

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA
OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-05-21 czwartek	Podstawowa D01	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	gruszka 150 g	zupa krem z cukinii z grzankami 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>) surówka z pora 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 038,4 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 285 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 56 Sód [mg] 2 829,6
	Latwostrawna D02	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jabłko 150 g	zupa krem z cukinii z grzankami 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>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 955,3 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 46,7 Węglowodany ogółem [g] 297,3 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 67,2 Sód [mg] 2 212,4
	Z ogr. latwp. węglowod. D03	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	gruszka 150 g	zupa krem z cukinii z grzankami 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>) surówka z pora 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 064,4 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 274,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 53 Sód [mg] 2 395,5

2026-05-22 piątek	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jablko 150 g	zupa grochowa z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, seler, sezam, żyto,</u>) ryba po włosku smazona 90 g (<u>pszenica, jaja, ryby, mleko, może zawierać: sezam,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) surówka z czerwonej kapusty 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) kompot wielowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja,</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca,</u>) szpinak 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 617,9 Bialko ogółem [g] 114 Tluszcz [g] 83,6 Weglowodany ogółem [g] 347,1 Blonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 55,8 Sód [mg] 1 833,1
	Latwostrawna D02	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jablko 150 g	zupa jarzynowa z makaronem 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>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wielowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko,</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 105,6 Bialko ogółem [g] 104 Tluszcz [g] 48,1 Weglowodany ogółem [g] 322,4 Blonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 74,7 Sód [mg] 1 599,2
	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 ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jablko 150 g	zupa jarzynowa z makaronem 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>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja,</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca,</u>) szpinak 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 214,1 Bialko ogółem [g] 108,3 Tluszcz [g] 65,7 Weglowodany ogółem [g] 291,8 Blonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 62,9 Sód [mg] 1 550,3
2026-05-23 sobota	Podstawowa D01	płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jęczmien,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	banan 160 g	rosolnik 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) paprykarz duszony 110 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) surówka z selera 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca,</u>) kompot wielowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) mix salat 5 g ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 068,9 Bialko ogółem [g] 95,5 Tluszcz [g] 59,5 Weglowodany ogółem [g] 289,1 Blonnik pokarmowy [g] 23,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 66,6 Sód [mg] 2 080,5

2026-05-23 sobota	Latwostrawna D02	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	rosolnik 300 g (<u>pszenica, 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>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 039 Bialko ogolem [g] 90 Tluszcz [g] 50,3 Weglowodany ogolem [g] 313,3 Blonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 28,2 suma cukrow prostych [g] 69,4 Sod [mg] 2 317
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	rosolnik 300 g (<u>pszenica, 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>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) mix salat 5 g ogorek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 974,9 Bialko ogolem [g] 90,2 Tluszcz [g] 51,3 Weglowodany ogolem [g] 281,4 Blonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 28 suma cukrow prostych [g] 65,4 Sod [mg] 1 802,1
2026-05-24 niedziela	Podstawowa D01	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	gruszka 150 g	zupa koperkowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kotlet drobiowy smazony 80 g (<u>pszenica, jaja, moze zawierac: sezam,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) mizeria ze smietana 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) twarozek z makrela 100 g (<u>ryby, mleko,</u>) salata lodowa lisc 10 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 210,2 Bialko ogolem [g] 104,1 Tluszcz [g] 62,8 Weglowodany ogolem [g] 315,3 Blonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 25,4 suma cukrow prostych [g] 64,4 Sod [mg] 2 058,9
	Latwostrawna D02	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	zupa koperkowa z ryzem 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 z jogurtem 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) twarozek 90 g (<u>mleko,</u>) salata lodowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 028,5 Bialko ogolem [g] 98,7 Tluszcz [g] 45,5 Weglowodany ogolem [g] 311,3 Blonnik pokarmowy [g] 21 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 24 suma cukrow prostych [g] 68,1 Sod [mg] 1 857,1

2026-05-24 niedziela	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	gruszka 150 g	zupa koperkowa 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>) sałata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z makrela 100 g (<u>ryby,</u> <u>mleko,</u>) sałata lodowa lisc 10 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 019,4 Bialko ogółem [g] 104,4 Tluszcz [g] 50,1 Weglowodany ogółem [g] 278,9 Blonnik pokarmowy [g] 23,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sód [mg] 1 566,8
	Podstawowa D01	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja,</u> <u>soja,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kaszołto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko,</u>) fasolka szparagowa gotowana 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) sałatka bawarska 100 g (<u>jaja,</u> <u>gorczyca,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 339,4 Bialko ogółem [g] 104,6 Tluszcz [g] 82 Weglowodany ogółem [g] 290,2 Blonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 74,1 Sód [mg] 1 194,2
	Latwostrawna D02	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja,</u> <u>soja,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (<u>seler,</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica,</u> <u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u> <u>mleko,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 036,5 Bialko ogółem [g] 84,2 Tluszcz [g] 52,8 Weglowodany ogółem [g] 309,3 Blonnik pokarmowy [g] 19,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sód [mg] 1 482
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kaszołto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko,</u>) fasolka szparagowa gotowana 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) sałatka bawarska 100 g (<u>jaja,</u> <u>gorczyca,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 219,2 Bialko ogółem [g] 113 Tluszcz [g] 71,7 Weglowodany ogółem [g] 272,3 Blonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 56,2 Sód [mg] 1 640,7

