

	1	2	3	5	6	7
	Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
Podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jabłko 150 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) wątrobka z kurczaka z cebulka smazona 100 g (<u>pszenica,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) surówka z kiszanej kapusty 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) kielbaski bezosłonki 140 g (<u>soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 403,6 Bialko ogółem [g] 118,2 Tluszcz [g] 85,1 Weglowodany ogółem [g] 299,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 74,3 Sód [mg] 2 884,8
Łatwo strawna D02	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jabłko 150 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) kielbaski bezosłonki 140 g (<u>soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 365,7 Bialko ogółem [g] 101,2 Tluszcz [g] 74,8 Weglowodany ogółem [g] 324,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 79,3 Sód [mg] 2 717
Z ogr. łatwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jabłko 150 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) kielbaski bezosłonki 140 g (<u>soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 263,7 Bialko ogółem [g] 100,7 Tluszcz [g] 76,1 Weglowodany ogółem [g] 304,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 75 Sód [mg] 2 636
Podstawowa C01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jabłko 150 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) kielbaski bezosłonki 140 g (<u>soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 577,1 Bialko ogółem [g] 113,6 Tluszcz [g] 88 Weglowodany ogółem [g] 345,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 82,4 Sód [mg] 3 154,7
Z ogr. łatwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jabłko 150 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) kielbaski bezosłonki 140 g (<u>soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 557,1 Bialko ogółem [g] 113,6 Tluszcz [g] 88 Weglowodany ogółem [g] 340,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 77,4 Sód [mg] 3 154,7

2026-03-21 sobota

2026-03-21 sobota	Latwostrawna P02/1	kasza kukurydziana na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<i>mleko</i>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<i>pszenica</i>) margaryna sniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (<i>mleko</i>) szynka drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<i>pszenica, soja</i>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (<i>mleko, zyto, jeczmien</i>)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z makaronem 0,5 [Por] x 300 g (<i>pszenica, mleko, seler</i>) indyk krojony duszony 0,5 [Por] x 110 g (<i>pszenica, mleko, seler</i>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<i>mleko</i>) marchewka gotowana 0,5 [Por] x 100 g (<i>pszenica, mleko</i>) kompotwielooowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<i>pszenica</i>) maslo ex 0,5 [Por] x 10 g (<i>mleko</i>) kielbaski bez oslonki 0,5 [Por] x 140 g (<i>soja</i>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<i>mleko</i>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 259,1 Bialko ogolem [g] 53,8 Tluszcz [g] 39,5 Weglowodany ogolem [g] 172,9 Blonnik pokarmowy [g] 15,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 16,3 suma cukrow prostych [g] 52,3 Sod [mg] 1 322
	Latwostrawna P02/2	kasza kukurydziana na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<i>mleko</i>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<i>pszenica</i>) margaryna sniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (<i>mleko</i>) szynka drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (<i>pszenica, soja</i>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (<i>mleko, zyto, jeczmien</i>)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z makaronem 0,7 [Por] x 300 g (<i>pszenica, mleko, seler</i>) indyk krojony duszony 0,7 [Por] x 110 g (<i>pszenica, mleko, seler</i>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<i>mleko</i>) marchewka gotowana 0,7 [Por] x 100 g (<i>pszenica, mleko</i>) kompotwielooowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<i>pszenica</i>) maslo ex 0,7 [Por] x 10 g (<i>mleko</i>) kielbaski bez oslonki 0,7 [Por] x 140 g (<i>soja</i>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<i>mleko</i>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 688,1 Bialko ogolem [g] 72,3 Tluszcz [g] 54 Weglowodany ogolem [g] 231,7 Blonnik pokarmowy [g] 20,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 22,2 suma cukrow prostych [g] 63,6 Sod [mg] 1 820,8
	Latwostrawna P02/3	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<i>mleko</i>) bulka pszenna 100 g (<i>pszenica</i>) margaryna sniadaniowa 10 g (<i>mleko</i>) szynka drobiowa 50 g (<i>pszenica, soja</i>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<i>mleko, zyto, jeczmien</i>)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<i>pszenica, mleko, seler</i>) indyk krojony duszony 110 g (<i>pszenica, mleko, seler</i>) ziemniaki gotowane 200 g (<i>mleko</i>) marchewka gotowana 100 g (<i>pszenica, mleko</i>) kompotwielooowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<i>pszenica</i>) maslo ex 10 g (<i>mleko</i>) kielbaski bez oslonki 140 g (<i>soja</i>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<i>mleko</i>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 331,7 Bialko ogolem [g] 100,4 Tluszcz [g] 75,6 Weglowodany ogolem [g] 320 Blonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 31,1 suma cukrow prostych [g] 80,7 Sod [mg] 2 569
	Latwostrawna z ogmicznem tluszczu D05	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<i>mleko</i>) chleb pszenny 100 g (<i>pszenica</i>) szynka drobiowa 50 g (<i>pszenica, soja</i>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<i>mleko, zyto, jeczmien</i>)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<i>pszenica, mleko, seler</i>) indyk krojony duszony 110 g (<i>pszenica, mleko, seler</i>) ziemniaki gotowane 200 g (<i>mleko</i>) marchewka gotowana 100 g (<i>pszenica, mleko</i>) kompotwielooowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<i>pszenica</i>) poledwica drobiowa 50 g (<i>pszenica, soja</i>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<i>mleko</i>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 956,8 Bialko ogolem [g] 95 Tluszcz [g] 34,6 Weglowodany ogolem [g] 318,8 Blonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 15 suma cukrow prostych [g] 79,1 Sod [mg] 2 340,8
	Bogatobialkowa D07	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<i>mleko</i>) chleb pszenny 100 g (<i>pszenica</i>) margaryna sniadaniowa 10 g (<i>mleko</i>) szynka drobiowa 2 [Por] x 50 g (<i>pszenica, soja</i>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<i>mleko, zyto, jeczmien</i>)	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<i>mleko</i>)	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<i>pszenica, mleko, seler</i>) indyk krojony duszony 110 g (<i>pszenica, mleko, seler</i>) ziemniaki gotowane 200 g (<i>mleko</i>) marchewka gotowana 100 g (<i>pszenica, mleko</i>) kompotwielooowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<i>pszenica</i>) maslo ex 10 g (<i>mleko</i>) poledwica drobiowa 2 [Por] x 50 g (<i>pszenica, soja</i>) pomidor 100 g jajko gotowane 50 g (<i>jajka</i>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<i>mleko</i>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 296,3 Bialko ogolem [g] 126 Tluszcz [g] 59,8 Weglowodany ogolem [g] 314,7 Blonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 26,9 suma cukrow prostych [g] 74,1 Sod [mg] 3 297,3
2026-03-22 niedziela	Podstawowa D01	ryz na mleku 350 ml (<i>mleko</i>) chleb pszenno-zytni 100 g (<i>pszenica, soja, sezam, zyto</i>) margaryna sniadaniowa 10 g (<i>mleko</i>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<i>mleko</i>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<i>mleko, zyto, jeczmien</i>)	kiwi 80 g	zupa krem z kukini z groszkiem ptysiowym 300 g (<i>pszenica, jajka, soja, mleko, seler</i>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<i>pszenica, mleko</i>) ziemniaki gotowane 200 g (<i>mleko</i>) buraczki zasmazane 100 g (<i>pszenica, mleko</i>) kompotwielooowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<i>pszenica, soja, zyto</i>) maslo ex 10 g (<i>mleko</i>) szynka z indyka 50 g (<i>pszenica, soja</i>) serek mini kiri 17 g (<i>mleko</i>) ogorek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<i>mleko</i>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 108,6 Bialko ogolem [g] 109,1 Tluszcz [g] 61,8 Weglowodany ogolem [g] 292,3 Blonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 32,3 suma cukrow prostych [g] 71,5 Sod [mg] 1 895,4

