

*Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA
OGÓLNA*

		1	2	3	5	6	7
		Sniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-04-01 środa	Podstawowa D01	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	zupa brokulowa z ryżem 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 tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 027,3 Bialko ogółem [g] 100,3 Tluszcz [g] 47 Weglowodany ogółem [g] 311,2 Blonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 suma cukrow prostych [g] 78 Sód [mg] 2 428,2
	Latwo strawna D02	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	zupa brokulowa z ryżem 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 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>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 053,1 Bialko ogółem [g] 93,5 Tluszcz [g] 47,6 Weglowodany ogółem [g] 318,3 Blonnik pokarmowy [g] 24,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 suma cukrow prostych [g] 79,5 Sód [mg] 1 782,6
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzykowa) D03	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	zupa brokulowa z ryżem 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 tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 168,5 Bialko ogółem [g] 139,9 Tluszcz [g] 55,2 Weglowodany ogółem [g] 290,4 Blonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrow prostych [g] 67,7 Sód [mg] 3 210,3
2026-04-02 czwartek	Podstawowa D01	ryż na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet sniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	gruszka 150 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) wędlina 50g (<u>soja,</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 341,6 Bialko ogółem [g] 102,7 Tluszcz [g] 86,4 Weglowodany ogółem [g] 304,6 Blonnik pokarmowy [g] 31,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrow prostych [g] 75,9 Sód [mg] 3 106,7

2026-04-02 czwartek

2026-04-03 piątek

Latwo strawna D02	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem,</u>)	jablko 150 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) wędlina 50g (<u>soja,</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] 2 211,2 Bialko ogolem [g] 105,5 Tluszcz [g] 67,1 Weglowodany ogolem [g] 304,1 Blonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 28,7 suma cukrow prostych [g] 71,6 Sod [mg] 2 430,7
Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet sniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem,</u>)	gruszkza 150 g	zupa koperkowa z z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) wędlina 50g (<u>soja,</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 234,2 Bialko ogolem [g] 108,4 Tluszcz [g] 77,1 Weglowodany ogolem [g] 292,5 Blonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 31,7 suma cukrow prostych [g] 67,1 Sod [mg] 2 421,1
Podstawowa D01	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) serek alemitte smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem,</u>)	banan 160 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) pulpet rybny pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby,</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</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-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko,</u>) rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 220 Bialko ogolem [g] 91,2 Tluszcz [g] 64,1 Weglowodany ogolem [g] 326,4 Blonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 24,6 suma cukrow prostych [g] 88,7 Sod [mg] 2 281,8
Latwo strawna D02	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) serek alemitte smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem,</u>)	banan 160 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) pulpet rybny pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby,</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</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>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko,</u>) pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 247,3 Bialko ogolem [g] 92,2 Tluszcz [g] 52,4 Weglowodany ogolem [g] 352,9 Blonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 24,8 suma cukrow prostych [g] 100,2 Sod [mg] 2 016,3

2026-04-03 piątek

2026-04-04 sobota

Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) mix salat 5 g pasta z jajka 100 g (<u>jaja, mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 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	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko,</u>) rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 119,7 Bialko ogolem [g] 100,7 Tluszcz [g] 55 Weglowodany ogolem [g] 312,8 Blonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 28,1 suma cukrow prostych [g] 80,8 Sod [mg] 2 029,8
Podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarozek z koperkiem sniadanie 80 g (<u>mleko,</u>) mix salat 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 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	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) ogorek swiezy 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] 1 956 Bialko ogolem [g] 87 Tluszcz [g] 42,5 Weglowodany ogolem [g] 313,1 Blonnik pokarmowy [g] 23,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 21,1 suma cukrow prostych [g] 69,6 Sod [mg] 1 781,8
Latwo strawna D02	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarozek z koperkiem sniadanie 80 g (<u>mleko,</u>) mix salat 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 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	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</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] [kcal] 2 046,2 Bialko ogolem [g] 87,9 Tluszcz [g] 41,3 Weglowodany ogolem [g] 330 Blonnik pokarmowy [g] 20,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 21 suma cukrow prostych [g] 70,5 Sod [mg] 1 781,7
Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarozek z koperkiem sniadanie 80 g (<u>mleko,</u>) mix salat 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 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 razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) ogorek swiezy 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] 1 936,1 Bialko ogolem [g] 87 Tluszcz [g] 42,5 Weglowodany ogolem [g] 308,2 Blonnik pokarmowy [g] 23,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 21,1 suma cukrow prostych [g] 64,6 Sod [mg] 1 781,7

