

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Sniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-04-11 sobota	Podstawowa D01	ryz 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>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	gruszka 150 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kaszanka z cebulka zapiekana 200 g (<u>seler, jęczmien, może zawierać: soja, mleko, orzechy, sezam,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) surówka z kiszonej kapusty 100 g kompot	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 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] 2 248,9 Bialko ogółem [g] 92,7 Tluszcz [g] 72,8 Weglowodany ogółem [g] 313,7 Blonnik pokarmowy [g] 30,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 73,2
	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>) 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>) wołowina duszona 120 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salata lodowa 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>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko,</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] 2 070,7 Bialko ogółem [g] 100,8 Tluszcz [g] 51,5 Weglowodany ogółem [g] 299,6 Blonnik pokarmowy [g] 22,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 73,2
	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>) masło ex 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>)	gruszka 150 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salata lodowa 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>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko,</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] 1 957,4 Bialko ogółem [g] 100 Tluszcz [g] 52,2 Weglowodany ogółem [g] 277,3 Blonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 65,1
2026-04-12 niedziela	Podstawowa D01	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z suszonymi pomidorami sniadanie 80 g (<u>mleko,</u>) szpinak 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptyśowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, 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>) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (<u>mleko,</u>) kompot	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) wędlina drobiowa 50 g (<u>soja,</u>) papryka 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] 2 326,1 Bialko ogółem [g] 112,8 Tluszcz [g] 73,9 Weglowodany ogółem [g] 313,9 Blonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 81,8 Sód [mg] 2 349,2

2026-04-12 niedziela	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>) twarożek z suszonymi pomidorami 80 g (<u>mleko,</u>) szpinak 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (<u>mleko,</u>) kompot	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) wędlina drobiowa 50 g (<u>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] 2 354,2 Bialko ogółem [g] 105,8 Tluszcz [g] 73,5 Weglowodany ogółem [g] 319,7 Blonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 77,7
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z suszonymi pomidorami 80 g (<u>mleko,</u>) szpinak 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy bez	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) wędlina drobiowa 50 g (<u>soja,</u>) papryka 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] 2 266,7 Bialko ogółem [g] 105,8 Tluszcz [g] 75,1 Weglowodany ogółem [g] 302,5 Blonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 75,4 Sód [mg] 2 379,9
2026-04-13 poniedziałek	Podstawowa D01	platk 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>) marmolada 50 g skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	banan 160 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kasotto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko,</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) fasolka szparagowa gotowana 100 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>) ser zółty 50 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] [kcal] 2 332,9 Bialko ogółem [g] 111,8 Tluszcz [g] 56 Weglowodany ogółem [g] 361,1 Blonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 124,2
	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>) marmolada 50 g skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	banan 160 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ryz z sosem waniliowym gotowany 350 g (<u>pszenica, jaja, mleko,</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, 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] 2 539,5 Bialko ogółem [g] 90,9 Tluszcz [g] 40,9 Weglowodany ogółem [g] 454,9 Blonnik pokarmowy [g] 19,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 166,3

2026-04-13 poniedziałek	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>) kielbasa drobiowo-wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	banan 160 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kaszo-tto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko,</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) fasolka szparagowa gotowana 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>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) pomidor 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] 2 219 Bialko ogółem [g] 120,1 Tluszcz [g] 58,5 Weglowodany ogółem [g] 318,6 Blonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 82,7 Sód [mg] 2 334,5
2026-04-14 wtorek	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>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	mandarynka 80 g	kapusniak z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) kotleciki babuni smażone 80 g (<u>pszenica, jaja, 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-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z makrelą 100 g (<u>ryby, mleko,</u>) szpinak 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 395,4 Bialko ogółem [g] 110,3 Tluszcz [g] 87 Weglowodany ogółem [g] 308,6 Blonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 72,3 Sód [mg] 2 491,2
	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>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jablko 150 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos pietruszkowy 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>) twarożek z pietruszka kolacja 90 g (<u>mleko,</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,7 Bialko ogółem [g] 97,1 Tluszcz [g] 45,2 Weglowodany ogółem [g] 332,1 Blonnik pokarmowy [g] 25,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 77,2 Sód [mg] 2 095,0
	Z ogr. latwp. weglowod. (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>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	mandarynka 80 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</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>) twarożek z makrelą 100 g (<u>ryby, mleko,</u>) szpinak 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 107,8 Bialko ogółem [g] 104 Tluszcz [g] 58,6 Weglowodany ogółem [g] 305,6 Blonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 63,3 Sód [mg] 2 242,4

2026-04-15 środa	Podstawowa D01	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien,</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g serek alemtte smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	kiwi 80 g	zupa ogórkowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos paprykowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) szyńka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca,</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml masło ex 10 g (<u>mleko,</u>)	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 207,6 Bialko ogółem [g] 83,4 Tluszcz [g] 68,9 Weglowodany ogółem [g] 325,4 Blonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 83,3
	Latwo strawna D02	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien,</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g serek alemtte smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	jabłko 150 g	zupa ryżowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) szyńka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml mix salat 5 g masło ex 10 g (<u>mleko,</u>)	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 113,8 Bialko ogółem [g] 94,3 Tluszcz [g] 57,1 Weglowodany ogółem [g] 314,4 Blonnik pokarmowy [g] 22,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23 suma cukrów prostych [g] 88,3
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) serek alemtte smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	kiwi 80 g	zupa ryżowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) szyńka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca,</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml masło ex 10 g (<u>mleko,</u>)	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,6 Bialko ogółem [g] 103,7 Tluszcz [g] 63,8 Weglowodany ogółem [g] 287 Blonnik pokarmowy [g] 24,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 57,7 Sód [mg] 2 250,3
2026-04-16 czwartek	Podstawowa D01	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</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, jeczmien,</u>)	gruszką 150 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmien,</u>) zapienkanka brokulowa pieczona 400 g (<u>jaja, mleko,</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) surówka z czerwonej kapusty 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) wędłina drobiowa 50 g (<u>soja,</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 436,7 Bialko ogółem [g] 94,3 Tluszcz [g] 94,2 Weglowodany ogółem [g] 317,7 Blonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 70,7 Sód [mg] 2 094,3