2026-03-22 niedziela	Latwo strawna D02	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien</u>)	jablko 150 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptyśowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) buraczki zasmazane 100 g (<u>pszenica, mleko</u>) kompotwielooowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 217,2 Bialko ogółem [g] 109,8 Tluszcz [g] 60,8 Weglowodany ogółem [g] 314,2 Blonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 78,2 Sód [mg] 1 975,6
Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien</u>)	kiwi 80 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptyśowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) buraczki zasmazane 100 g (<u>pszenica, mleko</u>) kompot wielooowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko</u>) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 088,6 Bialko ogółem [g] 109,1 Tluszcz [g] 61,8 Weglowodany ogółem [g] 287,4 Blonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sód [mg] 1 895,3	
Podstawowa C01	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien</u>)	kiwi 80 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptyśowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) buraczki zasmazane 100 g (<u>pszenica, mleko</u>) kompotwielooowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko</u>) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 402 Bialko ogółem [g] 122 Tluszcz [g] 73,7 Weglowodany ogółem [g] 328,2 Blonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 73,9 Sód [mg] 2 414,1	
Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien</u>)	kiwi 80 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptyśowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) buraczki zasmazane 100 g (<u>pszenica, mleko</u>) kompot wielooowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko</u>) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien</u>) jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 382 Bialko ogółem [g] 122 Tluszcz [g] 73,7 Weglowodany ogółem [g] 323,3 Blonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 68,9 Sód [mg] 2 414	
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>) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien</u>)	kiwi 80 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptyśowym 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, 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 zasmazane 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica, mleko</u>) kompot wielooowocowy bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica</u>) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko</u>) szynka z indyka 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 260,6 Bialko ogółem [g] 65,9 Tluszcz [g] 39,9 Weglowodany ogółem [g] 165,6 Blonnik pokarmowy [g] 11,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 42,7 Sód [mg] 1 012,6	

2026-03-22 niedziela	Latwostrawna P02/2	ryż na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko</u>), bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica</u>), margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko</u>), serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko</u>), pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko</u> , <u>zyto</u> , <u>jezczmien</u> .)	kiwi 80 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptyśowym 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica</u> , <u>jaja</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>), schab pieczony 0,7 [Por] x 110 g ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko</u>), buraczki zasmazane 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>), kompot wieloowocowy bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml sos pieczeniowy 0,7 [Por] x 20 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>),	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica</u>), masło ex 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko</u>), szynka z indyka 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica</u> , <u>soja</u>), serek mini kiri 17 g (<u>mleko</u>), pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 614,2 Bialko ogółem [g] 83,2 Tluszcz [g] 48,5 Weglowodany ogółem [g] 219,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 53 Sód [mg] 1 338,7
	Latwostrawna P02/3	ryż na mleku 350 ml (<u>mleko</u>), bulka pszenna 100 g (<u>pszenica</u>), margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko</u>), serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko</u>), pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko</u> , <u>zyto</u> , <u>jezczmien</u> .)	kiwi 80 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptyśowym 300 g (<u>pszenica</u> , <u>jaja</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>), schab pieczony 110 g ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>), buraczki zasmazane 100 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>), kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>),	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica</u>), masło ex 10 g (<u>mleko</u>), szynka z indyka 50 g (<u>pszenica</u> , <u>soja</u>), serek mini kiri 17 g (<u>mleko</u>), pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 136,6 Bialko ogółem [g] 108,8 Tluszcz [g] 61,3 Weglowodany ogółem [g] 297,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 67,2 Sód [mg] 1 828,3
	Latwostrawna z ogniacznikiem tluszczu D05	ryż na mleku 350 ml (<u>mleko</u>), chleb pszenny 100 g (<u>pszenica</u>), serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko</u>), pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko</u> , <u>zyto</u> , <u>jezczmien</u> .)	jablko 150 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptyśowym 300 g (<u>pszenica</u> , <u>jaja</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>), schab pieczony 110 g ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>), buraczki zasmazane 100 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>), kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica</u>), szynka z indyka 50 g (<u>pszenica</u> , <u>soja</u>), serek mini kiri 17 g (<u>mleko</u>), pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 080,8 Bialko ogółem [g] 109,1 Tluszcz [g] 47,7 Weglowodany ogółem [g] 310,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 78 Sód [mg] 1 966,7
	Bogatobiałkowa D07	ryż na mleku 350 ml (<u>mleko</u>), chleb pszenny 100 g (<u>pszenica</u>), margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko</u>), serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko</u>), pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko</u> , <u>zyto</u> , <u>jezczmien</u> .)	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko</u> , <u>owies</u> .)	zupa krem z cukini z groszkiem ptyśowym 300 g (<u>pszenica</u> , <u>jaja</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>), schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>), ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>), buraczki zasmazane 100 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>), kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica</u>), masło ex 10 g (<u>mleko</u>), szynka z indyka 50 g (<u>pszenica</u> , <u>soja</u>), serek mini kiri 17 g (<u>mleko</u>), pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,3 Bialko ogółem [g] 115 Tluszcz [g] 62,2 Weglowodany ogółem [g] 321,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sód [mg] 2 130,3
2026-03-23 poniedziałek	Podstawowa D01	platk owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko</u> , <u>owies</u>), chalka 100 g (<u>pszenica</u> , <u>jaja</u> , <u>soja</u>), margaryna śniadaniowa 15 g (<u>mleko</u>), marmolada 50 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko</u>), kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko</u> , <u>zyto</u> , <u>jezczmien</u> .)	gruszka 150 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>), makaron ze szpinakiem i kurczakiem gotowany 300 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>), kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica</u> , <u>soja</u> , <u>zyto</u>), masło ex 10 g (<u>mleko</u>), pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica</u> , <u>soja</u> , <u>seler</u>), rukola 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 282,4 Bialko ogółem [g] 91,5 Tluszcz [g] 71 Weglowodany ogółem [g] 356,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 107,3 Sód [mg] 1 751,7
	Latwostrawna D02	platk owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko</u> , <u>owies</u>), chalka 100 g (<u>pszenica</u> , <u>jaja</u> , <u>soja</u>), margaryna śniadaniowa 15 g (<u>mleko</u>), marmolada 50 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko</u>), kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko</u> , <u>zyto</u> , <u>jezczmien</u> .)	jablko 150 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>), makaron z sosem miesnym gotowany 300 g (<u>pszenica</u>), kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica</u>), masło ex 10 g (<u>mleko</u>), poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica</u> , <u>soja</u>), rukola 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,5 Bialko ogółem [g] 91,4 Tluszcz [g] 56,2 Weglowodany ogółem [g] 353,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 110,9 Sód [mg] 1 633,3

Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	planki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna sncadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmiem.</u>)	gruszka 150 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron ze szpinakiem i kurczakiem gotowany 300 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) rukola 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 991 Bialko ogółem [g] 101,3 Tluszczyz [g] 62,5 Weglowodany ogółem [g] 321,3 Blonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrow prostych [g] 67,3 Sód [mg] 2 197,5
Podstawowa C01	planki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) margaryna sncadaniowa 15 g (<u>mleko.</u>) marmolada 50 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmiem.</u>)	gruszka 150 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron ze szpinakiem i kurczakiem gotowany 300 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) rukola 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmiem.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 539,9 Bialko ogółem [g] 106,9 Tluszczyz [g] 88 Weglowodany ogółem [g] 392,8 Blonnik pokarmowy [g] 22,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 37 suma cukrow prostych [g] 108,4 Sód [mg] 2 253,9
Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	planki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna sncadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmiem.</u>)	gruszka 150 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron ze szpinakiem i kurczakiem gotowany 300 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) rukola 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmiem.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 348,5 Bialko ogółem [g] 116,7 Tluszczyz [g] 79,5 Weglowodany ogółem [g] 357,6 Blonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrow prostych [g] 68,4 Sód [mg] 2 699,7
Latwostrawna P02/1	planki owsiane na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chalka 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) margaryna sncadaniowa 0,5 [Por] x 15 g (<u>mleko.</u>) marmolada 0,5 [Por] x 50 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmiem.</u>)	jablko 150 g	barszcz ukraiński 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z sosem miesnym gotowany 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) rukola 5 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 222 Bialko ogółem [g] 54,3 Tluszczyz [g] 30,9 Weglowodany ogółem [g] 187 Blonnik pokarmowy [g] 11 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 suma cukrow prostych [g] 65,8 Sód [mg] 859
Latwostrawna P02/2	planki owsiane na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chalka 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) margaryna sncadaniowa 0,7 [Por] x 15 g (<u>mleko.</u>) marmolada 0,7 [Por] x 50 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmiem.</u>)	jablko 150 g	barszcz ukraiński 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z sosem miesnym gotowany 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) rukola 5 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 628,1 Bialko ogółem [g] 68,9 Tluszczyz [g] 41,3 Weglowodany ogółem [g] 252,6 Blonnik pokarmowy [g] 14,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 suma cukrow prostych [g] 84,1 Sód [mg] 1 139,1
Latwostrawna P02/3	planki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) margaryna sncadaniowa 15 g (<u>mleko.</u>) marmolada 50 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmiem.</u>)	jablko 150 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z sosem miesnym gotowany 300 g (<u>pszenica.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) rukola 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,5 Bialko ogółem [g] 91 Tluszczyz [g] 56,6 Weglowodany ogółem [g] 350,9 Blonnik pokarmowy [g] 19,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrow prostych [g] 111,6 Sód [mg] 1 559,3

