

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA
OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-05-11 poniedziałek	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>) powidło mini 25 g serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto,</u>	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kasza jęczmienna na sypko 200 g (<u>mleko, jęczmien,</u>) pulpety drobiowe pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) surówka z kiszanej kapusty 100 g kompot	chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, 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] 2 178,9 Bialko ogółem [g] 81,2 Tluszcz [g] 61,1 Weglowodany ogółem [g] 331,8 Blonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 79,9
	Latwostrawna 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 serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto,</u>	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 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 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] 2 056 Bialko ogółem [g] 75,4 Tluszcz [g] 55 Weglowodany ogółem [g] 318,1 Blonnik pokarmowy [g] 19,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 66,1
	Z ogr. latwp. wegłowod. 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>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto,</u>	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 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-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] 1 852,4 Bialko ogółem [g] 83,6 Tluszcz [g] 46,3 Weglowodany ogółem [g] 280,9 Blonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 58,3
2026-05-12 wtorek	Podstawowa D01	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>) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (<u>mleko,</u>) sałata lodowa liść 10 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto,</u>	banan 160 g	zupa fasolowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kotlet mozaikowy smażony 90 g (<u>pszenica, jaja, moze zawierac: sezam,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) surówka z czerwonej kapusty 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) ogórek świeży 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] 2 327 Bialko ogółem [g] 113,3 Tluszcz [g] 66,1 Weglowodany ogółem [g] 331,9 Blonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 66,3 Sód [mg] 1 825,1

2026-05-12 wtorek	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>) twarożek z suszonymi pomidorami 80 g (<u>mleko,</u>) salata lodowa 10 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto,</u>)	banan 160 g	zupa koperkowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy z	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	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 992,3 Bialko ogółem [g] 104,8 Tluszcz [g] 43,3 Weglowodany ogółem [g] 301,7 Blonnik pokarmowy [g] 22,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 69,8
	Z ogr. latwp. wegłowod. 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>) twarożek z suszonymi pomidorami 80 g (<u>mleko,</u>) salata lodowa 10 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto,</u>)	banan 160 g	zupa koperkowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka tarta z jablkiem 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>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 890,1 Bialko ogółem [g] 103,9 Tluszcz [g] 44,5 Weglowodany ogółem [g] 277,5 Blonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 65,9 Sód [mg] 1 799,6
2026-05-13 środa	Podstawowa D01	platkı 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>) ser zółty 50 g (<u>mleko,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa 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>) buraczki na cieplo 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>) poledwica 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	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 242,6 Bialko ogółem [g] 105,9 Tluszcz [g] 71,6 Weglowodany ogółem [g] 303,2 Blonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 71,1
	Latwostrawna D02	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</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>)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos ziolowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki na cieplo 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>) roszponka 5 g 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] 2 051,9 Bialko ogółem [g] 89,5 Tluszcz [g] 47,8 Weglowodany ogółem [g] 323,4 Blonnik pokarmowy [g] 24,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 70

2026-05-13 środa	Z ogr. latwp. weglowod. D03	placki 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>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	jabłko 150 g	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos ziołowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca,</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 210,4 Bialko ogółem [g] 96,1 Tluszcz [g] 69 Weglowodany ogółem [g] 310,8 Blonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 67
	Podstawowa D01	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 smietankowy 100 g (<u>mleko,</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	mandarynka 80 g	zupa krem z brokula z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) bigos gotowany 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>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 200,8 Bialko ogółem [g] 101 Tluszcz [g] 70,7 Weglowodany ogółem [g] 300,9 Blonnik pokarmowy [g] 32,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 68,7
	Latwostrawna D02	ryż 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>)	jabłko 150 g	zupa krem z brokula z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kurczak duszony 110 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>) 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 cytryną 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 066 Bialko ogółem [g] 100,7 Tluszcz [g] 48 Weglowodany ogółem [g] 316,6 Blonnik pokarmowy [g] 30,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 77,1
	Z ogr. latwp. weglowod. 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 smietankowy 100 g (<u>mleko,</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	mandarynka 80 g	zupa krem z brokula z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kurczak duszony 110 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>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 049,5 Bialko ogółem [g] 103,5 Tluszcz [g] 58,8 Weglowodany ogółem [g] 287,7 Blonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 64,5

2026-05-15 piątek	Podstawowa D01	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	barszcz ukraiński z fasolka szparagowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ryba smazona filet 120 g (<u>pszenica, jaja, ryby, moze zawierac: sezam,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) surówka z pora 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z pietruszka kolacja 90 g (<u>mleko,</u>) szpinak 5 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 270,4 Bialko ogółem [g] 99,7 Tluszcz [g] 68,6 Weglowodany ogółem [g] 324,2 Blonnik pokarmowy [g] 22,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 81,4
	Latwostrawna D02	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</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>) kalafior gotowany 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>) twarożek z pietruszka kolacja 90 g (<u>mleko,</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 095,4 Bialko ogółem [g] 94,3 Tluszcz [g] 48,7 Weglowodany ogółem [g] 329,1 Blonnik pokarmowy [g] 23,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 87,7
	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>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z jajka 100 g (<u>jaja, mleko,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</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>) 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>) twarożek z pietruszka kolacja 90 g (<u>mleko,</u>) szpinak 5 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 032,8 Bialko ogółem [g] 106,3 Tluszcz [g] 49,7 Weglowodany ogółem [g] 300,8 Blonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 71,5
2026-05-16 sobota	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>) szynka drobiowa sniadanie 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) karkówka pieczona 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) Buraczki z cebulka 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	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 z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca,</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 095,1 Bialko ogółem [g] 91,9 Tluszcz [g] 65,8 Weglowodany ogółem [g] 285 Blonnik pokarmowy [g] 20,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 58,3

