

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-08-11 wtorek	Podstawowa D01	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	nektarynka 140 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) fasolka po bretonsku gotowana 250 g (<u>pszenica, soja,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) salatka z kielbasa krakowska, ananase m i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca,</u>) pestki dyni 4 g jajko gotowane 50 g (<u>jaja,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 471,8 Bialko ogółem [g] 118,5 Tluszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Blonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 55,7 Sód [mg] 2 134,1
	Łatwo strawna D02	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	nektarynka 140 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 976,1 Bialko ogółem [g] 96,5 Tluszcz [g] 47 Węglowodany ogółem [g] 298,4 Blonnik pokarmowy [g] 23,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sód [mg] 1 804,6
	Z ogr. latwp. węglowod. D03	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	nektarynka 140 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) salatka z kielbasa krakowska, ananase m i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca,</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja,</u>) pestki dyni 4 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,5 Bialko ogółem [g] 109,3 Tluszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 271,7 Blonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 54,7 Sód [mg] 1 940,9
	Podstawowa C01	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	nektarynka 140 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) salatka z kielbasa krakowska, ananase m i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca,</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja,</u>) pestki dyni 4 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 445,9 Bialko ogółem [g] 122,1 Tluszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 310,9 Blonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 57,5 Sód [mg] 2 416,5

2026-08-11 wtorek	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa) C03	platki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) ser zółty 50 g (<u>mleko.</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	nektarynka 140 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kalefior gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) pestki dyni 4 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 409,9 Bialko ogółem [g] 122,2 Tluszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 307,6 Blonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sód [mg] 2 459,5
	Latwostrawna P02/1	platki owsiane na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	nektarynka 140 g	zupa grysikowa 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 0,5 [Por] x 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) kalefior gotowany 0,5 [Por] x 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 127,5 Bialko ogółem [g] 54,6 Tluszcz [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 167,4 Blonnik pokarmowy [g] 12,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 suma cukrów prostych [g] 47,9 Sód [mg] 900,3
	Latwostrawna P02/2	platki owsiane na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	nektarynka 140 g	zupa grysikowa 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 0,7 [Por] x 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) kalefior gotowany 0,7 [Por] x 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 453,3 Bialko ogółem [g] 71,1 Tluszcz [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 217,9 Blonnik pokarmowy [g] 16,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 55,4 Sód [mg] 1 202,8
	Latwostrawna P02/3	platki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	nektarynka 140 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kalefior gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 942,1 Bialko ogółem [g] 95,7 Tluszcz [g] 47,8 Węglowodany ogółem [g] 293,8 Blonnik pokarmowy [g] 22,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 66,6 Sód [mg] 1 656,6

2026-08-11 wtorek	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	platki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	nektarynka 140 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 846,1 Bialko ogółem [g] 96,2 Tluszcz [g] 32,8 Weglowodany ogółem [g] 298,2 Blonnik pokarmowy [g] 23,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sód [mg] 1 803,7
	Bogatobiałkowa D07	platki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	nektarynka 140 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 035,1 Bialko ogółem [g] 105,2 Tluszcz [g] 49,7 Weglowodany ogółem [g] 298,4 Blonnik pokarmowy [g] 23,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sód [mg] 2 187,2
2026-08-12 sroda	Podstawowa D01	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z sera i szynki z siemieniem lnianym 100 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos paprykowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) sałata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 971,3 Bialko ogółem [g] 96,5 Tluszcz [g] 58,6 Weglowodany ogółem [g] 264,6 Blonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 59 Sód [mg] 1 549,9
	Latwo strawna D02	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z sera i szynki z siemieniem lnianym 100 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) sałata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 955,9 Bialko ogółem [g] 99,3 Tluszcz [g] 45 Weglowodany ogółem [g] 286,5 Blonnik pokarmowy [g] 20,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sód [mg] 1 962,9

2026-08-12 środa	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło śmietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z sera i szynki z siemieniem lnianym 100 g (<u>pszenica, soja, mleko,</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekkiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) sałata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 967,1 Bialko ogółem [g] 102,7 Tluszcz [g] 57,9 Weglowodany ogółem [g] 259,1 Blonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrow prostych [g] 57,6 Sód [mg] 1 625,2
	Podstawowa C01	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło śmietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z sera i szynki z siemieniem lnianym 100 g (<u>pszenica, soja, mleko,</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekkiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos paprykowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) sałata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 328,8 Bialko ogółem [g] 111,8 Tluszcz [g] 75,6 Weglowodany ogółem [g] 300,9 Blonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrow prostych [g] 60,1 Sód [mg] 2 052,1
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło śmietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z sera i szynki z siemieniem lnianym 100 g (<u>pszenica, soja, mleko,</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekkiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) sałata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 324,6 Bialko ogółem [g] 118 Tluszcz [g] 74,9 Weglowodany ogółem [g] 295,4 Blonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrow prostych [g] 58,7 Sód [mg] 2 127,4
	Latwostrawna P02/1	zacierka na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło śmietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z sera i szynki z siemieniem lnianym 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica, soja, mleko,</u>) szpinak 5 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekkiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa koperkowa z ryżem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) gulasz drobiowy gotowany 0,5 [Por] x 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko,</u>) sałata lodowa z jogurtem 0,5 [Por] x 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) kielbasa drobiowa (wedlina) 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 050,6 Bialko ogółem [g] 53,1 Tluszcz [g] 24,6 Weglowodany ogółem [g] 152,9 Blonnik pokarmowy [g] 11,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 suma cukrow prostych [g] 39,4 Sód [mg] 946

