 80 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) kasztotto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko.</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) surówka Coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 021,5 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 62,5 Weglodowany ogółem [g] 267,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 53 Sód [mg] 2 008,7
	Podstawowa C01	plátky owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek ałemitte smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmiem.</u>)	kiwi 80 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) kasztotto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko.</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) surówka Coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmiem.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 380,9 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 77,6 Weglodowany ogółem [g] 317,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 67,6 Sód [mg] 2 184
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzykowa) C03	plátky owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek ałemitte smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmiem.</u>)	kiwi 80 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) kasztotto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko.</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) surówka Coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmiem.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 399 Białko ogółem [g] 124,9 Tłuszcz [g] 79,5 Weglodowany ogółem [g] 308,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 59,1 Sód [mg] 2 510,9

2026-03-16 poniedziałek	Latwostrawna P02/1	plátky owsiane na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (mleko, owies.) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica.) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (mleko.) serek ałemitte smietankowy 30 g (mleko.) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (mleko, zyto, jeczmien.)	jabłko 150 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 0,5 [Por] x 300 g (pszenica, jaja, mleko, seler.) ryż z sosem waniliowym gotowany 0,5 [Por] x 350 g (pszenica, jaja, mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica.) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (mleko.) kielbasa drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (pszenica, soja.) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (mleko.)	Wartosc energetyczna [kcal] [kcal] 1 268,7 Bialko ogółem [g] 52,1 Tluszcz [g] 28,7 Weglowodany ogółem [g] 205,4 Blonnik pokarmowy [g] 9,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 11,6 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sód [mg] 863,6
	Latwostrawna P02/2	plátky owsiane na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (mleko, owies.) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica.) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (mleko.) serek ałemitte smietankowy 30 g (mleko.) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (mleko, zyto, jeczmien.)	jabłko 150 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 0,7 [Por] x 300 g (pszenica, jaja, mleko, seler.) ryż z sosem waniliowym gotowany 0,7 [Por] x 350 g (pszenica, jaja, mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica.) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (mleko.) kielbasa drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (pszenica, soja.) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (mleko.)	Wartosc energetyczna [kcal] [kcal] 1 667,7 Bialko ogółem [g] 65,8 Tluszcz [g] 37 Weglowodany ogółem [g] 274,2 Blonnik pokarmowy [g] 11,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 suma cukrów prostych [g] 92,6 Sód [mg] 1 172,3
	Latwostrawna P02/3	plátky owsiane na mleku 350 ml (mleko, owies.) bulka pszenna 100 g (pszenica.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) serek ałemitte smietankowy 30 g (mleko.) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, zyto, jeczmien.)	jabłko 150 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (pszenica, jaja, mleko, seler.) ryż z sosem waniliowym gotowany 350 g (pszenica, jaja, mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (pszenica.) masło ex 10 g (mleko.) kielbasa drobiowa 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (mleko.)	Wartosc energetyczna [kcal] [kcal] 2 266,4 Bialko ogółem [g] 86,1 Tluszcz [g] 49,5 Weglowodany ogółem [g] 377,7 Blonnik pokarmowy [g] 15,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 120,3 Sód [mg] 1 635,4
2026-03-17 wtorek	Podstawowa D01	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko.) chleb pszenno-zytni 100 g (pszenica, soja, sezam, zyto.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) pasztet śniadanie 80 g (pszenica, soja, seler.) rukola 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, zyto, jeczmien.)	banan 160 g	zupa grochowa z chlebem 300 g (pszenica, soja, seler, sezam, zyto.) gulasz wieprzowy gotowany 110 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (pszenica, soja, zyto.) masło ex 10 g (mleko.) pasta z sera i szynki 100 g (pszenica, soja, mleko.) salata lodowa lisc 10 g ogórek konserwowy 100 g (gorczyca.) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna [kcal] [kcal] 2 378,4 Bialko ogółem [g] 125,4 Tluszcz [g] 57,7 Weglowodany ogółem [g] 350,1 Blonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 85,2 Sód [mg] 2 247,9