2026-04-05 niedziela	Podstawowa D01	<p>platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja,</u>) sos wiosenny 100 g (<u>jaja, mleko, gorczyca,</u>) pomidor 100 g kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml</p>	<p>ciasto pieczone 50 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko,</u>)</p>	<p>rosól 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>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml</p>	<p>chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca,</u>) rukola 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)</p> <p>Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 771,4 Bialko ogółem [g] 119,5 Tluszcz [g] 124,3 Weglowodany ogółem [g] 308 Blonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 57 Sód [mg] 2 651,8</p>
	Latwo strawna D02	<p>platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml</p>	<p>ciasto pieczone 50 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko,</u>)</p>	<p>rosól 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>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml</p>	<p>chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g rukola 5 g serek alemtte smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)</p> <p>Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 419,8 Bialko ogółem [g] 115,4 Tluszcz [g] 82,6 Weglowodany ogółem [g] 311,4 Blonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 55,9 Sód [mg] 2 651,7</p>
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzykowa) D03	<p>platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja,</u>) sos wiosenny 100 g (<u>jaja, mleko, gorczyca,</u>) pomidor 100 g kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml</p>	<p>ciasto pieczone 50 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko,</u>)</p>	<p>rosól 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>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml</p>	<p>chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca,</u>) rukola 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)</p> <p>Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 751,4 Bialko ogółem [g] 119,5 Tluszcz [g] 124,3 Weglowodany ogółem [g] 303 Blonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 52 Sód [mg] 2 651,7</p>
2026-04-06 poniedzialek	Podstawowa D01	<p>kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) masło ex 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, zyto, jeczmienn.</u>)</p>	<p>mandarynka 80 g ciasto pieczone 50 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko,</u>)</p>	<p>zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ryz na sypko 200 g marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml</p>	<p>chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) ser zółty 50 g (<u>mleko,</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml papryka 100 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>)</p>	<p>jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)</p> <p>Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 515,9 Bialko ogółem [g] 121,1 Tluszcz [g] 86,1 Weglowodany ogółem [g] 322,7 Blonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 39 suma cukrów prostych [g] 70,8 Sód [mg] 2 016,1</p>

2026-04-06 poniedziałek

2026-04-07 wtorek

Latwo strawna D02	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 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, zyto, jeczmiem,</u>)	jablko 150 g ciasto pieczone 50 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko,</u>)	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ryz na sypko 200 g 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>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g dzem mini 25 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 513,5 Bialko ogolem [g] 114,8 Tluszcz [g] 71,4 Weglowodany ogolem [g] 354,1 Blonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 29,6 suma cukrow prostych [g] 84,2 Sod [mg] 1 970,6
Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) masło ex 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, zyto, jeczmiem,</u>)	mandarynka 80 g ciasto pieczone 50 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko,</u>)	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ryz na sypko 200 g marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) ser zolty 50 g (<u>mleko,</u>) papryka 100 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 496 Bialko ogolem [g] 121,1 Tluszcz [g] 86,1 Weglowodany ogolem [g] 317,7 Blonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 39 suma cukrow prostych [g] 65,8 Sod [mg] 2 016
Podstawowa D01	platk jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) serek alemente smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) marmolada 50 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem,</u>)	jablko 150 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron z sosem miesnym gotowany 300 g (<u>pszenica,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) szynka 50g (<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] 2 697,9 Bialko ogolem [g] 104,3 Tluszcz [g] 94,6 Weglowodany ogolem [g] 371,2 Blonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 36 suma cukrow prostych [g] 105,3 Sod [mg] 2 700,5
Latwo strawna D02	platk jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) serek alemente smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) marmolada 50 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem,</u>)	jablko 150 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, 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>) szynka 50g (<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] 2 546,3 Bialko ogolem [g] 91,3 Tluszcz [g] 82,1 Weglowodany ogolem [g] 365,5 Blonnik pokarmowy [g] 19,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 29 suma cukrow prostych [g] 100,9 Sod [mg] 1 970,6