2026-08-12 środa	Latwostrawna P02/2	zacierka na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z sera i szynki z siemieniem lnianym 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica, soja, mleko,</u>) szpinak 5 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa koperkowa z ryżem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) gulasz drobiowy gotowany 0,7 [Por] x 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko,</u>) salata lodowa z jogurtem 0,7 [Por] x 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) kielbasa drobiowa (wedlina) 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 399,1 Bialko ogółem [g] 71,3 Tluszcz [g] 33,1 Weglowodany ogółem [g] 204,4 Blonnik pokarmowy [g] 14,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 16 suma cukrów prostych [g] 47,2 Sód [mg] 1 293,6
	Latwostrawna P02/3	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z sera i szynki z siemieniem lnianym 100 g (<u>pszenica, soja, mleko,</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) kielbasa drobiowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 921,9 Bialko ogółem [g] 98,5 Tluszcz [g] 45,8 Weglowodany ogółem [g] 281,9 Blonnik pokarmowy [g] 19,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 59 Sód [mg] 1 814,9
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) pasta z sera i szynki z siemieniem lnianym 100 g (<u>pszenica, soja, mleko,</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) kielbasa drobiowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 825,9 Bialko ogółem [g] 99 Tluszcz [g] 30,8 Weglowodany ogółem [g] 286,2 Blonnik pokarmowy [g] 20,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 13 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sód [mg] 1 962
	Bogatobialkowa D07	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z sera i szynki z siemieniem lnianym 100 g (<u>pszenica, soja, mleko,</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	brzoskwinia 140 g jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	zupa koperkowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) kielbasa drobiowa (wedlina) 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 134,9 Bialko ogółem [g] 116,6 Tluszcz [g] 51,7 Weglowodany ogółem [g] 298,9 Blonnik pokarmowy [g] 20,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sód [mg] 2 471,5

2026-08-13 czwartek	Podstawowa D01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	banan 160 g	zupa grochowa z grzankami 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) bitka schabowa duszona 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) surówka z czerwonej kapusty 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) parówki 140 g (<u>soja,</u>) pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 444,2 Bialko ogółem [g] 119 Tluszcz [g] 82,3 Weglowodany ogółem [g] 296,1 Blonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 60,3 Sód [mg] 2 435,7
	Latwo strawna D02	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	banan 160 g	zupa makaronowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos ziolowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewki mini z oliwa oliwek gotowane 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) parówki 140 g (<u>soja,</u>) pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 272 Bialko ogółem [g] 91,6 Tluszcz [g] 75,1 Weglowodany ogółem [g] 306,2 Blonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 67,4 Sód [mg] 2 519,6
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	banan 160 g	zupa makaronowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos ziolowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewki mini z oliwa oliwek gotowane 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) parówki 140 g (<u>soja,</u>) pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 206,4 Bialko ogółem [g] 92,8 Tluszcz [g] 76,5 Weglowodany ogółem [g] 278,7 Blonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 69,7 Sód [mg] 2 522,9
	Podstawowa C01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	banan 160 g	zupa makaronowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos ziolowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewki mini z oliwa oliwek gotowane 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) parówki 140 g (<u>soja,</u>) pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 535,8 Bialko ogółem [g] 105,6 Tluszcz [g] 88,5 Weglowodany ogółem [g] 317,9 Blonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 72,5 Sód [mg] 2 998,6