	Latwo strawna D02	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko.) chleb pszenno-zytni 100 g (pszenica.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) szynka drobiowa 50 g (pszenica, soja.) rukola 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, zyto, jeczmien.)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (pszenica, mleko, seler.) kurczak duszony 110 g (seler.) sos jarzynowy 20 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenno-zytni 100 g (pszenica.) masło ex 10 g (mleko.) pasta z sera i szynki 100 g (pszenica, soja, mleko.) salata lodowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna [kcal] [kcal] 2 128,9 Bialko ogółem [g] 109,5 Tluszcz [g] 43,9 Weglowodany ogółem [g] 323,8 Blonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 88,5 Sód [mg] 2 013,1

2026-03-17 wtorek

Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko ,) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto ,) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko ,) pasztet śniadanie 80 g (pszenica, soja, seler ,) rukola 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien ,)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (pszenica, mleko, seler ,) kurczak duszony 110 g (seler ,) sos jarzynowy 20 g (pszenica, mleko, seler ,) ziemniaki gotowane 200 g (mleko ,) salátka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto ,) masło ex 10 g (mleko ,) pasta z sera i szynki 100 g (pszenica, soja, mleko ,) salátka lodowa lisc 10 g ogórek konserwowy 100 g (gorczyca ,) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (mleko ,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 122,6 Bialko ogółem [g] 110,9 Tluszcz [g] 53,8 Wegłowodany ogółem [g] 305,8 Bionnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 81,7 Sód [mg] 2 001,1
Podstawowa C01	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko ,) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto ,) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko ,) pasztet śniadanie 80 g (pszenica, soja, seler ,) rukola 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien ,)	banan 160 g	zupa grochowa z chlebem 300 g (pszenica, soja, seler, sezam, żyto ,) gulasz wieprzowy gotowany 110 g (pszenica, mleko ,) ziemniaki gotowane 200 g (mleko ,) salátka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto ,) masło ex 10 g (mleko ,) pasta z sera i szynki 100 g (pszenica, soja, mleko ,) salátka lodowa lisc 10 g ogórek konserwowy 100 g (gorczyca ,) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (mleko ,) kanapka z szynka i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jęczmien ,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 671,8 Bialko ogółem [g] 138,3 Tluszcz [g] 69,6 Wegłowodany ogółem [g] 386 Bionnik pokarmowy [g] 39,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 87,6 Sód [mg] 2 766,6
Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko ,) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto ,) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko ,) pasztet śniadanie 80 g (pszenica, soja, seler ,) rukola 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien ,)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (pszenica, mleko, seler ,) kurczak duszony 110 g (seler ,) sos jarzynowy 20 g (pszenica, mleko, seler ,) ziemniaki gotowane 200 g (mleko ,) salátka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto ,) masło ex 10 g (mleko ,) pasta z sera i szynki 100 g (pszenica, soja, mleko ,) salátka lodowa lisc 10 g ogórek konserwowy 100 g (gorczyca ,) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (mleko ,) kanapka z szynka i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jęczmien ,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 416 Bialko ogółem [g] 123,8 Tluszcz [g] 65,7 Wegłowodany ogółem [g] 341,7 Bionnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 84,1 Sód [mg] 2 519,8
Latwostrawna P02/1	makaron na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (pszenica, mleko ,) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica ,) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (mleko ,) szynka drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (pszenica, soja ,) rukola 5 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jęczmien ,)	banan 160 g	zupa grysikowa 0,5 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler ,) kurczak duszony 0,5 [Por] x 110 g (seler ,) sos jarzynowy 0,5 [Por] x 20 g (pszenica, mleko, seler ,) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (mleko ,) salátka z buraczków 0,5 [Por] x 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica ,) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (mleko ,) pasta z sera i szynki 0,5 [Por] x 100 g (pszenica, soja, mleko ,) salátka lodowa lisc 10 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (mleko ,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 155,6 Bialko ogółem [g] 58,1 Tluszcz [g] 24,1 Wegłowodany ogółem [g] 176,1 Bionnik pokarmowy [g] 12,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 11 suma cukrów prostych [g] 59,9 Sód [mg] 969,5