2026-03-23 poniedziałek	Latwostawiana z ogmieczaniem tłuszczu D05	plaki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) marmolada 50 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jabłko 150 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron z sosem miesnym gotowany 300 g (<u>pszenica,</u>) kompotwielooowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) rukola 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 127,1 Bialko ogółem [g] 91,3 Tluszcz [g] 42 Weglowodany ogółem [g] 353,1 Blonnik pokarmowy [g] 19,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 17 suma cukrów prostych [g] 110,9 Sód [mg] 1 623,4
	Bogatobialkowa D07	plaki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) margaryna sniadaniowa 15 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jabłko 150 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron ze szpinakiem i kurczakiem gotowany 300 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompotwielooowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) poledwica drobiowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) rukola 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,2 Bialko ogółem [g] 116,5 Tluszcz [g] 63,2 Weglowodany ogółem [g] 335 Blonnik pokarmowy [g] 22,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 71,8 Sód [mg] 2 980
2026-03-24 wtorek	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	banan 160 g	zupa koperkowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kotleciki babuni smazone 80 g (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salata zielona ze smietana 50 g (<u>mleko,</u>) kompotwielooowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarozek z makrela 100 g (<u>ryby, mleko,</u>) szpinak 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 230,5 Bialko ogółem [g] 98,2 Tluszcz [g] 74,4 Weglowodany ogółem [g] 299,9 Blonnik pokarmowy [g] 22,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 79,4 Sód [mg] 2 007
	Latwo strawna D02	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	banan 160 g	zupa koperkowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler,</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salata zielona ze smietana 50 g (<u>mleko,</u>) kompotwielooowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarozek z pietruszka kolacja 90 g (<u>mleko,</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 043,5 Bialko ogółem [g] 101,1 Tluszcz [g] 43 Weglowodany ogółem [g] 315,2 Blonnik pokarmowy [g] 22,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 80,5 Sód [mg] 1 784,1
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	banan 160 g	zupa koperkowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler,</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salata zielona ze smietana 50 g (<u>mleko,</u>) kompotwielooowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarozek z makrela 100 g (<u>ryby, mleko,</u>) szpinak 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 989,3 Bialko ogółem [g] 105,4 Tluszcz [g] 48,2 Weglowodany ogółem [g] 292,8 Blonnik pokarmowy [g] 25,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 74,6 Sód [mg] 1 926,2
	Podstawowa C01	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	banan 160 g	zupa koperkowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler,</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salata zielona ze smietana 50 g (<u>mleko,</u>) kompotwielooowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarozek z makrela 100 g (<u>ryby, mleko,</u>) szpinak 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 302,6 Bialko ogółem [g] 118,3 Tluszcz [g] 60,1 Weglowodany ogółem [g] 333,7 Blonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 81,9 Sód [mg] 2 445

2026-03-24 wtorek	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko</u>), chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto</u>), margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko</u>), szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja</u>), pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien</u>)	banan 160 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>), bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler</u>), sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>), ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>), salata zielona ze śmietana 50 g (<u>mleko</u>), kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto</u>), masło ex 10 g (<u>mleko</u>), twarożek z makreła 100 g (<u>ryby, mleko</u>), szpinak 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 282,7 Bialko ogółem [g] 118,3 Tluszczyz [g] 60,1 Weglowodany ogółem [g] 328,7 Blonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 77 Sód [mg] 2 444,9
	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>), margaryna śniadaniowa 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 kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien</u>)	banan 160 g	zupa koperkowa z ryżem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>), bitka drobiowa duszona 0,5 [Por] x 110 g (<u>seler</u>), sos jarzynowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>), ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko</u>), salata zielona ze śmietana 0,5 [Por] x 50 g (<u>mleko</u>), kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica</u>), masło ex 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko</u>), twarożek z pietruszka kolacja 0,5 [Por] x 90 g (<u>mleko</u>), szpinak 5 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 087,3 Bialko ogółem [g] 50,7 Tluszczyz [g] 22,1 Weglowodany ogółem [g] 173,9 Blonnik pokarmowy [g] 12,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 10,4 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sód [mg] 838,2
	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>), margaryna śniadaniowa 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 kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien</u>)	banan 160 g	zupa koperkowa z ryżem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>), bitka drobiowa duszona 0,7 [Por] x 110 g (<u>seler</u>), sos jarzynowy 0,7 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>), ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko</u>), salata zielona ze śmietana 0,7 [Por] x 50 g (<u>mleko</u>), kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica</u>), masło ex 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko</u>), twarożek z pietruszka kolacja 0,7 [Por] x 90 g (<u>mleko</u>), szpinak 5 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 456,2 Bialko ogółem [g] 70,5 Tluszczyz [g] 30,7 Weglowodany ogółem [g] 228,6 Blonnik pokarmowy [g] 15,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sód [mg] 1 157,4
	Latwostrawna P02/3	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko</u>), bulka pszenna 100 g (<u>pszenica</u>), margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko</u>), szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja</u>), pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien</u>)	banan 160 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>), bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler</u>), sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>), ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>), salata zielona ze śmietana 50 g (<u>mleko</u>), kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica</u>), masło ex 10 g (<u>mleko</u>), twarożek z pietruszka kolacja 90 g (<u>mleko</u>), szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,5 Bialko ogółem [g] 100,3 Tluszczyz [g] 43,8 Weglowodany ogółem [g] 310,6 Blonnik pokarmowy [g] 21,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 81,9 Sód [mg] 1 636,1
	Latwostrawna z ogmicznym tłuszcem D05	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko</u>), chleb pszenny 100 g (<u>pszenica</u>), szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja</u>), pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien</u>)	banan 160 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>), bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler</u>), ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>), salata zielona ze śmietana 50 g (<u>mleko</u>), kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica</u>), twarożek z pietruszka kolacja 90 g (<u>mleko</u>), szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 866,3 Bialko ogółem [g] 99,4 Tluszczyz [g] 28,1 Weglowodany ogółem [g] 305 Blonnik pokarmowy [g] 20,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 suma cukrów prostych [g] 78,9 Sód [mg] 1 754,2
	Bogatobiałkowa D07	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko</u>), chleb pszenny 100 g (<u>pszenica</u>), margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko</u>), szynkowa drobiowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja</u>), pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien</u>)	banan 160 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>), bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler</u>), sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>), ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>), salata zielona ze śmietana 50 g (<u>mleko</u>), kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica</u>), masło ex 10 g (<u>mleko</u>), twarożek z pietruszka kolacja 2 [Por] x 90 g (<u>mleko</u>), szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 202 Bialko ogółem [g] 126,1 Tluszczyz [g] 47,9 Weglowodany ogółem [g] 318,8 Blonnik pokarmowy [g] 22,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23 suma cukrów prostych [g] 83,4 Sód [mg] 2 205