2026-08-13 czwartek	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa) C03	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z makiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa makaronowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos ziolowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewki mini z oliwa oliwek gotowane 100 g kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) parówki 140 g (<u>soja.</u>) pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynką i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 499,8 Bialko ogółem [g] 105,7 Tluszcz [g] 88,4 Weglowodany ogółem [g] 314,6 Blonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 72,1 Sód [mg] 3 041,6
	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>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z makiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa makaronowa 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 0,5 [Por] x 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos ziolowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) marchewki mini z oliwa oliwek gotowane 0,5 [Por] x 100 g kompot wielowocowy b/c 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) parówki 0,5 [Por] x 140 g (<u>soja.</u>) pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 232,2 Bialko ogółem [g] 49,5 Tluszcz [g] 40,1 Weglowodany ogółem [g] 168,1 Blonnik pokarmowy [g] 12,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 suma cukrów prostych [g] 49,1 Sód [mg] 1 225,6
	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>) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z makiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa makaronowa 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 0,7 [Por] x 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos ziolowy 0,7 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) marchewki mini z oliwa oliwek gotowane 0,7 [Por] x 100 g kompot wielowocowy b/c 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) parówki 140 g (<u>soja.</u>) pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 742 Bialko ogółem [g] 70,4 Tluszcz [g] 63,6 Weglowodany ogółem [g] 223,3 Blonnik pokarmowy [g] 16,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 57,3 Sód [mg] 1 909,6
	Latwostrawna P02/3	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z makiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa makaronowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos ziolowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewki mini z oliwa oliwek gotowane 100 g kompot wielowocowy b/c 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) parówki 140 g (<u>soja.</u>) pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 238 Bialko ogółem [g] 90,8 Tluszcz [g] 75,9 Weglowodany ogółem [g] 301,6 Blonnik pokarmowy [g] 23,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sód [mg] 2 371,6

2026-08-13 czwartek	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmién,</u>)	banan 160 g	zupa makaronowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos ziolowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewki mini z oliwa oliwek gotowane 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 843 Bialko ogółem [g] 85,3 Tluszcz [g] 32,8 Weglowodany ogółem [g] 300,3 Blonnik pokarmowy [g] 23,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 suma cukrów prostych [g] 67,2 Sód [mg] 2 149,4
	Bogatobiałkowa D07	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmién,</u>)	banan 160 g jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	zupa makaronowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos ziolowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewki mini z oliwa oliwek gotowane 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 152 Bialko ogółem [g] 102,9 Tluszcz [g] 53,7 Weglowodany ogółem [g] 312,8 Blonnik pokarmowy [g] 23,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 75,7 Sód [mg] 2 658,9
2026-08-14 piątek	Podstawowa D01	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmién,</u>)	jablko 150 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmién,</u>) ryba po włosku smazona 90 g (<u>pszenica, jaja, ryby, mleko, moze zawierac: sezam,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) surówka z kiszanej kapusty 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko,</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 199,1 Bialko ogółem [g] 100,7 Tluszcz [g] 60,4 Weglowodany ogółem [g] 310,7 Blonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 67,8 Sód [mg] 1 738,6
	Latwo strawna D02	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmién,</u>)	jablko 150 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmién,</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby,</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko,</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 126,6 Bialko ogółem [g] 113,1 Tluszcz [g] 47,7 Weglowodany ogółem [g] 320,1 Blonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sód [mg] 1 280,3

2026-08-14 piątek	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z jajka 100 g (<u>jaja, mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn,</u>)	jabłko 150 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn,</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby,</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) brokuł gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko,</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 005,2 Bialko ogółem [g] 126,7 Tluszcz [g] 44,8 Weglowodany ogółem [g] 273,6 Blonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 60,8 Sód [mg] 1 584,4
	Podstawowa C01	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn,</u>)	jabłko 150 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn,</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby,</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) brokuł gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko,</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 484,1 Bialko ogółem [g] 128,5 Tluszcz [g] 64,7 Weglowodany ogółem [g] 356,4 Blonnik pokarmowy [g] 25,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sód [mg] 1 782,5
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z jajka 100 g (<u>jaja, mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn,</u>)	jabłko 150 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn,</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby,</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) brokuł gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko,</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 362,7 Bialko ogółem [g] 142,1 Tluszcz [g] 61,8 Weglowodany ogółem [g] 309,9 Blonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sód [mg] 2 086,6
	Latwostrawna P02/1	ryz na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko,</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn,</u>)	jabłko 150 g	krupnik 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn,</u>) ryba pieczona 0,5 [Por] x 210 g (<u>ryby,</u>) sos koperkowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko,</u>) brokuł gotowany 0,5 [Por] x 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z pietruszka i awokado 0,5 [Por] x 90 g (<u>mleko,</u>) roszponka 5 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 180,7 Bialko ogółem [g] 65,5 Tluszcz [g] 25,3 Weglowodany ogółem [g] 179,2 Blonnik pokarmowy [g] 13,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 11,2 suma cukrów prostych [g] 39,7 Sód [mg] 699,7