Latwostrawna P02/2	makaron na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (pszenica, mleko ,) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica ,) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (mleko ,) szynka drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (pszenica, soja ,) rukola 5 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jęczmien ,)	banan 160 g	zupa grysikowa 0,7 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler ,) kurczak duszony 0,7 [Por] x 110 g (seler ,) sos jarzynowy 0,7 [Por] x 20 g (pszenica, mleko, seler ,) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (mleko ,) salátka z buraczków 0,7 [Por] x 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica ,) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (mleko ,) pasta z sera i szynki 0,7 [Por] x 100 g (pszenica, soja, mleko ,) salátka lodowa lisc 10 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g	jogobella bez cukru 150 g (mleko ,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 529,8 Bialko ogółem [g] 78,3 Tluszcz [g] 32,4 Wegłowodany ogółem [g] 233 Bionnik pokarmowy [g] 16,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 suma cukrów prostych [g] 71,7 Sód [mg] 1 327,4

2026-03-17 wtorek	Latwostrawna P02/3	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko) bulka pszenna 100 g (pszenica) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko) szynka drobiowa 50 g (pszenica, soja) rukola 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (pszenica, mleko, seler) kurczak duszony 110 g (seler) sos jarzynowy 20 g (pszenica, mleko, seler) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) sałatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (pszenica) masło ex 10 g (mleko) pasta z sera i szynki 100 g (pszenica, soja, mleko) sałata lodowa lisc 10 g pomidor 100 g	jogobella bez cukru 150 g (mleko)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 093,4 Bialko ogółem [g] 108,6 Tluszcz [g] 44,7 Weglowodany ogółem [g] 318,8 Blonnik pokarmowy [g] 23,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 89,8 Sód [mg] 1 864,8
	Podstawowa D01	plátky jęczmienne na mleku 350 ml (mleko, jęczmien) bulka maslana 100 g (pszenica, jaja) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko) marmolada 50 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (mleko)	rosolnik z ryżem 300 g (seler) bigos gotowany 250 g (pszenica, soja) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto) masło ex 10 g (mleko) szynka z indyka 50 g (pszenica, soja) mix салат 5 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 139,5 Bialko ogółem [g] 88,4 Tluszcz [g] 55,2 Weglowodany ogółem [g] 332,7 Blonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 113,1 Sód [mg] 2 635,8
2026-03-18 środa	Latwostrawna D02	plátky jęczmienne na mleku 350 ml (mleko, jęczmien) bulka maslana 100 g (pszenica, jaja) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko) marmolada 50 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (mleko)	rosolnik z ryżem 300 g (seler) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (pszenica, mleko, seler) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) warzywa gotowane 200 g (mleko, seler) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica) masło ex 10 g (mleko) szynka z indyka 50 g (pszenica, soja) mix салат 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 120,3 Bialko ogółem [g] 81,8 Tluszcz [g] 48,8 Weglowodany ogółem [g] 345,4 Blonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 115 Sód [mg] 2 018,4
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	plátky jęczmienne na mleku 350 ml (mleko, jęczmien) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko) poledwica drobiowa 50 g (pszenica, soja) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien) pomidor cherry 40 g	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (mleko)	rosolnik z ryżem 300 g (seler) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (pszenica, mleko, seler) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) warzywa gotowane 200 g (mleko, seler) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto) masło ex 10 g (mleko) szynka z indyka 50 g (pszenica, soja) mix салат 5 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 878,3 Bialko ogółem [g] 89,3 Tluszcz [g] 47,7 Weglowodany ogółem [g] 285,2 Blonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sód [mg] 2 370
	Podstawowa C01	plátky jęczmienne na mleku 350 ml (mleko, jęczmien) bulka maslana 100 g (pszenica, jaja) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko) marmolada 50 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (mleko)	rosolnik z ryżem 300 g (seler) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (pszenica, mleko, seler) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) warzywa gotowane 200 g (mleko, seler) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto) masło ex 10 g (mleko) szynka z indyka 50 g (pszenica, soja) mix салат 5 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g kanapka z serem i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jęczmien)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 403,4 Bialko ogółem [g] 96,3 Tluszcz [g] 66,2 Weglowodany ogółem [g] 367,1 Blonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 113,5 Sód [mg] 2 495,6

