

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-05-01 piątek	Podstawowa D01	ryż na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	jabłko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) ryba smazona filet 120 g (<u>pszenica, jaja, ryby, moze zawierac: sezam,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) surówka Coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) kompot	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło 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	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 257 Bialko ogółem [g] 107,3 Tluszcz [g] 73,1 Weglowodany ogółem [g] 303,3 Blonnik pokarmowy [g] 22,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 73,5
	Latwostrawna D02	ryż na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	jabłko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, 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>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler,</u>) kompot	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	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 099,4 Bialko ogółem [g] 100,9 Tluszcz [g] 52,5 Weglowodany ogółem [g] 317,1 Blonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 84,7 Sód [mg] 1 437,6
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	ryż 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 homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	jabłko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, 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>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler,</u>) kompot	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło 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	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 001,1 Bialko ogółem [g] 110,8 Tluszcz [g] 49,6 Weglowodany ogółem [g] 295,2 Blonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 64,9 Sód [mg] 1 531,9
2026-05-02 sobota	Podstawowa D01	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>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	gruszka 150 g	zupa ryżowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) watróbka z kurczaka z cebulka duszona 100 g (<u>pszenica,</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>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</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] 2 079,1 Bialko ogółem [g] 108,8 Tluszcz [g] 60,8 Weglowodany ogółem [g] 285,3 Blonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 57,1

2026-05-02 sobota	Latwostrawna 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 drobiowa 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	zupa ryżowa 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 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 wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</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] 2 003,9 Bialko ogółem [g] 87,4 Tluszcz [g] 48,7 Weglowodany ogółem [g] 312,6 Blonnik pokarmowy [g] 27,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 66,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</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, zyto, jeczmienn,</u>)	gruszką 150 g	zupa ryżowa 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 gotowana 100 g (<u>pszenica, 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 wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</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] 1 921,1 Bialko ogółem [g] 87,5 Tluszcz [g] 49,9 Weglowodany ogółem [g] 297,1 Blonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 64,4
2026-05-03 niedziela	Podstawowa D01	płatki jaglane 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>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	zupa kalafiorowa z makaronem 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 na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy z	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko,</u>) szpinak 5 g ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 182,9 Bialko ogółem [g] 103,1 Tluszcz [g] 60,9 Weglowodany ogółem [g] 320,3 Blonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 80,6 Sód [mg] 2 061,6
	Latwostrawna D02	płatki jaglane na mleku 350 ml (<u>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, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy bez	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 ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 108,1 Bialko ogółem [g] 103,4 Tluszcz [g] 49,9 Weglowodany ogółem [g] 318,2 Blonnik pokarmowy [g] 23,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 75,4

2026-05-03 niedziela	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>) ser zółty 50 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy bez	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>) szpinak 5 g ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 126,1 Bialko ogółem [g] 108,1 Tluszcz [g] 59,9 Weglowodany ogółem [g] 303,3 Blonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrow prostych [g] 76,1
	Podstawowa D01	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) marmolada 50 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	jablko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) kaszotto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko,</u>) fasolka szparagowa gotowana 100 g (<u>mleko,</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>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) 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] 2 143,8 Bialko ogółem [g] 92,9 Tluszcz [g] 62,2 Weglowodany ogółem [g] 310,1 Blonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrow prostych [g] 92,9
	Latwostrawna D02	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) marmolada 50 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	jablko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ryz na sypko 200 g brokul gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) kielbasa 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] 2 251,6 Bialko ogółem [g] 85,1 Tluszcz [g] 51,5 Weglowodany ogółem [g] 359,6 Blonnik pokarmowy [g] 23,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrow prostych [g] 94,1
	Z ogr. latwp. weglowod. D03	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto,</u>)	jablko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) kaszotto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko,</u>) fasolka szparagowa gotowana 100 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>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) 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] 2 043,4 Bialko ogółem [g] 101,1 Tluszcz [g] 60,4 Weglowodany ogółem [g] 283,4 Blonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrow prostych [g] 64,2

2026-05-05 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>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto,</u>)	mandarynka 80 g	zupa krem z cukini z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) bitka schabowa duszona 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy z	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>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 960,3 Bialko ogółem [g] 97,3 Tluszcz [g] 52,3 Weglowodany ogółem [g] 288,2 Blonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 68,2
	Latwostrawna 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, jeczmienn,</u>)	jabłko 150 g	zupa krem z cukini z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) udko duszone 200 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka tarta z jabłkiem 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>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 216,3 Bialko ogółem [g] 103,2 Tluszcz [g] 64 Weglowodany ogółem [g] 313,6 Blonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 77,6
	Z ogr. latwp. wegłowod. 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,</u>)	mandarynka 80 g	zupa krem z cukini z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) udko duszone 200 g (<u>seler,</u>) sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</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>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko,</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 105,4 Bialko ogółem [g] 102,8 Tluszcz [g] 66 Weglowodany ogółem [g] 289 Blonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 67,1
2026-05-06 środa	Podstawowa D01	platkí owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</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, żyto, jeczmienn,</u>)	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	zupa grochowa z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, seler, sezam, żyto,</u>) kotlet drobiowy smazony 80 g (<u>pszenica, jaja, moze zawierac: sezam,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salata zielona ze smietana 50 g (<u>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 makaronowa z papryka 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca,</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 535,2 Bialko ogółem [g] 106,3 Tluszcz [g] 76,4 Weglowodany ogółem [g] 366,7 Blonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 57,7