2026-08-14 piątek	Latwostrawna P02/2	ryz na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko,</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	jablko 150 g	krupnik 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn,</u>) ryba pieczona 0,7 [Por] x 210 g (<u>ryby,</u>) sos koperkowy 0,7 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko,</u>) brokul gotowany 0,7 [Por] x 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z pietruszka i awokado 0,7 [Por] x 90 g (<u>mleko,</u>) roszponka 5 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 527,9 Bialko ogółem [g] 84,4 Tluszcz [g] 32,3 Weglowodany ogółem [g] 233,4 Blonnik pokarmowy [g] 17,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 suma cukrów prostych [g] 47,6 Sód [mg] 942,3
	Latwostrawna P02/3	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	jablko 150 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn,</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby,</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko,</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,6 Bialko ogółem [g] 113 Tluszcz [g] 42,6 Weglowodany ogółem [g] 314,7 Blonnik pokarmowy [g] 23,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sód [mg] 1 306,3
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	jablko 150 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn,</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby,</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) twarożek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko,</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 996,6 Bialko ogółem [g] 112,9 Tluszcz [g] 33,5 Weglowodany ogółem [g] 319,9 Blonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 suma cukrów prostych [g] 67 Sód [mg] 1 279,4
	Bogatobiałkowa D07	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z jajka 100 g (<u>jaja, mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	jablko 150 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn,</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby,</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko,</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,2 Bialko ogółem [g] 126 Tluszcz [g] 43,8 Weglowodany ogółem [g] 303,9 Blonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 60,6 Sód [mg] 1 576,4

2026-08-15 sobota	Podstawowa D01	platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jęczmien.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	nektarynka 140 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) pieczen wieprzowa 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka Coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) salatka z szynka, ogórkiem, kukurydza i słonecznikiem 100 g (<u>pszenica, jaja, soja, gorczyca.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,5 Bialko ogółem [g] 100,4 Tluszcz [g] 68,3 Weglowodany ogółem [g] 286,9 Blonnik pokarmowy [g] 22,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 55,8 Sód [mg] 1 908,7
	Latwo strawna D02	platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jęczmien.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	nektarynka 140 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) pieczen wieprzowa 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 054,2 Bialko ogółem [g] 102,3 Tluszcz [g] 51,6 Weglowodany ogółem [g] 299,6 Blonnik pokarmowy [g] 20,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 63,6 Sód [mg] 2 311,4
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jęczmien.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	nektarynka 140 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) pieczen wieprzowa 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka Coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) salatka z szynka, ogórkiem, kukurydza i słonecznikiem 100 g (<u>pszenica, jaja, soja, gorczyca.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 169,5 Bialko ogółem [g] 100,5 Tluszcz [g] 68,2 Weglowodany ogółem [g] 283,6 Blonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 55,4 Sód [mg] 1 951,7
	Podstawowa C01	platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jęczmien.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	nektarynka 140 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) pieczen wieprzowa 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka Coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) salatka z szynka, ogórkiem, kukurydza i słonecznikiem 100 g (<u>pszenica, jaja, soja, gorczyca.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 498,9 Bialko ogółem [g] 113,3 Tluszcz [g] 80,2 Weglowodany ogółem [g] 322,8 Blonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 58,2 Sód [mg] 2 427,4

2026-08-15 sobota	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa) C03	platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jęczmien.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	nektarynka 140 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) pieczen wieprzowa 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka Coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) salatka z szynka, ogórkiem, kukurydza i słonecznikiem 100 g (<u>pszenica, jaja, soja, gorczyca.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 462,9 Bialko ogółem [g] 113,4 Tluszcz [g] 80,1 Weglowodany ogółem [g] 319,5 Blonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 57,8 Sód [mg] 2 470,4
	Latwostrawna P02/1	platki jęczmienne na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko, jęczmien.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	nektarynka 140 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) pieczen wieprzowa 0,5 [Por] x 110 g sos pieczeniowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 0,5 [Por] x 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wielowocowy b/c 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 189,8 Bialko ogółem [g] 60,4 Tluszcz [g] 31,4 Weglowodany ogółem [g] 171,2 Blonnik pokarmowy [g] 11,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 suma cukrów prostych [g] 46,7 Sód [mg] 1 339,2
	Latwostrawna P02/2	platki jęczmienne na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko, jęczmien.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	nektarynka 140 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) pieczen wieprzowa 0,7 [Por] x 110 g sos pieczeniowy 0,7 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 0,7 [Por] x 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wielowocowy b/c 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 521,9 Bialko ogółem [g] 76,9 Tluszcz [g] 39,8 Weglowodany ogółem [g] 220,6 Blonnik pokarmowy [g] 14,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 54,3 Sód [mg] 1 668,8
	Latwostrawna P02/3	platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jęczmien.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	nektarynka 140 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) pieczen wieprzowa 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 020,2 Bialko ogółem [g] 101,5 Tluszcz [g] 52,4 Weglowodany ogółem [g] 295 Blonnik pokarmowy [g] 20 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 65,7 Sód [mg] 2 163,4