2026-04-07 wtorek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	płatki jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) serek ałemtte smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jabłko 150 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron z sosem miesnym gotowany 300 g (<u>pszenica,</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) szynka 50g (<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] 2 350,4 Bialko ogółem [g] 99,1 Tluszcz [g] 85,9 Weglowodany ogółem [g] 308 Blonnik pokarmowy [g] 23,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 60,1 Sód [mg] 2 425,2
2026-04-08 środa	Podstawowa D01	płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	zupa grysikowa 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>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko,</u>) szpinak 5 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 444,4 Bialko ogółem [g] 112,3 Tluszcz [g] 64,4 Weglowodany ogółem [g] 367,1 Blonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23 suma cukrów prostych [g] 83,5 Sód [mg] 1 982
	Latwo strawna D02	płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	zupa grysikowa 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>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, 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] 2 076,4 Bialko ogółem [g] 99,7 Tluszcz [g] 51 Weglowodany ogółem [g] 308,2 Blonnik pokarmowy [g] 20 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 83 Sód [mg] 1 610,4
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło ex 10 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>)	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	zupa grysikowa 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>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko,</u>) szpinak 5 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 971,3 Bialko ogółem [g] 108,4 Tluszcz [g] 50,4 Weglowodany ogółem [g] 280,4 Blonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sód [mg] 1 961,8

2026-04-09 czwartek	Podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos ziołowy 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>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) ogórek świeży 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] 2 081,6 Bialko ogółem [g] 100,4 Tluszcz [g] 57,5 Weglowodany ogółem [g] 296,1 Blonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 83,4 Sód [mg] 2 207,3
	Latwo strawna D02	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos ziołowy 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 pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, 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] 2 031,6 Bialko ogółem [g] 87,9 Tluszcz [g] 43,7 Weglowodany ogółem [g] 320,1 Blonnik pokarmowy [g] 20,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 85,4 Sód [mg] 2 231,3
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos ziołowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</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>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) ogórek świeży 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] 2 041,4 Bialko ogółem [g] 90,6 Tluszcz [g] 54,9 Weglowodany ogółem [g] 301,7 Blonnik pokarmowy [g] 23,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 77,2 Sód [mg] 2 278,6
2026-04-10 piątek	Podstawowa D01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło ex 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>)	kiwi 80 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies,</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby,</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>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>) twarozek z makrela 100 g (<u>ryby, mleko,</u>) salata maslowa lisc 10 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)		Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 495,6 Bialko ogółem [g] 107 Tluszcz [g] 87,2 Weglowodany ogółem [g] 331,9 Blonnik pokarmowy [g] 24,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 60,7 Sód [mg] 2 051,4

Latwo strawna D02	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) miód 2 [Por] x 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem,</u>)	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies,</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby,</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarozek z pietruszka kolacja 90 g (<u>mleko,</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 406,8 Bialko ogółem [g] 113 Tluszcz [g] 47,5 Weglowodany ogółem [g] 390,6 Blonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 75,4 Sód [mg] 2 001
Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) ser zółty 50 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem,</u>)	kiwi 80 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies,</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby,</u>) sos pomidorowy 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-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarozek z makrela 100 g (<u>ryby, mleko,</u>) salata maslowa lisc 10 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,9 Bialko ogółem [g] 130,7 Tluszcz [g] 59,3 Weglowodany ogółem [g] 327 Blonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 65 Sód [mg] 2 529,8