2026-03-25 środa	Podstawowa D01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko</u>), chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto</u>), margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko</u>), serek ałemtte śmietankowy 30 g (<u>mleko</u>), miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien</u> .)	mandarynka 80 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler</u>), ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>), fasolka po bretonsku gotowana 250 g (<u>pszenica, soja</u>), kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto</u>), masło ex 10 g (<u>mleko</u>), ser żółty 50 g (<u>mleko</u>), papryka 100 g mix salat 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	wysokobiałkowa kaszka manna 180 g (<u>pszenica, mleko</u> .)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 449,1 Bialko ogółem [g] 122,6 Tluszcz [g] 69 Weglowodany ogółem [g] 353,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sód [mg] 1 957,8
	Latwo strawna D02	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko</u>), chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica</u>), margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko</u>), serek ałemtte śmietankowy 30 g (<u>mleko</u>), miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien</u> .)	jablko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler</u>), ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>), klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja</u>), sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko</u>), marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko</u>), kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica</u>), masło ex 10 g (<u>mleko</u>), szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja</u>), pomidor 100 g mix salat 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	wysokobiałkowa kaszka manna 180 g (<u>pszenica, mleko</u> .)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 208,4 Bialko ogółem [g] 95,1 Tluszcz [g] 51,4 Weglowodany ogółem [g] 349,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 65,7 Sód [mg] 1 881,2
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko</u>), chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto</u>), margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko</u>), serek ałemtte śmietankowy 30 g (<u>mleko</u>), szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja</u>), kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien</u>), pomidor koktajlowy 30 g	mandarynka 80 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler</u>), ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>), klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja</u>), sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko</u>), marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko</u>), kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto</u>), masło ex 10 g (<u>mleko</u>), ser żółty 50 g (<u>mleko</u>), papryka 100 g mix salat 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	wysokobiałkowa kaszka manna 180 g (<u>pszenica, mleko</u> .)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 212,3 Bialko ogółem [g] 111,3 Tluszcz [g] 64,5 Weglowodany ogółem [g] 314,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 63,1 Sód [mg] 2 263,5
	Podstawowa C01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko</u>), chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto</u>), margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko</u>), serek ałemtte śmietankowy 30 g (<u>mleko</u>), miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien</u> .)	mandarynka 80 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler</u>), ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>), fasolka po bretonsku gotowana 250 g (<u>pszenica, soja</u>), kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto</u>), masło ex 10 g (<u>mleko</u>), ser żółty 50 g (<u>mleko</u>), papryka 100 g mix salat 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	wysokobiałkowa kaszka manna 180 g (<u>pszenica, mleko</u>), kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien</u> .)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 806,6 Bialko ogółem [g] 138 Tluszcz [g] 86,1 Weglowodany ogółem [g] 389,8 Błonnik pokarmowy [g] 38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 58,2 Sód [mg] 2 460
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko</u>), chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto</u>), margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko</u>), serek ałemtte śmietankowy 30 g (<u>mleko</u>), szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja</u>), kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien</u>), pomidor koktajlowy 30 g	mandarynka 80 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler</u>), ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>), klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja</u>), sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko</u>), marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko</u>), kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto</u>), masło ex 10 g (<u>mleko</u>), ser żółty 50 g (<u>mleko</u>), papryka 100 g mix salat 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	wysokobiałkowa kaszka manna 180 g (<u>pszenica, mleko</u>), kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien</u> .)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 569,8 Bialko ogółem [g] 126,7 Tluszcz [g] 81,6 Weglowodany ogółem [g] 350,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sód [mg] 2 765,7
	Latwostrawna P02/1	kasza jaglana na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko</u>), bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica</u>), margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko</u>), serek ałemtte śmietankowy 30 g (<u>mleko</u>), miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien</u> .)	jablko 150 g	zupa gospodarcza 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler</u>), ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko</u>), klopsik z indyka pieczony 0,5 [Por] x 80 g (<u>pszenica, jaja</u>), sos pietruszkowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko</u>), marchewka gotowana 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica, mleko</u>), kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica</u>), masło ex 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko</u>), szynka drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja</u>), pomidor 0,5 [Por] x 100 g mix salat 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	wysokobiałkowa kaszka manna 180 g (<u>pszenica, mleko</u> .)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 292,4 Bialko ogółem [g] 57,5 Tluszcz [g] 32,2 Weglowodany ogółem [g] 200,6 Błonnik pokarmowy [g] 14,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,8 suma cukrów prostych [g] 40,6 Sód [mg] 869,1

2026-03-25 środa	Latwostrawna P02/2	kasza jaglana na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<i>mleko</i>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<i>pszenica</i>) margaryna sniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (<i>mleko</i>) serek alemtte smietankowy 30 g (<i>mleko</i>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (<i>mleko, zyto, jeczmienn</i>)	jablko 150 g	zupa gospodarcza 0,7 [Por] x 300 g (<i>pszenica, jaja, mleko, seler</i>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<i>mleko</i>) klopsik z indyka pieczony 0,7 [Por] x 80 g (<i>pszenica, jaja</i>) sos pietruszkowy 0,7 [Por] x 20 g (<i>pszenica, mleko</i>) marchewka gotowana 0,7 [Por] x 100 g (<i>pszenica, mleko</i>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<i>pszenica</i>) maslo ex 0,7 [Por] x 10 g (<i>mleko</i>) szynka drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (<i>pszenica, soja</i>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g mix salat 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	wysokobialkowa kaszka manna 180 g (<i>pszenica, mleko</i>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 645,1 Bialko ogolem [g] 72,3 Tluszcz [g] 40,2 Weglowodany ogolem [g] 258,4 Blonnik pokarmowy [g] 18,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 16,6 suma cukrow prostych [g] 51,2 Sod [mg] 1 214,6
	Latwostrawna P02/3	kasza jaglana na mleku 350 ml (<i>mleko</i>) bulka pszenna 100 g (<i>pszenica</i>) margaryna sniadaniowa 10 g (<i>mleko</i>) serek alemtte smietankowy 30 g (<i>mleko</i>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<i>mleko, zyto, jeczmienn</i>)	jablko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<i>pszenica, jaja, mleko, seler</i>) ziemniaki gotowane 200 g (<i>mleko</i>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<i>pszenica, jaja</i>) sos pietruszkowy 20 g (<i>pszenica, mleko</i>) marchewka gotowana 100 g (<i>pszenica, mleko</i>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<i>pszenica</i>) maslo ex 10 g (<i>mleko</i>) szynka drobiowa 50 g (<i>pszenica, soja</i>) pomidor 100 g mix salat 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	wysokobialkowa kaszka manna 180 g (<i>pszenica, mleko</i>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 174,4 Bialko ogolem [g] 94,3 Tluszcz [g] 52,2 Weglowodany ogolem [g] 345,1 Blonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 22,5 suma cukrow prostych [g] 67,1 Sod [mg] 1 733,2
	Latwostrawna z ogmicznem tluszczu D05	kasza jaglana na mleku 350 ml (<i>mleko</i>) chleb pszenny 100 g (<i>pszenica</i>) serek alemtte smietankowy 30 g (<i>mleko</i>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<i>mleko, zyto, jeczmienn</i>)	jablko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<i>pszenica, jaja, mleko, seler</i>) ziemniaki gotowane 200 g (<i>mleko</i>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<i>pszenica, jaja</i>) marchewka gotowana 100 g (<i>pszenica, mleko</i>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<i>pszenica</i>) szynka drobiowa 50 g (<i>pszenica, soja</i>) pomidor 100 g mix salat 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	wysokobialkowa kaszka manna 180 g (<i>pszenica, mleko</i>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 054,8 Bialko ogolem [g] 93,9 Tluszcz [g] 38,2 Weglowodany ogolem [g] 342 Blonnik pokarmowy [g] 26,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 15,1 suma cukrow prostych [g] 65,5 Sod [mg] 1 872,2
	Bogatobialkowa D07	kasza jaglana na mleku 350 ml (<i>mleko</i>) chleb pszenny 100 g (<i>pszenica</i>) margaryna sniadaniowa 10 g (<i>mleko</i>) serek alemtte smietankowy 2 [Por] x 30 g (<i>mleko</i>) kielbasa drobiowa 50 g (<i>pszenica, soja</i>) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<i>mleko, zyto, jeczmienn</i>)	jablko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<i>pszenica, jaja, mleko, seler</i>) ziemniaki gotowane 200 g (<i>mleko</i>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<i>pszenica, jaja</i>) sos pietruszkowy 20 g (<i>pszenica, mleko</i>) marchewka gotowana 100 g (<i>pszenica, mleko</i>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<i>pszenica</i>) maslo ex 10 g (<i>mleko</i>) szynka drobiowa 2 [Por] x 50 g (<i>pszenica, soja</i>) pomidor 100 g mix salat 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	wysokobialkowa kaszka manna 180 g (<i>pszenica, mleko</i>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 331,6 Bialko ogolem [g] 114,8 Tluszcz [g] 64,1 Weglowodany ogolem [g] 332,4 Blonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 24 suma cukrow prostych [g] 66,3 Sod [mg] 2 647,7
2026-03-26 czwartek	Podstawowa D01	zacierka na mleku 350 ml (<i>pszenica, jaja, mleko</i>) chleb pszenno-zytni 100 g (<i>pszenica, soja, sezam, zyto</i>) margaryna sniadaniowa 10 g (<i>mleko</i>) pasta z sera i szynki 100 g (<i>pszenica, soja, mleko</i>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<i>mleko, zyto, jeczmienn</i>)	kiwi 80 g	kapusniak z ziemniakami 300 g (<i>pszenica, seler</i>) bitka schabowa duszona 110 g sos pieczeniowy 20 g (<i>pszenica, mleko</i>) ziemniaki gotowane 200 g (<i>mleko</i>) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<i>pszenica, soja, zyto</i>) maslo ex 10 g (<i>mleko</i>) galaretka drobiowa 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<i>mleko, owies</i>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,9 Bialko ogolem [g] 118,9 Tluszcz [g] 53,6 Weglowodany ogolem [g] 301,2 Blonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 22,7 suma cukrow prostych [g] 76,7 Sod [mg] 1 881,1
	Latwo strawna D02	zacierka na mleku 350 ml (<i>pszenica, jaja, mleko</i>) chleb pszenny 100 g (<i>pszenica</i>) margaryna sniadaniowa 10 g (<i>mleko</i>) pasta z sera i szynki 100 g (<i>pszenica, soja, mleko</i>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<i>mleko, zyto, jeczmienn</i>)	jablko 150 g	zupa makaronowa 300 g (<i>pszenica, mleko, seler</i>) wolowina duszona 120 g (<i>seler</i>) ziemniaki gotowane 200 g (<i>mleko</i>) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<i>pszenica</i>) maslo ex 10 g (<i>mleko</i>) galaretka drobiowa 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<i>mleko, owies</i>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,2 Bialko ogolem [g] 114,5 Tluszcz [g] 47,6 Weglowodany ogolem [g] 319,9 Blonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 22,9 suma cukrow prostych [g] 79,8 Sod [mg] 1 772