2026-08-15 sobota	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chleb pszenenny 100 g (<u>pszenica,</u> szynka z indyka 50 g (<u>pszenica,</u> <u>soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	nektarynka 140 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja,</u> <u>soja, mleko, seler,</u>) pieczen wieprzowa 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica,</u> <u>mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenenny 100 g (<u>pszenica,</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 924,2 Bialko ogolem [g] 102,1 Tluszcz [g] 37,3 Weglowodany ogolem [g] 299,4 Blonnik pokarmowy [g] 20,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 18,6 suma cukrow prostych [g] 63,6 Sod [mg] 2 310,5
	Bogatobialkowa D07	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chleb pszenenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	nektarynka 140 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja,</u> <u>soja, mleko, seler,</u>) pieczen wieprzowa 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica,</u> <u>mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 113,3 Bialko ogolem [g] 111,1 Tluszcz [g] 54,3 Weglowodany ogolem [g] 299,6 Blonnik pokarmowy [g] 20,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 28,7 suma cukrow prostych [g] 63,6 Sod [mg] 2 693,9
2026-08-16 niedziela	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica,</u> <u>soja, sezam, zyto,</u>) maslo smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica,</u> <u>soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kotlet mielony smazonny 90 g (<u>pszenica, jaja, moze zawierac:</u> <u>sezam,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) Buraczki z cebulka 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) mix salat 5 g ogorek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,4 Bialko ogolem [g] 97,2 Tluszcz [g] 59,5 Weglowodany ogolem [g] 283,1 Blonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 22,9 suma cukrow prostych [g] 60,8 Sod [mg] 2 599,1
	Latwo strawna D02	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica,</u> <u>soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 992,3 Bialko ogolem [g] 108,7 Tluszcz [g] 40,2 Weglowodany ogolem [g] 303,4 Blonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 21,6 suma cukrow prostych [g] 65,6 Sod [mg] 2 001,5

2026-08-16 niedziela	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) mix salat 5 g ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 906 Bialko ogółem [g] 109,5 Tluszcz [g] 41,2 Weglowodany ogółem [g] 271,1 Blonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 63,1 Sód [mg] 2 704,9
	Podstawowa C01	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) mix salat 5 g ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,3 Bialko ogółem [g] 122,3 Tluszcz [g] 53,2 Weglowodany ogółem [g] 310,3 Blonnik pokarmowy [g] 34,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 65,9 Sód [mg] 3 180,6
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) mix salat 5 g ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 199,3 Bialko ogółem [g] 122,4 Tluszcz [g] 53,1 Weglowodany ogółem [g] 307 Blonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 65,5 Sód [mg] 3 223,6
	Latwostrawna P02/1	kasza manna na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa jarzynowa z makaronem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) bitka drobiowa duszona 0,5 [Por] x 110 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka na ciepło 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka 0,5 [Por] x 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) mix salat 5 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 056,7 Bialko ogółem [g] 57,4 Tluszcz [g] 21,7 Weglowodany ogółem [g] 161,1 Blonnik pokarmowy [g] 13,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 suma cukrów prostych [g] 43 Sód [mg] 993,1

2026-08-16 niedziela	Latwostrawna P02/2	kasza manna na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa jarzynowa z makaronem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) bitka drobiowa duszona 0,7 [Por] x 110 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka na cieplo 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka 0,7 [Por] x 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) mix salat 5 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 417,4 Bialko ogółem [g] 77,6 Tluszcz [g] 29,5 Weglowodany ogółem [g] 216,1 Blonnik pokarmowy [g] 18,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 suma cukrów prostych [g] 52,9 Sód [mg] 1 337,3
	Latwostrawna P02/3	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 958,3 Bialko ogółem [g] 107,9 Tluszcz [g] 41 Weglowodany ogółem [g] 298,8 Blonnik pokarmowy [g] 26,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 67,6 Sód [mg] 1 853,5
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 862,3 Bialko ogółem [g] 108,5 Tluszcz [g] 26 Weglowodany ogółem [g] 303,1 Blonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 12,3 suma cukrów prostych [g] 65,5 Sód [mg] 2 000,6
	Bogatobialkowa D07	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,4 Bialko ogółem [g] 117,5 Tluszcz [g] 42,9 Weglowodany ogółem [g] 303,4 Blonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 65,6 Sód [mg] 2 384

2026-08-17 poniedziałek	Podstawowa D01	platki jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien,</u>)	gruszką 150 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron ze szpinakiem, kurczakiem i oliwą z oliwek gotowany 300 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) kielbaski bez osłonki 100 g (<u>gorczyca, może zawierać: pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 084,5 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 290,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 58,9 Sód [mg] 1 219,2
	Latwo strawna D02	platki jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien,</u>)	jabłko 150 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron z białym serem i oliwą z oliwek gotowany 300 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) kielbaski bez osłonki 100 g (<u>gorczyca, może zawierać: pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 211,5 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 304,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 57,8 Sód [mg] 1 627,1
	Z ogr. latwp. węglowod. D03	platki jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien,</u>)	gruszką 150 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron ze szpinakiem, kurczakiem i oliwą z oliwek gotowany 300 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) kielbaski bez osłonki 100 g (<u>gorczyca, może zawierać: pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 084,5 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 290,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 58,9 Sód [mg] 1 219,2
	Podstawowa C01	platki jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien,</u>)	gruszką 150 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron ze szpinakiem, kurczakiem i oliwą z oliwek gotowany 300 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) kielbaski bez osłonki 100 g (<u>gorczyca, może zawierać: pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 442 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 326,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,8 suma cukrów prostych [g] 60 Sód [mg] 1 721,4