2026-03-18 środa	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	plátky jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	rosolnik z ryżem 300 g (<u>seler.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) warzywa gotowane 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) mix салат 5 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 246,7 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 64,8 Weglowodany ogółem [g] 323,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 67,8 Sód [mg] 2 876,8
	Latwostrawna P02/1	plátky jeczmienne na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) bulka masłana 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) marmolada 0,5 [Por] x 50 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	rosolnik z ryżem 0,5 [Por] x 300 g (<u>seler.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 0,5 [Por] x 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) warzywa gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) mix салат 0,5 [Por] x 5 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 144,9 Białko ogółem [g] 45 Tłuszcz [g] 26,6 Weglowodany ogółem [g] 184,5 Błonnik pokarmowy [g] 14,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sód [mg] 1 054,3
	Latwostrawna P02/2	plátky jeczmienne na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) bulka masłana 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) marmolada 0,7 [Por] x 50 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	rosolnik z ryżem 0,7 [Por] x 300 g (<u>seler.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 0,7 [Por] x 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) warzywa gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) mix салат 5 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 528,4 Białko ogółem [g] 59,5 Tłuszcz [g] 35,7 Weglowodany ogółem [g] 247,9 Błonnik pokarmowy [g] 19 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 87,2 Sód [mg] 1 410,3
	Latwostrawna P02/3	plátky jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) bulka masłana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) marmolada 50 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	rosolnik z ryżem 300 g (<u>seler.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) warzywa gotowane 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) mix салат 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 103,3 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 49,2 Weglowodany ogółem [g] 343,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 115,7 Sód [mg] 1 944,4
2026-03-19 czwartek	Podstawowa D01	plátky jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	mandarynka 80 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) kotlet drobiowy smazony 80 g (<u>pszenica, jaja, moze zawierac: sezam.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) mizeria ze smietana 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) twarożek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) szpinak 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml papryka 100 g	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 294,2 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 60,7 Weglowodany ogółem [g] 342,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 62,7 Sód [mg] 2 164,5

2026-03-19 czwartek

Latwo strawna D02	plátky jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	jabłko 150 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) pierogi leniwe gotowane 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	szpinak 5 g chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 573,9 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 427,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 81 Sód [mg] 2 177,1
Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa) D03	plátky jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	mandarynka 80 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) pierogi leniwe gotowane 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) szpinak 5 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 407,6 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 50,3 Węglowodany ogółem [g] 392,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 65,3 Sód [mg] 2 073,8
Podstawowa C01	plátky jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	mandarynka 80 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) pierogi leniwe gotowane 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) szpinak 5 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 242,6 Białko ogółem [g] 124,6 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 428,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 67,7 Sód [mg] 2 592,5
Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa) C03	plátky jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	mandarynka 80 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) pierogi leniwe gotowane 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) szpinak 5 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 715,3 Białko ogółem [g] 125 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 431,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 69,7 Sód [mg] 2 587,8
Latwostrawna P02/1	plátky jaglane na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	jabłko 150 g	zurek z chlebem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) pierogi leniwe gotowane 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) marchewka tarta z jabłkiem 0,5 [Por] x 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) szpinak 5 g masło ex 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z suszonymi pomidorami kolacja 0,5 [Por] x 90 g (<u>mleko.</u>) pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 377,2 Białko ogółem [g] 61,4 Tłuszcz [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 231,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12 suma cukrów prostych [g] 55,1 Sód [mg] 1 075,3

2026-03-19 czwartek	Latwostrawna P02/2	plátky jaglane na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (mleko,) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica,) margaryna sniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (mleko,) kielbasa drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (pszenica, soja,) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (mleko, zyto, jeczmienn,)	jablko 150 g	zurek z chlebem 0,7 [Por] x 300 g (pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies,) pierogi leniwe gotowane 0,7 [Por] x 300 g (pszenica, jaja, mleko,) marchewka tarta z jablkiem 0,7 [Por] x 100 g (mleko,) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica,) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 0,7 [Por] x 90 g (mleko,) szpinak 5 g maslo ex 0,7 [Por] x 10 g (mleko,) pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 842,3 Bialko ogółem [g] 82 Tluszcz [g] 36,4 Weglowodany ogółem [g] 308 Blonnik pokarmowy [g] 22,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 suma cukrów prostych [g] 66 Sód [mg] 1 456,8
	Latwostrawna P02/3	plátky jaglane na mleku 350 ml (mleko,) bulka pszenna 100 g (pszenica,) margaryna sniadaniowa 10 g (mleko,) kielbasa drobiowa 50 g (pszenica, soja,) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, zyto, jeczmienn,)	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g (pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies,) pierogi leniwe gotowane 300 g (pszenica, jaja, mleko,) marchewka tarta z jablkiem 100 g (mleko,) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (pszenica,) szpinak 5 g maslo ex 10 g (mleko,) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (mleko,) pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 539,9 Bialko ogółem [g] 112,8 Tluszcz [g] 50,4 Weglowodany ogółem [g] 423,3 Blonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 82,4 Sód [mg] 2 029,1
2026-03-20 piątek	Podstawowa D01	zacierka na mleku 350 ml (pszenica, jaja, mleko,) chleb pszenno-zytni 100 g (pszenica, soja, sezam, zyto,) margaryna sniadaniowa 10 g (mleko,) ser zółty 50 g (mleko,) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, zyto, jeczmienn,)	banan 160 g	krupnik 300 g (pszenica, mleko, seler, jeczmienn,) ryba smazona filet 120 g (pszenica, jaja, ryby, moze zawierac: sezam,) ziemniaki gotowane 200 g (mleko,) surówka koperkowa 100 g (jaja, gorczyzca,) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (pszenica, soja, zyto,) maslo ex 10 g (mleko,) jajko gotowane 50 g (jaja,) salatka jarzynowa 100 g (jaja, seler, gorczyzca,) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (mleko, owies,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 499,6 Bialko ogółem [g] 104,3 Tluszcz [g] 83,5 Weglowodany ogółem [g] 341,8 Blonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 71,3 Sód [mg] 2 038,2
	Latwo strawna D02	zacierka na mleku 350 ml (pszenica, jaja, mleko,) chleb pszenny 100 g (pszenica,) margaryna sniadaniowa 10 g (mleko,) serek alemente smietankowy 30 g (mleko,) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, zyto, jeczmienn,)	banan 160 g	krupnik 300 g (pszenica, mleko, seler, jeczmienn,) ryba pieczona 210 g (ryby,) ziemniaki gotowane 200 g (mleko,) brokol gotowany 100 g (mleko,) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml sos koperkowy 20 g (pszenica, mleko,)	chleb pszenny 100 g (pszenica,) maslo ex 10 g (mleko,) serek sniadaniowy typu fromage 80 g (mleko,) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (mleko, owies,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,9 Bialko ogółem [g] 101,3 Tluszcz [g] 54,3 Weglowodany ogółem [g] 341,7 Blonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 83,5 Sód [mg] 1 537,5
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	zacierka na mleku 350 ml (pszenica, jaja, mleko,) chleb pszenno-zytni 100 g (pszenica, soja, sezam, zyto,) margaryna sniadaniowa 10 g (mleko,) ser zółty 50 g (mleko,) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, zyto, jeczmienn,)	banan 160 g	krupnik 300 g (pszenica, mleko, seler, jeczmienn,) ryba pieczona 210 g (ryby,) sos koperkowy 20 g (pszenica, mleko,) ziemniaki gotowane 200 g (mleko,) brokol gotowany 100 g (mleko,) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (pszenica, soja, zyto,) maslo ex 10 g (mleko,) jajko gotowane 50 g (jaja,) salatka jarzynowa 100 g (jaja, seler, gorczyzca,) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (mleko, owies,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 245,1 Bialko ogółem [g] 110,6 Tluszcz [g] 62,9 Weglowodany ogółem [g] 321 Blonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 70,7 Sód [mg] 1 966,2