2026-03-26 czwartek	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa makaronowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) galaretki drobiowa 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 043,2 Bialko ogółem [g] 114 Tluszczyzno [g] 48,9 Weglowodany ogółem [g] 299,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 75,5 Sód [mg] 1 691
	Podstawowa C01	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	kiwi 80 g	kapusniak z ziemniakami 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>) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) galaretki drobiowa 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>) kanapka z szynki i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 403,3 Bialko ogółem [g] 131,8 Tluszczyzno [g] 65,5 Weglowodany ogółem [g] 337,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 79,1 Sód [mg] 2 399,8
	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>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa makaronowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) galaretki drobiowa 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>) kanapka z szynki i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 356,6 Bialko ogółem [g] 126,9 Tluszczyzno [g] 60,8 Weglowodany ogółem [g] 340,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 82,9 Sód [mg] 2 209,7
	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>) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z sera i szynki 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa makaronowa 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) wołowina duszona 0,5 [Por] x 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) salatka z buraczków 0,5 [Por] x 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) galaretki drobiowa 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 162,3 Bialko ogółem [g] 60,1 Tluszczyzno [g] 25,5 Weglowodany ogółem [g] 178,5 Błonnik pokarmowy [g] 14,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,1 suma cukrów prostych [g] 52,6 Sód [mg] 892,3
	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>) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z sera i szynki 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa makaronowa 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) wołowina duszona 0,7 [Por] x 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) salatka z buraczków 0,7 [Por] x 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) galaretki drobiowa 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 541,7 Bialko ogółem [g] 81,5 Tluszczyzno [g] 34,7 Weglowodany ogółem [g] 233,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 64,1 Sód [mg] 1 185,1
	Latwostrawna P02/3	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa makaronowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) galaretki drobiowa 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 111,2 Bialko ogółem [g] 113,7 Tluszczyzno [g] 48,4 Weglowodany ogółem [g] 315,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 81,2 Sód [mg] 1 624

2026-03-26 czwartek	Latwostawiana z ogmicznym tłuszczem D05	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien</u>)	jablko 150 g	zupa makaronowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica</u>) galaretka drobiowa 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies</u>)	Wartosc energetyczna [kcal] [kcal] 2 035,3 Bialko ogółem [g] 114,4 Tluszcz [g] 35,5 Weglowodany ogółem [g] 319,8 Blonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 suma cukrów prostych [g] 79,8 Sód [mg] 1 765,1
	Bogatobialkowa D07	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien</u>)	jablko 150 g	zupa makaronowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko</u>) galaretka drobiowa 100 g jajko gotowane 50 g (<u>jaja</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies</u>)	Wartosc energetyczna [kcal] [kcal] 2 206,1 Bialko ogółem [g] 119,9 Tluszcz [g] 51,9 Weglowodany ogółem [g] 320,2 Blonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 79,8 Sód [mg] 1 833,4
2026-03-27 piątek	Podstawowa D01	platki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien</u>)	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko</u>)	zupa pomidorowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>) ryba smazona filet 120 g (<u>pszenica, jaja, ryby, moze zawierac: sezam</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) surówka z pora 100 g (<u>jaja, gorczyca</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko</u>) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna [kcal] [kcal] 2 239,4 Bialko ogółem [g] 103 Tluszcz [g] 67 Weglowodany ogółem [g] 310,6 Blonnik pokarmowy [g] 19,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 76,7 Sód [mg] 1 882,7
	Latwo strawna D02	platki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien</u>)	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko</u>)	zupa pomidorowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>) ryba po grecku duszona 200 g (<u>ryby</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna [kcal] [kcal] 2 044,2 Bialko ogółem [g] 104 Tluszcz [g] 47,5 Weglowodany ogółem [g] 304,1 Blonnik pokarmowy [g] 22,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 85,4 Sód [mg] 1 863,8
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	platki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko</u>) pasta z jajka 100 g (<u>jaja, mleko</u>) rukola 5 g pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien</u>)	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko</u>)	zupa pomidorowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>) ryba po grecku duszona 200 g (<u>ryby</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko</u>) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna [kcal] [kcal] 2 054,6 Bialko ogółem [g] 119,1 Tluszcz [g] 53,4 Weglowodany ogółem [g] 285 Blonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 72,3 Sód [mg] 1 976,9
	Podstawowa C01	platki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien</u>)	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko</u>)	zupa pomidorowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>) ryba smazona filet 120 g (<u>pszenica, jaja, ryby, moze zawierac: sezam</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) surówka z pora 100 g (<u>jaja, gorczyca</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko</u>) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien</u>)	Wartosc energetyczna [kcal] [kcal] 2 596,9 Bialko ogółem [g] 118,4 Tluszcz [g] 84 Weglowodany ogółem [g] 346,9 Blonnik pokarmowy [g] 20,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 77,8 Sód [mg] 2 384,9

2026-03-27 piątek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	planki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto</u>) margaryna sncadaniowa 10 g (<u>mleko</u>) pasta z jajka 100 g (<u>jaja, mleko</u>) rukola 5 g pomidorokoktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmiem.</u>)	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko</u>)	zupa pomidorowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryba po grecku duszona 200 g (<u>ryby</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) kompot wielooowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko</u>) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmiem.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 412,1 Bialko ogółem [g] 134,5 Tluszczyz [g] 70,4 Weglowodany ogółem [g] 321,3 Blonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrow prostych [g] 73,4 Sód [mg] 2 479,1
	Latwostrawna P02/1	planki owsiane na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) bulka maslana 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica, jaja</u>) margaryna sncadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmiem.</u>)	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko</u>)	zupa pomidorowa z ryzem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryba po grecku duszona 0,5 [Por] x 200 g (<u>ryby</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko</u>) kompot wielooowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica</u>) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 176,1 Bialko ogółem [g] 65 Tluszczyz [g] 28 Weglowodany ogółem [g] 167,2 Blonnik pokarmowy [g] 11,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 suma cukrow prostych [g] 57,4 Sód [mg] 1 156,4
	Latwostrawna P02/2	planki owsiane na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) bulka maslana 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica, jaja</u>) margaryna sncadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmiem.</u>)	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko</u>)	zupa pomidorowa z ryzem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryba po grecku duszona 0,7 [Por] x 200 g (<u>ryby</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko</u>) kompot wielooowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica</u>) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 516,5 Bialko ogółem [g] 80,6 Tluszczyz [g] 35,9 Weglowodany ogółem [g] 221 Blonnik pokarmowy [g] 16 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 suma cukrow prostych [g] 68,9 Sód [mg] 1 409,8
	Latwostrawna P02/3	planki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja</u>) margaryna sncadaniowa 10 g (<u>mleko</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmiem.</u>)	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko</u>)	zupa pomidorowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryba po grecku duszona 200 g (<u>ryby</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) kompot wielooowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 027,2 Bialko ogółem [g] 103,6 Tluszczyz [g] 47,9 Weglowodany ogółem [g] 301,8 Blonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrow prostych [g] 86,1 Sód [mg] 1 789,8
	Latwostrawna z ogniacznem tluszczu D05	planki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmiem.</u>)	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko</u>)	zupa pomidorowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryba po grecku duszona 200 g (<u>ryby</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) kompot wielooowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 934,3 Bialko ogółem [g] 103,9 Tluszczyz [g] 35,3 Weglowodany ogółem [g] 304 Blonnik pokarmowy [g] 22,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 suma cukrow prostych [g] 85,3 Sód [mg] 1 856,9
	Bogatobialkowa D07	planki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica</u>) margaryna sncadaniowa 10 g (<u>mleko</u>) pasta z jajka 100 g (<u>jaja, mleko</u>) rukola 5 g pomidorokoktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmiem.</u>)	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko</u>)	zupa pomidorowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryba po grecku duszona 200 g (<u>ryby</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) kompot wielooowocowy bez cukru 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko</u>) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 159,5 Bialko ogółem [g] 126,4 Tluszczyz [g] 54,4 Weglowodany ogółem [g] 297 Blonnik pokarmowy [g] 23,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrow prostych [g] 65,7 Sód [mg] 2 114,4