2026-08-17 poniedziałek	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa) C03	platki jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) ser zółty 50 g (<u>mleko,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	gruszka 150 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron ze szpinakiem, kurczakiem i oliwą z oliwek gotowany 300 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) kielbaski bez osłonki 100 g (<u>gorczyca, może zawierać: pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 442 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 326,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,8 suma cukrów prostych [g] 60 Sód [mg] 1 721,4
	Latwostrawna P02/1	platki jaglane na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko,</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jabłko 150 g	zupa pomidorowa z ryżem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron z białym serem i oliwą z oliwek gotowany 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) kielbaski bez osłonki 0,5 [Por] x 100 g (<u>gorczyca, może zawierać: pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 182 Białko ogółem [g] 50,4 Tłuszcz [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 162,7 Błonnik pokarmowy [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 suma cukrów prostych [g] 41,9 Sód [mg] 777
	Latwostrawna P02/2	platki jaglane na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko,</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jabłko 150 g	zupa pomidorowa z ryżem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron z białym serem i oliwą z oliwek gotowany 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) kielbaski bez osłonki 100 g (<u>gorczyca, może zawierać: pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 661,8 Białko ogółem [g] 71,7 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 217,6 Błonnik pokarmowy [g] 12,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 49,2 Sód [mg] 1 057,9
	Latwostrawna P02/3	platki jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jabłko 150 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron z białym serem i oliwą z oliwek gotowany 300 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) kielbaski bez osłonki 100 g (<u>gorczyca, może zawierać: pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 177,5 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 299,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 59,9 Sód [mg] 1 479,1

2026-08-17 poniedziałek	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	planki jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszeniczny 100 g (<u>pszenica,</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	jablko 150 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron z białym serem i oliwa z oliwek gotowany 300 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszeniczny 100 g (<u>pszenica,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 868,6 Bialko ogolem [g] 90 Tluszcz [g] 31,3 Weglowodany ogolem [g] 303,5 Blonnik pokarmowy [g] 17,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 12,2 suma cukrow prostych [g] 57,5 Sod [mg] 2 008,7
	Bogatobialkowa D07	planki jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszeniczny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	jablko 150 g jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron z białym serem i oliwa z oliwek gotowany 300 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszeniczny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 177,6 Bialko ogolem [g] 107,5 Tluszcz [g] 52,2 Weglowodany ogolem [g] 316,2 Blonnik pokarmowy [g] 17,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 24,6 suma cukrow prostych [g] 65,9 Sod [mg] 2 518,2
2026-08-18 wtorek	Podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) maslo smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) serek sniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	barszcz ukraiński z fasola biala 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kotlet drobiowy smazon 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 b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) salatka bawarska ze slonecznikiem 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) szpinak 5 g szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 555,1 Bialko ogolem [g] 103,5 Tluszcz [g] 85,5 Weglowodany ogolem [g] 332,6 Blonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 35,6 suma cukrow prostych [g] 66,8 Sod [mg] 1 846,9
	Latwo strawna D02	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszeniczny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) serek sniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszeniczny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,1 Bialko ogolem [g] 95,9 Tluszcz [g] 53,6 Weglowodany ogolem [g] 323,2 Blonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 33,8 suma cukrow prostych [g] 75,6 Sod [mg] 1 929,2

2026-08-18 wtorek	Z ogr. latwp. weglowod. D03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	banan 160 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) salatka bawarska ze słonecznikiem 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) szpinak 5 g szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,9 Bialko ogółem [g] 99,8 Tluszcz [g] 73,2 Weglowodany ogółem [g] 304,9 Blonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 73,2 Sód [mg] 1 929,6
	Podstawowa C01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	banan 160 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) salatka bawarska ze słonecznikiem 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) szpinak 5 g szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 620,3 Bialko ogółem [g] 112,6 Tluszcz [g] 85,3 Weglowodany ogółem [g] 344,1 Blonnik pokarmowy [g] 35,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 76 Sód [mg] 2 405,2
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	banan 160 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) salatka bawarska ze słonecznikiem 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) szpinak 5 g szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 584,3 Bialko ogółem [g] 112,7 Tluszcz [g] 85,2 Weglowodany ogółem [g] 340,8 Blonnik pokarmowy [g] 36,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 75,6 Sód [mg] 2 448,2
	Latwostrawna P02/1	kasza kukurydziana na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko,</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko,</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	banan 160 g	barszcz ukraiński 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) indyk krojony duszony 0,5 [Por] x 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko,</u>) bukiet warzyw gotowany 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko, seler,</u>) kompot wieloowocowy b/c 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) szpinak 5 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 258,4 Bialko ogółem [g] 57,6 Tluszcz [g] 35 Weglowodany ogółem [g] 180,2 Blonnik pokarmowy [g] 14,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 53,2 Sód [mg] 962,7