2026-05-26 wtorek	Podstawowa D01	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	mandarynka 80 g	zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) karkówka pieczona 110 g 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 ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko,</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 917,5 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 259,1 Blonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sód [mg] 1 862,8
	Latwostrawna D02	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jabłko 150 g	zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) kurczak duszony 110 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 ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 013,1 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 45,4 Węglowodany ogółem [g] 296,5 Blonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 76,2 Sód [mg] 1 994,3
	Z ogr. latwp. węglowod. D03	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	mandarynka 80 g	zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko,</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 891,1 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 45,7 Węglowodany ogółem [g] 251,4 Blonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sód [mg] 1 471,3
2026-05-27 środa	Podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	banan 160 g	zupa gulaszowa z czerwona fasola 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) makaron ze szpinakiem i serem białym gotowany 300 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,3 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 297 Blonnik pokarmowy [g] 23,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sód [mg] 1 715,6

2026-05-27 środa	Latwostrawna D02	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	banan 160 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron z serem białym gotowany 300 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 059,2 Bialko ogółem [g] 91,7 Tluszcz [g] 48,3 Weglowodany ogółem [g] 318,6 Blonnik pokarmowy [g] 18 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 65,3 Sód [mg] 2 098,8
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet sniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	banan 160 g	zupa gulaszowa z czerwona fasola 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) makaron ze szpinakiem i serem białym gotowany 300 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 225,3 Bialko ogółem [g] 107,7 Tluszcz [g] 69,1 Weglowodany ogółem [g] 290,7 Blonnik pokarmowy [g] 23,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sód [mg] 1 758,6
2026-05-28 czwartek	Podstawowa D01	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) serek sniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	gruszka 150 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmien,</u>) watróbka z indyka z cebulka duszona 100 g (<u>pszenica,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) surówka Coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) galaretka drobiowa 100 g roszponka 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 304 Bialko ogółem [g] 117,8 Tluszcz [g] 77,9 Weglowodany ogółem [g] 282,3 Blonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 57 Sód [mg] 1 397,5
	Latwostrawna D02	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) serek sniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	jablko 150 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmien,</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 ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) galaretka drobiowa 100 g roszponka 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,7 Bialko ogółem [g] 100,5 Tluszcz [g] 61,7 Weglowodany ogółem [g] 295 Blonnik pokarmowy [g] 21,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 60,5 Sód [mg] 1 473,2

2026-05-29 piątek	2026-05-28 czwartek	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>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	gruszką 150 g	kрупnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmien,</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) sałata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) galaretką drobiową 100 g roszponka 5 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,5 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 264,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 56 Sód [mg] 957,7
	2026-05-29 piątek	Podstawowa D01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) bulka masłana 100 g (<u>pszenica, jaja,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	mandarynka 80 g	barszcz czerwony z fasolą 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ryba smazona filet 120 g (<u>pszenica, jaja, ryby, może zawierać: sezam,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) surówka z kiszanej kapusty gotowa 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (<u>mleko,</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 278,8 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 306,9 Błonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 65,6 Sód [mg] 1 127,5
		Łatwastrawna D02	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) bulka masłana 100 g (<u>pszenica, jaja,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	jabłko 150 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto,</u>) pulpety rybne pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby,</u>) sos ziołowy 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 pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (<u>mleko,</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 176,2 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 45,6 Węglowodany ogółem [g] 343 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 81,9 Sód [mg] 1 807,1
		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>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z jajek z awokado 100 g (<u>jaja, mleko,</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	mandarynka 80 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto,</u>) pulpety rybne pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby,</u>) sos ziołowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) warzywa gotowane 200 g (<u>mleko, seler,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (<u>mleko,</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 121,3 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 51,6 Węglowodany ogółem [g] 300,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 59,6 Sód [mg] 1 383,4

2026-05-30 sobota	Podstawowa D01	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) papryka 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jabłko 150 g	zurek z jajkiem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler, owies,</u>) zapiekanka brokułowa pieczona 400 g (<u>jaja, mleko,</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) salatka z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g (<u>pszenica, jaja, soja, gorczyca,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko,</u>) Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 358,5 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 309,1 Blonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 69,8 Sód [mg] 2 241,5
	Latwostrawna D02	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jabłko 150 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies,</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 wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko,</u>) Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 270,9 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 344,7 Blonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 68,9 Sód [mg] 2 624,4
	Z ogr. latwp. węglowod. D03	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) papryka 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jabłko 150 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies,</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 wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) salatka z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g (<u>pszenica, jaja, soja, gorczyca,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko,</u>) Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 471,2 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 334,2 Blonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sód [mg] 2 103,8
2026-05-31 niedziela	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko,</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z makaronem 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 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 ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) mix salat 5 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 070,1 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 297,8 Blonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 76,5 Sód [mg] 2 032,5

2026-05-31 niedziela	Latwostrawna D02	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z makaronem 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 na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,9 Bialko ogółem [g] 104,6 Tluszcz [g] 53,4 Weglowodany ogółem [g] 316,3 Blonnik pokarmowy [g] 21,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 75,6 Sód [mg] 2 117,9
	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 ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko,</u>) ogórek swiezy 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z makaronem 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 na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) mix salat 5 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 058,1 Bialko ogółem [g] 104,1 Tluszcz [g] 55 Weglowodany ogółem [g] 294,8 Blonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 73,5 Sód [mg] 2 032,5