2026-05-16 sobota	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>) szynka drobiowa śniadanie 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salata zielona z jogurtem 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>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</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] 1 959,5 Bialko ogółem [g] 99,1 Tluszcz [g] 47 Weglowodany ogółem [g] 285 Blonnik pokarmowy [g] 19 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 56,5
	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>) szynka drobiowa śniadanie 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salata zielona z jogurtem 50 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>) 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 cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 961,6 Bialko ogółem [g] 95,5 Tluszcz [g] 55,3 Weglowodany ogółem [g] 273,2 Blonnik pokarmowy [g] 22,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 51,1
2026-05-17 niedziela	Podstawowa D01	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>) serek sınıadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko,</u>) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto,</u>)	jabłko 150 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>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) 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] 2 324,3 Bialko ogółem [g] 107,7 Tluszcz [g] 82,5 Weglowodany ogółem [g] 292,6 Blonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 68,3
	Latwostrawna D02	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) serek sınıadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko,</u>) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	jabłko 150 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 indyka 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] 2 263,2 Bialko ogółem [g] 104,2 Tluszcz [g] 69,8 Weglowodany ogółem [g] 306,2 Blonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 67,3

2026-05-17 niedziela	Z ogr. latwp. weglowod. D03	platkı 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>) 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>	jablko 150 g	rosol 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 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>) 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] 2 318,9 Bialko ogolem [g] 108,4 Tluszcz [g] 81,6 Weglowodany ogolem [g] 293,4 Blonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 40,8 suma cukrow prostych [g] 67,1
	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>) marmolada 50 g serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto,</u>	gruszka 150 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmien,</u>) zapiekanka makaronowa z serem zolty i kielbasa pieczona 350 g (<u>pszenica, soja, mleko,</u>) surówka bulgarska z papryka 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>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) ogorek 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] 2 433,9 Bialko ogolem [g] 96,8 Tluszcz [g] 71 Weglowodany ogolem [g] 357,2 Blonnik pokarmowy [g] 23,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 29,9 suma cukrow prostych [g] 89,1
	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>) marmolada 50 g serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	jablko 150 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmien,</u>) makaron z sosem miesno-warzywnym 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo 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 wysokobialkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 229,6 Bialko ogolem [g] 83,3 Tluszcz [g] 56 Weglowodany ogolem [g] 351,4 Blonnik pokarmowy [g] 19,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 22,7 suma cukrow prostych [g] 86,2
	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>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto,</u>	gruszka 150 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmien,</u>) makaron z sosem miesno-warzywnym 300 g (<u>pszenica, 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>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) ogorek 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] 1 994,7 Bialko ogolem [g] 89,8 Tluszcz [g] 52,2 Weglowodany ogolem [g] 299,9 Blonnik pokarmowy [g] 23,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 23,7 suma cukrow prostych [g] 52,8

2026-05-19 wtorek	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>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) papryka 100 g kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto,</u>)	mandarynka 80 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kotleciki babuni smażone 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-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z makrela 100 g (<u>ryby, mleko,</u>) roszponka 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,8 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 291,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 63,3
	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>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jabłko 150 g	zupa pomidorowa 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>) sałata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko,</u>) kompot	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z koperkiem kolacja 90 g (<u>mleko,</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 086,6 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 45,4 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 71,7 Sód [mg] 1 819,2
	Z ogr. latwp. węglowod. D03	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>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) papryka 100 g kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	mandarynka 80 g	zupa pomidorowa 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>) sałata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko,</u>) kompot	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z makrela 100 g (<u>ryby, mleko,</u>) roszponka 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 013,3 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 50,4 Węglowodany ogółem [g] 287,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sód [mg] 1 956,1
2026-05-20 środa	Podstawowa D01	płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 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>) sałatka 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>) sałatka makaronowa z brokulem 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca,</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 450,4 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 336,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 80

2026-05-20 środa	Latwostrawna D02	platkí owsíane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmién,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies,</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 208 Bialko ogółem [g] 93,2 Tluszcz [g] 56,5 Weglowodany ogółem [g] 336,9 Blonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 84,3
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	platkí owsíane 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, jeczmién,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, 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-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) ser zółty 50 g (<u>mleko,</u>) salatka makaronowa z brokulem 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca,</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 366,1 Bialko ogółem [g] 112,5 Tluszcz [g] 73,1 Weglowodany ogółem [g] 320,3 Blonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 62,4