2026-08-18 wtorek	Latwostrawna P02/2	kasza kukurydziana na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko,</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko,</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	banan 160 g	barszcz ukraiński 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) indyk krojony duszony 0,7 [Por] x 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko,</u>) bukiet warzyw gotowany 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko, seler,</u>) kompot wielowocowy b/c 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) szpinak 5 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 599,1 Bialko ogółem [g] 72,6 Tluszcz [g] 42,8 Weglowodany ogółem [g] 235,5 Blonnik pokarmowy [g] 19,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 63 Sód [mg] 1 290,1
	Latwostrawna P02/3	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	banan 160 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler,</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 110,1 Bialko ogółem [g] 95,1 Tluszcz [g] 54,4 Weglowodany ogółem [g] 318,6 Blonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 77,6 Sód [mg] 1 781,2
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	banan 160 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler,</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 014,1 Bialko ogółem [g] 95,7 Tluszcz [g] 39,4 Weglowodany ogółem [g] 322,9 Blonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 75,5 Sód [mg] 1 928,3
	Bogatobiałkowa D07	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	banan 160 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler,</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 200,7 Bialko ogółem [g] 105,2 Tluszcz [g] 55,6 Weglowodany ogółem [g] 323,6 Blonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 75,6 Sód [mg] 2 256,5

2026-08-19 środa	Podstawowa D01	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) paprykarz duszony 110 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki tarte 100 g kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) sałata lodowa lisc 10 g ogórek swieży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 066,3 Bialko ogółem [g] 114,8 Tluszcz [g] 47,5 Weglowodany ogółem [g] 300,9 Blonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 84,9 Sód [mg] 1 108,3
	Latwo strawna D02	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki tarte 100 g kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) sałata lodowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 128,2 Bialko ogółem [g] 118,4 Tluszcz [g] 45 Weglowodany ogółem [g] 320,6 Blonnik pokarmowy [g] 22,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 82,3 Sód [mg] 1 566,1
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki tarte 100 g kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) sałata lodowa lisc 10 g ogórek swieży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 959,3 Bialko ogółem [g] 111,7 Tluszcz [g] 45,8 Weglowodany ogółem [g] 283,9 Blonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 71,5 Sód [mg] 1 451,4
	Podstawowa C01	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) paprykarz duszony 110 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki tarte 100 g kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) sałata lodowa lisc 10 g ogórek swieży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 423,8 Bialko ogółem [g] 130,2 Tluszcz [g] 64,5 Weglowodany ogółem [g] 337,2 Blonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 85,9 Sód [mg] 1 610,5

2026-08-19 środa	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa) C03	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) salata lodowa lisc 10 g ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 316,8 Bialko ogółem [g] 127,1 Tluszcz [g] 62,8 Weglowodany ogółem [g] 320,2 Blonnik pokarmowy [g] 32,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 72,5 Sód [mg] 1 953,6
	Latwostrawna P02/1	makaron na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) bulka maslana 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica, jaja,</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa gospodarcza 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) schab pieczony 0,5 [Por] x 110 g sos pieczeniowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki tarte 0,5 [Por] x 100 g kompot wieloowocowy b/c 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka 0,5 [Por] x 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) salata lodowa lisc 10 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 208,6 Bialko ogółem [g] 70,9 Tluszcz [g] 23,9 Weglowodany ogółem [g] 183,6 Blonnik pokarmowy [g] 12,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 suma cukrów prostych [g] 56,4 Sód [mg] 851
	Latwostrawna P02/2	makaron na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) bulka maslana 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica, jaja,</u>) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa gospodarcza 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) schab pieczony 0,7 [Por] x 110 g sos pieczeniowy 0,7 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki tarte 0,7 [Por] x 100 g kompot wieloowocowy b/c 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka 0,7 [Por] x 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) salata lodowa lisc 10 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 569,6 Bialko ogółem [g] 89,8 Tluszcz [g] 32,5 Weglowodany ogółem [g] 237,5 Blonnik pokarmowy [g] 16,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 67,2 Sód [mg] 1 107,4
	Latwostrawna P02/3	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) salata lodowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 111,2 Bialko ogółem [g] 118 Tluszcz [g] 45,4 Weglowodany ogółem [g] 318,3 Blonnik pokarmowy [g] 22,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 83,3 Sód [mg] 1 492,1

