

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-04-21 wtorek	Podstawowa D01	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>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto,</u>	banan 160 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) kotlet mielony smazony 90 g (<u>pszenica, jaja, może zawierac: sezam,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) kapusta zasmazana 100 g (<u>pszenica,</u>) kompot	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) ogórek kiszony 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] 2 290,5 Bialko ogółem [g] 102,2 Tluszcz [g] 76,3 Weglowodany ogółem [g] 314,2 Blonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 76
	Latwostawna D02	płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) 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 kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien,</u>)	banan 160 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompot	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	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 192,1 Bialko ogółem [g] 104 Tluszcz [g] 60,6 Weglowodany ogółem [g] 315 Blonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 78,1
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien,</u>) płatki owsiane na mleku 350 ml	banan 160 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompot	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) ogórek kiszony 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] 2 083,9 Bialko ogółem [g] 103,6 Tluszcz [g] 61,9 Weglowodany ogółem [g] 292,9 Blonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 71,1
2026-04-22 środa	Podstawowa D01	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) marmolada 50 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien,</u>)	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	zupa kalafiorowa z ryżem 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>) 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>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) salatka bawarska 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 429,6 Bialko ogółem [g] 100,2 Tluszcz [g] 77,9 Weglowodany ogółem [g] 340,7 Blonnik pokarmowy [g] 22,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 114

2026-04-22 środa	Latwostawna D02	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) marmolada 50 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	zupa kalafiorowa z ryżem 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>) 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>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 185,5 Bialko ogółem [g] 93,1 Tluszcz [g] 51,8 Weglowodany ogółem [g] 341 Blonnik pokarmowy [g] 21,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 116,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. 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>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	zupa kalafiorowa z ryżem 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>) salatka z buraczków 100 g 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 żółty 50 g (<u>mleko,</u>) salatka bawarska 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,9 Bialko ogółem [g] 109,8 Tluszcz [g] 75,4 Weglowodany ogółem [g] 297,6 Blonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 66,9
2026-04-23 czwartek	Podstawowa D01	platk 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>) pasztet sniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto,</u>)	gruszka 150 g	rosolnik 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) fasolka po bretonsku gotowana 250 g (<u>pszenica, soja,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>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>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) ogórek swiezy 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] 2 322,9 Bialko ogółem [g] 112,9 Tluszcz [g] 65 Weglowodany ogółem [g] 333,6 Blonnik pokarmowy [g] 37,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 69,7
	Latwostawna D02	platk jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn,</u>) chleb pszenny 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, zyto, jeczmienn,</u>)	jabłko 150 g	rosolnik 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 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>) 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] 2 012,5 Bialko ogółem [g] 87,9 Tluszcz [g] 53 Weglowodany ogółem [g] 295,4 Blonnik pokarmowy [g] 22,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 69,3

2026-04-23 czwartek	Z ogr. latwp. weglowod. D03	placki jeczienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) maslo 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,</u>)	gruszkazka 150 g	rosolnik 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 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-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) ogórek swiezy 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] 2 012,9 Bialko ogolem [g] 89,8 Tluszcz [g] 62,5 Weglowodany ogolem [g] 279,1 Blonnik pokarmowy [g] 25,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 29,5 suma cukrow prostych [g] 61,3
	Podstawowa D01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) serek alemtte smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto,</u>)	banan 160 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ryba po wlosku smazona 90 g (<u>pszenica, jaja, ryby, mleko, moze zawierac: sezam,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) surówka z kiszzonej kapusty 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarozek z pietruszka kolacja 90 g (<u>mleko,</u>) salata maslowa lisc 10 g rzodkiewka 30 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] 2 245,8 Bialko ogolem [g] 95,6 Tluszcz [g] 61,8 Weglowodany ogolem [g] 340,7 Blonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 24,5 suma cukrow prostych [g] 89,9
	Latwostawna D02	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) serek alemtte smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	banan 160 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby,</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) warzywa gotowane 200 g (<u>mleko, seler,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarozek z pietruszka kolacja 90 g (<u>mleko,</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor cherry 40 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] 2 207,7 Bialko ogolem [g] 105,7 Tluszcz [g] 48,2 Weglowodany ogolem [g] 345 Blonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 23,7 suma cukrow prostych [g] 93,4
	Z ogr. latwp. weglowod. D03	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) maslo 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, zyto, jeczmien,</u>)	banan 160 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby,</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) warzywa gotowane 200 g (<u>mleko, seler,</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarozek z pietruszka kolacja 90 g (<u>mleko,</u>) salata maslowa lisc 10 g rzodkiewka 30 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] 2 127,5 Bialko ogolem [g] 116,4 Tluszcz [g] 51,1 Weglowodany ogolem [g] 315,1 Blonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 27,2 suma cukrow prostych [g] 80,8