2026-04-16 czwartek	Latwo strawna D02	platkí owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</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, jeczmien,</u>)	jabłko 150 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmien,</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wielooowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) wędłina drobiowa 50 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] 2 364,9 Bialko ogółem [g] 100,3 Tluszcz [g] 78,7 Weglowodany ogółem [g] 323 Blonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 71,7 Sód [mg] 1 988,7
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	platkí owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</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, jeczmien,</u>)	gruszká 150 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmien,</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wielooowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) wędłina drobiowa 50 g (<u>soja,</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 274,1 Bialko ogółem [g] 100,4 Tluszcz [g] 79,9 Weglowodany ogółem [g] 305,4 Blonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 67,2 Sód [mg] 1 902,6
2026-04-17 piątek	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) bulka masłana 100 g (<u>pszenica, jaja,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	zupa jarzynowa z makaronem 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>) surowka indyjska 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) kompot wielooowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarozek z koperkiem kolacja 90 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] 2 243,8 Bialko ogółem [g] 100,4 Tluszcz [g] 61,9 Weglowodany ogółem [g] 327,6 Blonnik pokarmowy [g] 20,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 69,2 Sód [mg] 1 550,4
	Latwo strawna D02	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) bulka masłana 100 g (<u>pszenica, jaja,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) pulpet rybny pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby,</u>) sos ziolowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler,</u>) kompot wielooowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarozek z koperkiem kolacja 90 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] 2 091 Bialko ogółem [g] 93,7 Tluszcz [g] 42,4 Weglowodany ogółem [g] 340 Blonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 79,6 Sód [mg] 1 410,0

2026-04-17 piątek	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z jajka 100 g (<u>jaja, mleko,</u>) rukola 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn,</u>)	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) pulpet rybny pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby,</u>) sos ziolowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler,</u>) kompot	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z koperkiem kolacja 90 g (<u>mleko,</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 005,5 Bialko ogółem [g] 106,2 Tluszcz [g] 47,8 Weglowodany ogółem [g] 298,9 Blonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 66,5
	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>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn,</u>)	mandarynka 80 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) watróbka z kurczaka z cebulka smazona 100 g (<u>pszenica,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) surówka z pora 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) kompot wielooowocowy 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>) pomidor 100 g salata maslowa lisc 10 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 277,7 Bialko ogółem [g] 117,9 Tluszcz [g] 78,5 Weglowodany ogółem [g] 278,1 Blonnik pokarmowy [g] 21,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 60
	Latwo strawna D02	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 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, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wielooowocowy z	chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g salata maslowa lisc 10 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 035,1 Bialko ogółem [g] 92,8 Tluszcz [g] 46 Weglowodany ogółem [g] 313,5 Blonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 82,9
2026-04-18 sobota	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>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn,</u>)	mandarynka 80 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wielooowocowy bez	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>) pomidor 100 g salata maslowa lisc 10 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,7 Bialko ogółem [g] 101,1 Tluszcz [g] 65,9 Weglowodany ogółem [g] 283,3 Blonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 64,9

2026-04-19 niedziela	Podstawowa D01	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmiennie</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmiennie</u>)	jabłko 150 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>) gulasz wieprzowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) sałata lodowa 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>) 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	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,5 Bialko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 313,4 Blonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sód [mg] 1 526,1
	Łatwo strawna D02	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmiennie</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko</u>) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmiennie</u>)	jabłko 150 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) sałata lodowa ze smietana 50 g (<u>mleko</u>) kompot wieloowocowy z	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 serek mini kiri 17 g (<u>mleko</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] 2 212,4 Bialko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 323,6 Blonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 71,4 Sód [mg] 2 052,9
	Z ogr. łatwp. węglowod. (cukrzycowa) D03	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmiennie</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmiennie</u>)	jabłko 150 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) sałata lodowa 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>) 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	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 231,5 Bialko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 315,8 Blonnik pokarmowy [g] 27,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 63,3 Sód [mg] 1 574,2
2026-04-20 poniedziałek	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>) powidło mini 25 g serek ałemtte smietankowy 30 g (<u>mleko</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmiennie</u>)	kiwi 80 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies</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>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 974,7 Bialko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 348,5 Blonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 suma cukrów prostych [g] 71,3 Sód [mg] 1 610,9

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>) powidło mini 25 g dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jabłko 150 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies,</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 z indyka 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] 2 166,7 Bialko ogółem [g] 77,9 Tluszcz [g] 44,1 Weglowodany ogółem [g] 366 Blonnik pokarmowy [g] 20,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 84,2
Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) kurczak w galarecie 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	kiwi 80 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies,</u>) makaron ze szpinakiem i kurczakiem gotowany 300 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy 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>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 889,5 Bialko ogółem [g] 83,2 Tluszcz [g] 52,6 Weglowodany ogółem [g] 330,5 Blonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 57,6