2026-08-19 środa	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) bulka masłana 100 g (<u>pszenica, jaja,</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) sałata lodowa liśc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 998,2 Bialko ogółem [g] 118,2 Tluszcz [g] 30,8 Weglowodany ogółem [g] 320,5 Blonnik pokarmowy [g] 22,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 suma cukrów prostych [g] 82,2 Sód [mg] 1 565,2
	Bogatobiałkowa D07	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) sałata lodowa liśc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 142,5 Bialko ogółem [g] 121,4 Tluszcz [g] 45,8 Weglowodany ogółem [g] 318 Blonnik pokarmowy [g] 24,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 71 Sód [mg] 2 305,7
2026-08-20 czwartek	Podstawowa D01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	nektarynka 140 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies,</u>) karkówka pieczona 110 g ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 241,5 Bialko ogółem [g] 99,4 Tluszcz [g] 67,1 Weglowodany ogółem [g] 301,5 Blonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 59,7 Sód [mg] 3 228,7
	Latwo strawna D02	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	nektarynka 140 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies,</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 090 Bialko ogółem [g] 101,6 Tluszcz [g] 46 Weglowodany ogółem [g] 322,3 Blonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23 suma cukrów prostych [g] 59,9 Sód [mg] 2 476,8

2026-08-20 czwartek	Z ogr. latwp. weglowod. D03	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło śmietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	nektarynka 140 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies,</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 164,5 Bialko ogółem [g] 107,7 Tluszcz [g] 57,6 Weglowodany ogółem [g] 301,9 Blonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 61,2 Sód [mg] 3 314,1
	Podstawowa C01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło śmietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	nektarynka 140 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies,</u>) karkówka pieczona 110 g ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 534,9 Bialko ogółem [g] 112,3 Tluszcz [g] 79 Weglowodany ogółem [g] 337,4 Blonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 62,1 Sód [mg] 3 747,4
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło śmietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	nektarynka 140 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies,</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 457,9 Bialko ogółem [g] 120,6 Tluszcz [g] 69,5 Weglowodany ogółem [g] 337,8 Blonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 63,6 Sód [mg] 3 832,8
	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>) masło śmietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	nektarynka 140 g	zurek z chlebem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies,</u>) wołowina duszona 0,5 [Por] x 120 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka tarta z jabłkiem 0,5 [Por] x 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 114,3 Bialko ogółem [g] 54,5 Tluszcz [g] 25,6 Weglowodany ogółem [g] 172 Blonnik pokarmowy [g] 13,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 12,8 suma cukrów prostych [g] 41,4 Sód [mg] 1 204,7

2026-08-20 czwartek	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>) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	nektarynka 140 g	zurek z chlebem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies,</u>) wolowina duszona 0,7 [Por] x 120 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka tarta z jablkiem 0,7 [Por] x 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wielowocowy b/c 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 491 Bialko ogółem [g] 73 Tluszcz [g] 34,1 Weglowodany ogółem [g] 230,3 Blonnik pokarmowy [g] 17,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 suma cukrów prostych [g] 49,7 Sód [mg] 1 654,4
	Latwostrawna P02/3	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	nektarynka 140 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies,</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 056 Bialko ogółem [g] 100,8 Tluszcz [g] 46,8 Weglowodany ogółem [g] 317,7 Blonnik pokarmowy [g] 24,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23 suma cukrów prostych [g] 62 Sód [mg] 2 328,8
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	nektarynka 140 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies,</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 960 Bialko ogółem [g] 101,3 Tluszcz [g] 31,8 Weglowodany ogółem [g] 322,1 Blonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 suma cukrów prostych [g] 59,9 Sód [mg] 2 475,9
	Bogatobialkowa D07	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	nektarynka 140 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies,</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 149,1 Bialko ogółem [g] 110,3 Tluszcz [g] 48,7 Weglowodany ogółem [g] 322,3 Blonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 59,9 Sód [mg] 2 859,4

Oznaczenia alergenów:

*pszenica - Zboza zawierające gluten,
skorupiaki - Skorupiaki i pochodne,
jaja - Jaja i pochodne,
ryby - Ryby i pochodne,
orz.ziemne - Orzeszki ziemne i pochodne,
soja - Soja i pochodne,
mleko - Mleko i pochodne,
orzechy - Orzechy,
seler - Seler i pochodne,
gorczyca - Gorczyca i pochodne,
sezam - Nasiona sezamu i pochodne,
SO₂ - Dwutlenek siarki, siarczyny,
lubin - Lubin i pochodne,
mieczaiki - Mieczaiki i pochodne,
zyto - Zboza zawierające gluten,
jeczmiem - Zboza zawierające gluten,
owies - Zboza zawierające gluten,
orkisz - Zboza zawierające gluten,*