2026-05-06 środa	Latwostrawna D02	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</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, jeczmienn,</u>)	skyr owocowy bez cukru 140 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	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	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 015,6 Bialko ogółem [g] 96,2 Tluszcz [g] 48,3 Weglowodany ogółem [g] 302,3 Blonnik pokarmowy [g] 19,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrow prostych [g] 63,5
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	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>) kurczak w galarecie 100 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	skyr owocowy bez cukru 140 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	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja,</u>) salatka makaronowa z papryka 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca,</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,6 Bialko ogółem [g] 104,4 Tluszcz [g] 61 Weglowodany ogółem [g] 280 Blonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrow prostych [g] 53,6
2026-05-07 czwartek	Podstawowa D01	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>) pasztet sniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto,</u>)	banan 160 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn,</u>) makaron ze szpinakiem i kurczakiem gotowany 300 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 drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) roszponka 5 g ogórek swiezzy 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 994,3 Bialko ogółem [g] 87,4 Tluszcz [g] 66,1 Weglowodany ogółem [g] 325 Blonnik pokarmowy [g] 21,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrow prostych [g] 62,2
	Latwostrawna D02	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>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, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn,</u>) makaron z serem bialym gotowany 300 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 drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 078,5 Bialko ogółem [g] 93,3 Tluszcz [g] 49,3 Weglowodany ogółem [g] 319,7 Blonnik pokarmowy [g] 17,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrow prostych [g] 64

2026-05-07 czwartek	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>) pasztet sniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto,</u>)	banan 160 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn,</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, zyto,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) roszponka 5 g ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 982,3 Bialko ogolem [g] 87,4 Tluszcz [g] 66,1 Weglowodany ogolem [g] 322 Blonnik pokarmowy [g] 21,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 30,9 suma cukrow prostych [g] 59,2
	Podstawowa D01	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto,</u>)	gruszk 150 g	barszcz czerwony z fasola 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 kiszonej kapusty gotowa 100 g kompot	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarozek z koperkiem kolacja 90 g (<u>mleko,</u>) salata maslowa lisc 10 g papryka 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] 2 241,7 Bialko ogolem [g] 98,9 Tluszcz [g] 62,1 Weglowodany ogolem [g] 328,7 Blonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 23,4 suma cukrow prostych [g] 74
	Latwostrawna D02	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chleb pszenenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	jablko 150 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto,</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby,</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy z	chleb pszenenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarozek z koperkiem kolacja 90 g (<u>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] 2 181,3 Bialko ogolem [g] 108,7 Tluszcz [g] 47,2 Weglowodany ogolem [g] 330,3 Blonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 22,4 suma cukrow prostych [g] 74,7
	Z ogr. latwp. weglowod. D03	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, 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>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	gruszk 150 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto,</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby,</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy bez	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarozek z koperkiem kolacja 90 g (<u>mleko,</u>) salata maslowa lisc 10 g papryka 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] 2 145,5 Bialko ogolem [g] 120,8 Tluszcz [g] 50,8 Weglowodany ogolem [g] 309,9 Blonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 26 suma cukrow prostych [g] 69,6

2026-05-09 sobota	Podstawowa D01	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) maslo 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,</u>)	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) zapienkanka staropolska pieczona 400 g (<u>jaja, soja,</u>) surowka indyjska 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>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) ogorek swiezı 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 971,7 Bialko ogolem [g] 81,5 Tluszcz [g] 59,5 Weglowodany ogolem [g] 284,4 Blonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 24,1 suma cukrow prostych [g] 64,3
	Latwostrawna D02	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo 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, jeczmienn,</u>)	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	zupa pomidorowa 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>) salata lodowa ze smietana 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) kielbasa 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] 1 981,7 Bialko ogolem [g] 94,4 Tluszcz [g] 48,1 Weglowodany ogolem [g] 294,1 Blonnik pokarmowy [g] 21 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 26,1 suma cukrow prostych [g] 66,5
	Z ogr. latwp. weglowod. D03	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) maslo 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,</u>)	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	zupa pomidorowa 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>) salata lodowa 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>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) ogorek swiezı 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 879,5 Bialko ogolem [g] 93,5 Tluszcz [g] 49,3 Weglowodany ogolem [g] 274,2 Blonnik pokarmowy [g] 24,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 26,2 suma cukrow prostych [g] 62,6
2026-05-10 niedziela	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) serek sniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko,</u>) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto,</u>)	mandarynka 80 g	zurek z jajkiem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler, owies,</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salatka z buraczkw 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>) ser zolty 50 g (<u>mleko,</u>) salatka bawarska 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>) Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 311,2 Bialko ogolem [g] 119,7 Tluszcz [g] 85,3 Weglowodany ogolem [g] 278,7 Blonnik pokarmowy [g] 22,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 43,6 suma cukrow prostych [g] 54

Latwostrawna 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 śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko,</u>) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jabłko 150 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies,</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>) 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] 2 257,9 Bialko ogółem [g] 113,3 Tluszcz [g] 55,9 Weglowodany ogółem [g] 331,9 Blonnik pokarmowy [g] 23,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 64,9
Z ogr. latwp. wegłowod. 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>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko,</u>) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto,</u>)	mandarynka 80 g	zurek z jajkiem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler, owies,</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-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	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,3 Bialko ogółem [g] 119,7 Tluszcz [g] 85,3 Weglowodany ogółem [g] 275,7 Blonnik pokarmowy [g] 22,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 suma cukrów prostych [g] 51