2026-04-25 sobota	Podstawowa D01	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>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	mandarynka 80 g	zupa brokułowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) paprykarz duszony 110 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki na ciepło 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>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja,</u>) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca,</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,9 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 305,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 69,6
	Latwostawna 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>) szynka z indyka 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 brokułowa 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>) buraczki na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot	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 dżem mini 25 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 187,8 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 50,7 Węglowodany ogółem [g] 335,1 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 88,7 Sód [mg] 2 303,1
	Z ogr. latwp. węglowod. 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>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	mandarynka 80 g	zupa brokułowa 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>) buraczki na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot	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>) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca,</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 149,5 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 306,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sód [mg] 1 890,4
	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>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)		rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) udko pieczone 200 g 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>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) papryka 100 g	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,9 Białko ogółem [g] 121,2 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 282,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 61,5

2026-04-26 niedziela	Latwostarwna D02	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	rosól z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) udko duszone 200 g (<u>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>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 281,7 Bialko ogółem [g] 116,7 Tluszcz [g] 64,2 Weglowodany ogółem [g] 311,8 Blonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 72,7
	Z ogr. latwp. wegłowod. 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>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	rosól z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) udko pieczone 200 g 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>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) papryka 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] 2 307,4 Bialko ogółem [g] 121,2 Tluszcz [g] 75,5 Weglowodany ogółem [g] 295,9 Blonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 73,6
2026-04-27 poniedziałek	Podstawowa D01	placki jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) bulka maslana 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, jeczmienn,</u>)	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	zupa gulaszowa 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) ryz z jablkami prazonymi zapiekany 350 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) mix salat 5 g ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 338,2 Bialko ogółem [g] 80,3 Tluszcz [g] 50,8 Weglowodany ogółem [g] 397,4 Blonnik pokarmowy [g] 20,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 141,2
	Latwostarwna D02	placki jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) bulka maslana 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, jeczmienn,</u>)	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) risotto miesno-warzywno 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>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,4 Bialko ogółem [g] 76,6 Tluszcz [g] 49 Weglowodany ogółem [g] 350,5 Blonnik pokarmowy [g] 19,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 79,6

2026-04-27 poniedziałek	Z ogr. latwp. weglowod. D03	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa sniadanie 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto,</u>)	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	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>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) mix salat 5 g ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 985,4 Bialko ogółem [g] 85,7 Tluszcz [g] 47,5 Weglowodany ogółem [g] 312,3 Blonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sód [mg] 2 038,5
2026-04-28 wtorek	Podstawowa D01	platkı owiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) maslo 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>)	jablko 150 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) surówka z czerwonej kapusty 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) kompot wieloowocowy z	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko,</u>) salata maslowa lisc 10 g ogórek kiszony 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] 2 189 Bialko ogółem [g] 98,6 Tluszcz [g] 69,3 Weglowodany ogółem [g] 297,8 Blonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 67,9 Sód [mg] 2 652,7
	Latwostawna D02	platkı owiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	jablko 150 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler,</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>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko,</u>) salata maslowa lisc 10 g 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] 2 055,9 Bialko ogółem [g] 105,9 Tluszcz [g] 49,6 Weglowodany ogółem [g] 298,7 Blonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 78,8
	Z ogr. latwp. weglowod. D03	platkı owiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) maslo 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,</u>)	jablko 150 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler,</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>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko,</u>) salata maslowa lisc 10 g ogórek kiszony 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] 2 061,6 Bialko ogółem [g] 108,3 Tluszcz [g] 59,6 Weglowodany ogółem [g] 282,7 Blonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 71,9

2026-04-29 środa	Podstawowa D01	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) serek ałemtte smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) powidło mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto,</u>	banan 160 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kotleciki babuni smazone 80 g (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) mizéria ze śmietana 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) galaretka drobiowa 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 362,4 Bialko ogółem [g] 96,3 Tluszcz [g] 87,7 Weglowodany ogółem [g] 308,2 Blonnik pokarmowy [g] 21,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 81,1
	Latwostarna D02	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 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, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa 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>) salata lodowa ze śmietana 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy z	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) galaretka drobiowa 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 194 Bialko ogółem [g] 97,9 Tluszcz [g] 63,8 Weglowodany ogółem [g] 310,3 Blonnik pokarmowy [g] 17,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 78,8
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 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	banan 160 g	zupa pomidorowa 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>) salata lodowa ze śmietana 50 g (<u>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>) galaretka drobiowa 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,5 Bialko ogółem [g] 106 Tluszcz [g] 67,8 Weglowodany ogółem [g] 280,7 Blonnik pokarmowy [g] 21,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 66 Sód [mg] 1 841,7
2026-04-30 czwartek	Podstawowa D01	płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) roszponka 5 g rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru	mandarynka 80 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies,</u>) makaron po bolonsku gotowany 300 g (<u>pszenica,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 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	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,5 Bialko ogółem [g] 93,9 Tluszcz [g] 65,4 Weglowodany ogółem [g] 329,5 Blonnik pokarmowy [g] 22,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 52,3