2026-03-28 sobota	Podstawowa D01	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien</u>)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>) gulasz wieprzowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) surówka z czerwonej kapusty 100 g (<u>jaja, gorczyca</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) parówki 140 g (<u>soja</u>) salatka bawarska 100 g (<u>jaja, gorczyca</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 538,5 Bialko ogółem [g] 107,2 Tluszcz [g] 99 Weglowodany ogółem [g] 316,1 Blonnik pokarmowy [g] 21,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sód [mg] 2 443,3
	Latwo strawna D02	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien</u>)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) parówki 140 g (<u>soja</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 347,7 Bialko ogółem [g] 97,3 Tluszcz [g] 75,5 Weglowodany ogółem [g] 327,2 Blonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 81 Sód [mg] 2 630
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien</u>)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) parówki 140 g (<u>soja</u>) salatka bawarska 100 g (<u>jaja, gorczyca</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 449,6 Bialko ogółem [g] 98,9 Tluszcz [g] 93,6 Weglowodany ogółem [g] 318,3 Blonnik pokarmowy [g] 27,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 74 Sód [mg] 2 541,4
	Podstawowa C01	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien</u>)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>) gulasz wieprzowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) surówka z czerwonej kapusty 100 g (<u>jaja, gorczyca</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) parówki 140 g (<u>soja</u>) salatka bawarska 100 g (<u>jaja, gorczyca</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 831,9 Bialko ogółem [g] 120,1 Tluszcz [g] 110,9 Weglowodany ogółem [g] 352 Blonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 72,8 Sód [mg] 2 962
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien</u>)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>) gulasz wieprzowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) surówka z czerwonej kapusty 100 g (<u>jaja, gorczyca</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) parówki 140 g (<u>soja</u>) salatka bawarska 100 g (<u>jaja, gorczyca</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 811,9 Bialko ogółem [g] 120,1 Tluszcz [g] 110,9 Weglowodany ogółem [g] 347 Blonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 67,8 Sód [mg] 2 961,9
	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>) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien</u>)	banan 160 g	zupa grysikowa 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>) potrawka z kurczaka gotowana 0,5 [Por] x 200 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko</u>) marchewka tarta z jablkiem 0,5 [Por] x 100 g (<u>mleko</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica</u>) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko</u>) parówki 0,5 [Por] x 140 g (<u>soja</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 266,6 Bialko ogółem [g] 53,1 Tluszcz [g] 40,3 Weglowodany ogółem [g] 179,5 Blonnik pokarmowy [g] 12,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 55,1 Sód [mg] 1 304,6

2026-03-28 sobota	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>), margaryna sniadaniowa 0,74 [Por] x 10 g (<u>mleko</u>), kielbasa drobiowo-wieprzowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica</u> , <u>soja</u>), pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko</u> , <u>zyto</u> , <u>jezczmien</u>),	banan 160 g	zupa grysikowa 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>), potrawka z kurczaka gotowana 0,7 [Por] x 200 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <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>), kompotwielooowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica</u>), maslo ex 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko</u>), parówki 0,7 [Por] x 140 g (<u>soja</u>), pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 686,8 Bialko ogółem [g] 70,4 Tluszcz [g] 54,9 Weglowodany ogółem [g] 236,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23 suma cukrów prostych [g] 66 Sód [mg] 1 775,8
	Latwostrawna P02/3	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko</u>), bulka pszenna 100 g (<u>pszenica</u>), margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko</u>), kielbasa drobiowo-wieprzowa 50 g (<u>pszenica</u> , <u>soja</u>), pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko</u> , <u>zyto</u> , <u>jezczmien</u>),	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>), potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>), ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>), marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko</u>), kompotwielooowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica</u>), maslo ex 10 g (<u>mleko</u>), parówki 140 g (<u>soja</u>), pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 313,7 Bialko ogółem [g] 96,5 Tluszcz [g] 76,3 Weglowodany ogółem [g] 322,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 82,4 Sód [mg] 2 482
	Latwostrawna z ogmicznikiem tluszczu D05	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko</u>), chleb pszenny 100 g (<u>pszenica</u>), kielbasa drobiowo-wieprzowa 50 g (<u>pszenica</u> , <u>soja</u>), pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko</u> , <u>zyto</u> , <u>jezczmien</u>),	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>), potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>), ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>), marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko</u>), kompotwielooowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica</u>), szynka z indyka 50 g (<u>pszenica</u> , <u>soja</u>), pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 938,8 Bialko ogółem [g] 91,1 Tluszcz [g] 35,3 Weglowodany ogółem [g] 321,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 80,8 Sód [mg] 2 253,8
	Bogatobialkowa D07	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko</u>), chleb pszenny 100 g (<u>pszenica</u>), margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko</u>), kielbasa drobiowo-wieprzowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica</u> , <u>soja</u>), pomidor 100 g jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko</u> , <u>owies</u>), kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko</u> , <u>zyto</u> , <u>jezczmien</u>),	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>), potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>), ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>), marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko</u>), kompotwielooowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica</u>), maslo ex 10 g (<u>mleko</u>), parówki 140 g (<u>soja</u>), pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 549,3 Bialko ogółem [g] 111,8 Tluszcz [g] 80,2 Weglowodany ogółem [g] 351,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 91,5 Sód [mg] 3 170
2026-03-29 niedziela	Podstawowa D01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko</u>), chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica</u> , <u>soja</u> , <u>sezam</u> , <u>zyto</u>), margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko</u>), twarożek z suszonymi pomidorami sniadanie 80 g (<u>mleko</u>), kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko</u> , <u>zyto</u> , <u>jezczmien</u>),	mus warzywno-owocowy 100 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica</u> , <u>seler</u>), kotlet mielony smazony 90 g (<u>pszenica</u> , <u>jaja</u> , <u>moze zawierac: sezam</u>), ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>), mizeria ze smietana 100 g (<u>mleko</u>), kompotwielooowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica</u> , <u>soja</u> , <u>zyto</u>), maslo ex 10 g (<u>mleko</u>), jajko gotowane 50 g (<u>jaja</u>), salatka z szynka, ogórkami i kukurydza 100 g (<u>pszenica</u> , <u>jaja</u> , <u>soja</u> , <u>gorczyca</u>), napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 276,2 Bialko ogółem [g] 93,7 Tluszcz [g] 73 Weglowodany ogółem [g] 311,5 Błonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 65,3 Sód [mg] 1 533
	Latwo strawna D02	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko</u>), chleb pszenny 100 g (<u>pszenica</u>), margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko</u>), twarożek z suszonymi pomidorami sniadanie 80 g (<u>mleko</u>), kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko</u> , <u>zyto</u> , <u>jezczmien</u>),	mus warzywno-owocowy 100 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica</u> , <u>seler</u>), udko duszone 200 g (<u>seler</u>), sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>), ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>), salata lodowa ze smietana 50 g (<u>mleko</u>), kompotwielooowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica</u>), maslo ex 10 g (<u>mleko</u>), szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica</u> , <u>soja</u>), pomidor koktajlowy 30 g mix salat 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 260,7 Bialko ogółem [g] 113,8 Tluszcz [g] 62,2 Weglowodany ogółem [g] 306,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 73,4 Sód [mg] 1 946,4

Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko</u>), chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto</u>), margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko</u>), twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (<u>mleko</u>), kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien</u> .)	mus warzywno-owocowy 100 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler</u>), udko duszone 200 g (<u>seler</u>), sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>), ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>), sałata lodowa ze śmietana 50 g (<u>mleko</u>), kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto</u>), masło ex 10 g (<u>mleko</u>), jajko gotowane 50 g (<u>jaja</u>), sałatka z szynka, ogórkami i kukurydza 100 g (<u>pszenica, jaja, soja, gorczyca</u>), napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko</u>),	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 298,2 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 76,5 Weglowodany ogółem [g] 291,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 61 Sód [mg] 1 520,9
Podstawowa C01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko</u>), chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto</u>), margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko</u>), twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (<u>mleko</u>), kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien</u> .)	mus warzywno-owocowy 100 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler</u>), udko duszone 200 g (<u>seler</u>), sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>), ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>), mizeria ze śmietana 100 g (<u>mleko</u>), kompotwieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto</u>), masło ex 10 g (<u>mleko</u>), jajko gotowane 50 g (<u>jaja</u>), sałatka z szynka, ogórkami i kukurydza 100 g (<u>pszenica, jaja, soja, gorczyca</u>), napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko</u>), kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien</u> .)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 609,2 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 86,8 Weglowodany ogółem [g] 335,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 70 Sód [mg] 2 047,9
Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko</u>), chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto</u>), margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko</u>), twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (<u>mleko</u>), kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien</u> .)	mus warzywno-owocowy 100 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler</u>), udko duszone 200 g (<u>seler</u>), sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>), ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>), sałata lodowa ze śmietana 50 g (<u>mleko</u>), kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto</u>), masło ex 10 g (<u>mleko</u>), jajko gotowane 50 g (<u>jaja</u>), sałatka z szynka, ogórkami i kukurydza 100 g (<u>pszenica, jaja, soja, gorczyca</u>), napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko</u>), kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien</u> .)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 591,6 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 88,4 Weglowodany ogółem [g] 327,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sód [mg] 2 039,6
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>), margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko</u>), twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 0,5 [Por] x 80 g (<u>mleko</u>), kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien</u> .)	mus warzywno-owocowy 100 g	rosół z makaronem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, seler</u>), udko duszone 0,5 [Por] x 200 g (<u>seler</u>), sos jarzynowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>), ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko</u>), sałata lodowa ze śmietana 0,5 [Por] x 50 g (<u>mleko</u>), kompotwieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica</u>), masło ex 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko</u>), szynka drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja</u>), pomidorkoktajlowy 30 g mix salat 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko</u>),	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 232 Białko ogółem [g] 61 Tłuszcz [g] 33,3 Weglowodany ogółem [g] 167,9 Błonnik pokarmowy [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 suma cukrów prostych [g] 52,6 Sód [mg] 965,9
Latwostrawna P02/2	kasza jaglana na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko</u>), bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica</u>), margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko</u>), twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 0,7 [Por] x 80 g (<u>mleko</u>), kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien</u> .)	mus warzywno-owocowy 100 g	rosół z makaronem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, seler</u>), udko duszone 0,7 [Por] x 200 g (<u>seler</u>), sos jarzynowy 0,7 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>), ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko</u>), sałata lodowa ze śmietana 0,7 [Por] x 50 g (<u>mleko</u>), kompotwieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica</u>), masło ex 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko</u>), szynka drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja</u>), pomidorkoktajlowy 30 g mix salat 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko</u>),	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 629,8 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 45,2 Weglowodany ogółem [g] 221,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sód [mg] 1 298,8
Latwostrawna P02/3	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko</u>), bulka pszenna 100 g (<u>pszenica</u>), margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko</u>), twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (<u>mleko</u>), kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien</u> .)	mus warzywno-owocowy 100 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler</u>), udko duszone 200 g (<u>seler</u>), sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>), ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>), sałata lodowa ze śmietana 50 g (<u>mleko</u>), kompotwieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica</u>), masło ex 10 g (<u>mleko</u>), szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja</u>), pomidorkoktajlowy 30 g mix salat 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko</u>),	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 226,7 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 63 Weglowodany ogółem [g] 301,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 74,8 Sód [mg] 1 798,4

2026-03-29 niedziela	Latwostawiana z ogmicznym tłuszczem D05	kasza jaglana na mleku 350 ml (<i>mleko</i>) chleb pszenny 100 g (<i>pszenica</i>) twarożek z suszonymi pomidorami 80 g (<i>mleko</i>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<i>mleko, zyto, jecmien.</i>)	mus warzywno-owocowy 100 g	rosół z makaronem 300 g (<i>pszenica, seler.</i>) udko duszone 200 g (<i>seler.</i>) ziemniaki gotowane 200 g (<i>mleko</i>) salata lodowa ze smietana 50 g (<i>mleko</i>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<i>pszenica</i>) szynka drobiowa 50 g (<i>pszenica, soja</i>) pomidor koktajlowy 30 g mix salat 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<i>mleko</i>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 083,4 Bialko ogolem [g] 112,1 Tluszcz [g] 47,5 Weglowodany ogolem [g] 296,1 Blonnik pokarmowy [g] 20,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 19 suma cukrow prostych [g] 71,8 Sod [mg] 1 916,5
	Bogatobialkowa D07	kasza jaglana na mleku 350 ml (<i>mleko</i>) chleb pszenny 100 g (<i>pszenica</i>) margaryna sniadaniowa 10 g (<i>mleko</i>) twarożek z suszonymi pomidorami 2 [Por] x 80 g (<i>mleko</i>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<i>mleko, zyto, jecmien.</i>)	mus warzywno-owocowy 100 g	rosół z makaronem 300 g (<i>pszenica, seler.</i>) udko duszone 200 g (<i>seler.</i>) sos jarzynowy 20 g (<i>pszenica, mleko, seler.</i>) ziemniaki gotowane 200 g (<i>mleko</i>) salata lodowa ze smietana 50 g (<i>mleko</i>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<i>pszenica</i>) maslo ex 10 g (<i>mleko</i>) szynka drobiowa 50 g (<i>pszenica, soja</i>) pomidor koktajlowy 30 g mix salat 5 g jajko gotowane 50 g (<i>jaja</i>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<i>mleko</i>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 414,1 Bialko ogolem [g] 133,4 Tluszcz [g] 68,9 Weglowodany ogolem [g] 309,7 Blonnik pokarmowy [g] 21,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 29 suma cukrow prostych [g] 76 Sod [mg] 2 040,3
2026-03-30 poniedzialek	Podstawowa D01	platki jeczmienne na mleku 350 ml (<i>mleko, jecmien.</i>) chleb pszenno-zytni 100 g (<i>pszenica, soja, sezam, zyto</i>) margaryna sniadaniowa 10 g (<i>mleko</i>) serek alemtte smietankowy 30 g (<i>mleko</i>) powidlo mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<i>mleko, zyto, jecmien.</i>)	mandarynka 80 g	zupa ziemniaczana 300 g (<i>pszenica, mleko, seler.</i>) pulpety drobiowe pieczone 80 g (<i>pszenica, jaja</i>) sos pomidorowy 20 g (<i>pszenica, mleko</i>) kasza gryczana na sypko 200 g (<i>mleko</i>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<i>pszenica, soja, zyto</i>) maslo ex 10 g (<i>mleko</i>) poledwica drobiowa 50 g (<i>pszenica, soja</i>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<i>mleko</i>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 995,2 Bialko ogolem [g] 87,3 Tluszcz [g] 52,1 Weglowodany ogolem [g] 309,4 Blonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 21,5 suma cukrow prostych [g] 77,7 Sod [mg] 1 932,2
	Latwo strawna D02	platki jeczmienne na mleku 350 ml (<i>mleko, jecmien.</i>) chleb pszenny 100 g (<i>pszenica</i>) margaryna sniadaniowa 10 g (<i>mleko</i>) serek alemtte smietankowy 30 g (<i>mleko</i>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<i>mleko, zyto, jecmien.</i>)	jablko 150 g	zupa ziemniaczana 300 g (<i>pszenica, mleko, seler.</i>) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (<i>seler.</i>) sos pomidorowy 20 g (<i>pszenica, mleko</i>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<i>pszenica</i>) maslo ex 10 g (<i>mleko</i>) poledwica drobiowa 50 g (<i>pszenica, soja</i>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<i>mleko</i>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 026,6 Bialko ogolem [g] 79,2 Tluszcz [g] 48,1 Weglowodany ogolem [g] 324,9 Blonnik pokarmowy [g] 21,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 20,5 suma cukrow prostych [g] 73,7 Sod [mg] 1 861,7
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	platki jeczmienne na mleku 350 ml (<i>mleko, jecmien.</i>) chleb pszenno-zytni 100 g (<i>pszenica, soja, sezam, zyto</i>) margaryna sniadaniowa 10 g (<i>mleko</i>) serek alemtte smietankowy 30 g (<i>mleko</i>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<i>mleko, zyto, jecmien.</i>)	mandarynka 80 g	zupa ziemniaczana 300 g (<i>pszenica, mleko, seler.</i>) pulpety drobiowe pieczone 80 g (<i>pszenica, jaja</i>) sos pomidorowy 20 g (<i>pszenica, mleko</i>) kasza gryczana na sypko 200 g (<i>mleko</i>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<i>pszenica, soja, zyto</i>) maslo ex 10 g (<i>mleko</i>) poledwica drobiowa 50 g (<i>pszenica, soja</i>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<i>mleko</i>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 939,9 Bialko ogolem [g] 88 Tluszcz [g] 52,2 Weglowodany ogolem [g] 295,1 Blonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 21,6 suma cukrow prostych [g] 65,9 Sod [mg] 1 939,1
	Podstawowa C01	platki jeczmienne na mleku 350 ml (<i>mleko, jecmien.</i>) chleb pszenno-zytni 100 g (<i>pszenica, soja, sezam, zyto</i>) margaryna sniadaniowa 10 g (<i>mleko</i>) serek alemtte smietankowy 30 g (<i>mleko</i>) powidlo mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<i>mleko, zyto, jecmien.</i>)	mandarynka 80 g	zupa ziemniaczana 300 g (<i>pszenica, mleko, seler.</i>) pulpety drobiowe pieczone 80 g (<i>pszenica, jaja</i>) sos pomidorowy 20 g (<i>pszenica, mleko</i>) kasza gryczana na sypko 200 g (<i>mleko</i>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<i>pszenica, soja, zyto</i>) maslo ex 10 g (<i>mleko</i>) poledwica drobiowa 50 g (<i>pszenica, soja</i>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<i>mleko</i>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<i>pszenica, soja, mleko, jecmien.</i>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 352,7 Bialko ogolem [g] 102,7 Tluszcz [g] 69,1 Weglowodany ogolem [g] 345,7 Blonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 26,4 suma cukrow prostych [g] 78,7 Sod [mg] 2 434,4