2026-03-20 piątek	Podstawowa C01	zacierka na mleku 350 ml (pszenica, jaja, mleko) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko) ser żółty 50 g (mleko) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)	banan 160 g	krupnik 300 g (pszenica, mleko, seler, jęczmien) ryba pieczona 210 g (ryby) sos koperkowy 20 g (pszenica, mleko) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) brokol gotowany 100 g (mleko) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto) masło ex 10 g (mleko) jajko gotowane 50 g (jaja) salatka jarzynowa 100 g (jaja, seler, gorczyca) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (mleko, owies) kanapka z serem i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jęczmien)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 622,6 Białko ogółem [g] 125,9 Tłuszcz [g] 79,9 Weglodowany ogółem [g] 362,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 76,8 Sód [mg] 2 468,4
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzykowa) C03	zacierka na mleku 350 ml (pszenica, jaja, mleko) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko) ser żółty 50 g (mleko) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)	banan 160 g	krupnik 300 g (pszenica, mleko, seler, jęczmien) ryba pieczona 210 g (ryby) sos koperkowy 20 g (pszenica, mleko) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) brokol gotowany 100 g (mleko) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto) masło ex 10 g (mleko) jajko gotowane 50 g (jaja) salatka jarzynowa 100 g (jaja, seler, gorczyca) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (mleko, owies) kanapka z serem i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jęczmien)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 602,6 Białko ogółem [g] 125,9 Tłuszcz [g] 79,9 Weglodowany ogółem [g] 357,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 71,8 Sód [mg] 2 468,4
	Latwostrawna P02/1	zacierka na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (pszenica, jaja, mleko) bulka pszenna 100 g (pszenica) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (mleko) serek alemitte smietankowy 30 g (mleko) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)	banan 160 g	krupnik 0,5 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler, jęczmien) ryba pieczona 0,5 [Por] x 210 g (ryby) sos koperkowy 0,5 [Por] x 20 g (pszenica, mleko) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (mleko) brokol gotowany 0,5 [Por] x 100 g (mleko) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (mleko) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (mleko) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (mleko, owies)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 495,1 Białko ogółem [g] 63,2 Tłuszcz [g] 39,1 Weglodowany ogółem [g] 228,4 Błonnik pokarmowy [g] 15 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 62,3 Sód [mg] 963,9
	Latwostrawna P02/2	zacierka na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (pszenica, jaja, mleko) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (mleko) serek alemitte smietankowy 30 g (mleko) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)	banan 160 g	krupnik 0,7 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler, jęczmien) ryba pieczona 0,7 [Por] x 210 g (ryby) sos koperkowy 0,7 [Por] x 20 g (pszenica, mleko) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (mleko) brokol gotowany 0,7 [Por] x 100 g (mleko) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (mleko) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (mleko) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (mleko, owies)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 697,6 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 45,1 Weglodowany ogółem [g] 254,5 Błonnik pokarmowy [g] 18 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sód [mg] 1 020,4
	Latwostrawna P02/3	zacierka na mleku 350 ml (pszenica, jaja, mleko) bulka pszenna 100 g (pszenica) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko) serek alemitte smietankowy 30 g (mleko) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)	banan 160 g	krupnik 300 g (pszenica, mleko, seler, jęczmien) ryba pieczona 210 g (ryby) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) brokol gotowany 100 g (mleko) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml sos koperkowy 20 g (pszenica, mleko)	bulka pszenna 100 g (pszenica) masło ex 10 g (mleko) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (mleko) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (mleko, owies)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,9 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 55,1 Weglodowany ogółem [g] 337,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 84,9 Sód [mg] 1 389,5