2026-03-30 poniedziałek	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzykowa) C03	placki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jęczmien.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek ałemtte smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mandarynka 80 g	zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) pulpety drobiowe pieczone 80 g (<u>pszenica, jajka.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kasza gryczana na sypko 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 297,4 Bialko ogółem [g] 103,4 Tluszczyz [g] 69,2 Weglowodany ogółem [g] 331,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 66,9 Sód [mg] 2 441,3
	Latwostrawna P02/1	placki jęczmienne na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko, jęczmien.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek ałemtte smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa ziemniaczana 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) risotto miesno-warzywne gotowane 0,5 [Por] x 400 g (<u>seler.</u>) sos pomidorowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 133,7 Bialko ogółem [g] 44 Tluszczyz [g] 29,6 Weglowodany ogółem [g] 179 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 11,2 suma cukrów prostych [g] 51,7 Sód [mg] 905,9
	Latwostrawna P02/2	placki jęczmienne na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko, jęczmien.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek ałemtte smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa ziemniaczana 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) risotto miesno-warzywne gotowane 0,7 [Por] x 400 g (<u>seler.</u>) sos pomidorowy 0,7 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 477,2 Bialko ogółem [g] 57,8 Tluszczyz [g] 37,3 Weglowodany ogółem [g] 235,5 Błonnik pokarmowy [g] 15,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 suma cukrów prostych [g] 61 Sód [mg] 1 229
	Latwostrawna P02/3	placki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jęczmien.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek ałemtte smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (<u>seler.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 992,6 Bialko ogółem [g] 78,4 Tluszczyz [g] 48,9 Weglowodany ogółem [g] 320,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 75,1 Sód [mg] 1 713,7
	Latwostrawna z ogmicznym tluszczu D05	placki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jęczmien.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) serek ałemtte smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (<u>seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 831,3 Bialko ogółem [g] 76,8 Tluszczyz [g] 32,2 Weglowodany ogółem [g] 313,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 11,5 suma cukrów prostych [g] 70,6 Sód [mg] 1 846,5
	Bogatobiałkowa D07	placki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jęczmien.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek ałemtte smietankowy 2 [Por] x 30 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>) bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	mandarynka 80 g	zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (<u>seler.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 293,4 Bialko ogółem [g] 113,7 Tluszczyz [g] 64,6 Weglowodany ogółem [g] 320,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 65,3 Sód [mg] 2 407

2026-03-31 wtorek	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko</u>), chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto</u>), margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko</u>), ser żółty 50 g (<u>mleko</u>), pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien</u>).	banan 160 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies</u>), kopytka ziemniaczane gotowane 300 g (<u>pszenica, jaja</u>), sos mięsny 20 g (<u>pszenica</u>), surówka Coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca</u>), kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto</u>), masło ex 10 g (<u>mleko</u>), serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko</u>), ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies</u>).	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 843,7 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 430,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 suma cukrów prostych [g] 76,3 Sód [mg] 2 119,9
	Latwo strawna D02	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko</u>), chleb pszenny 100 g (<u>pszenica</u>), margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko</u>), szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja</u>), pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien</u>).	banan 160 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies</u>), zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja</u>), sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko</u>), ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>), bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler</u>), kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica</u>), masło ex 10 g (<u>mleko</u>), serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko</u>), pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies</u>).	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 365,9 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 380,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 81,5 Sód [mg] 2 312,4
	Z ogr. łatwp. węglowod. (cukrzycowa) D03	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko</u>), chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto</u>), margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko</u>), ser żółty 50 g (<u>mleko</u>), pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien</u>).	banan 160 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies</u>), zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja</u>), sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko</u>), ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>), bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler</u>), kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto</u>), masło ex 10 g (<u>mleko</u>), serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko</u>), ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies</u>).	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 355,9 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 359,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 75,7 Sód [mg] 2 297,9
	Podstawowa C01	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko</u>), chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto</u>), margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko</u>), ser żółty 50 g (<u>mleko</u>), pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien</u>).	banan 160 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies</u>), kopytka ziemniaczane gotowane 300 g (<u>pszenica, jaja</u>), sos mięsny 20 g (<u>pszenica</u>), surówka Coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca</u>), kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto</u>), masło ex 10 g (<u>mleko</u>), serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko</u>), ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies</u>), kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien</u>).	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 137,1 Białko ogółem [g] 128,5 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 466,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 78,7 Sód [mg] 2 638,6
	Z ogr. łatwp. węglowod. (cukrzycowa) C03	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko</u>), chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto</u>), margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko</u>), ser żółty 50 g (<u>mleko</u>), pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien</u>).	banan 160 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies</u>), zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja</u>), sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko</u>), ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>), bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler</u>), kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto</u>), masło ex 10 g (<u>mleko</u>), serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko</u>), ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies</u>), kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien</u>).	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 649,3 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 395 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 78,1 Sód [mg] 2 816,6
	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>), margaryna śniadaniowa 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 bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien</u>).	banan 160 g	zurek z chlebem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies</u>), zrazik drobiowy pieczony 0,5 [Por] x 80 g (<u>pszenica, jaja</u>), sos koperkowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko</u>), ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko, seler</u>), bukiet warzyw gotowany 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko, seler</u>), kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica</u>), masło ex 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko</u>), serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko</u>), pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies</u>).	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 363,7 Białko ogółem [g] 55,2 Tłuszcz [g] 34,9 Węglowodany ogółem [g] 213,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 suma cukrów prostych [g] 56,5 Sód [mg] 1 161,5

2026-03-31 wtorek	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>) margaryna śniadaniowa 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 bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmień</u>)	banan 160 g	zurek z chlebem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies</u>) zrazik drobiowy pieczony 0,7 [Por] x 80 g (<u>pszenica, jaja</u>) sos koperkowy 0,7 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko</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 wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica</u>) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies</u>)	Wartosc energetyczna [kcal] 1 751 Bialko ogółem [g] 71 Tluszcz [g] 43,2 Weglowodany ogółem [g] 278,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sód [mg] 1 562,7
	Latwostrawna P02/3	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmień</u>)	banan 160 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies</u>)	Wartosc energetyczna [kcal] 2 331,9 Bialko ogółem [g] 94,9 Tluszcz [g] 55,5 Weglowodany ogółem [g] 376,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 82,9 Sód [mg] 2 164,4
	Latwostrawna z ogrzaniem tłuszczu 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 bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmień</u>)	banan 160 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies</u>)	Wartosc energetyczna [kcal] 2 212,4 Bialko ogółem [g] 94,4 Tluszcz [g] 41,5 Weglowodany ogółem [g] 373,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 81,2 Sód [mg] 2 303,4
	Bogatobiałkowa D07	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko</u>) szynka z kurczaka 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmień</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko</u>)	banan 160 g jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko</u>)	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies</u>)	Wartosc energetyczna [kcal] 2 591,5 Bialko ogółem [g] 112,3 Tluszcz [g] 65,2 Weglowodany ogółem [g] 389,9 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 92,1 Sód [mg] 2 834,2