

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA
OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-06-01 poniedziałek	Podstawowa D01	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa śniadanie 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem,</u>)	gruszka 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) kasza gryczana na sypko 200 g (<u>mleko,</u>) gulasz wieprzowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko,</u>) fasolka szparagowa gotowana 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb orkiszowy 100 g maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko,</u>) salata lodowa lisc 10 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 960,4 Bialko ogółem [g] 118,1 Tluszcz [g] 50,4 Weglowodany ogółem [g] 251,7 Blonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 62 Sód [mg] 830,6
	Latwostrawna D02	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa śniadanie 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem,</u>)	jablko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) ryz na sypko 200 g zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, 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>) twarożek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko,</u>) salata lodowa lisc 10 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 150,7 Bialko ogółem [g] 107,2 Tluszcz [g] 46,7 Weglowodany ogółem [g] 332,4 Blonnik pokarmowy [g] 23,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 62,5
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa śniadanie 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem,</u>)	gruszka 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) kasza gryczana na sypko 200 g (<u>mleko,</u>) gulasz wieprzowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko,</u>) fasolka szparagowa gotowana 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko,</u>) salata lodowa lisc 10 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 948,5 Bialko ogółem [g] 118,1 Tluszcz [g] 50,4 Weglowodany ogółem [g] 248,7 Blonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 59 Sód [mg] 830,6
2026-06-02 wtorek	Podstawowa D01	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem,</u>)	banan 160 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) frykadellki drobiowe smazone 80 g (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka tarta z jablkıem i porem 100 g (<u>jaja, 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>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) mix salat 5 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 263 Bialko ogółem [g] 89,9 Tluszcz [g] 84,7 Weglowodany ogółem [g] 295,5 Blonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 72,4

2026-06-02 wtorek	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>) 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>)	banan 160 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, iaja, soja, mleko, seler,</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 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 cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło 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	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 086,3 Bialko ogółem [g] 87 Tluszcz [g] 59 Weglowodany ogółem [g] 309,3 Blonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 73,3
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	ryz 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>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	banan 160 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, iaja, soja, mleko, seler,</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 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>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) mix salat 5 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 993,4 Bialko ogółem [g] 87,5 Tluszcz [g] 60,1 Weglowodany ogółem [g] 275,5 Blonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 70,1
	Podstawowa D01	platk jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien,</u>) chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	kiwi 80 g	zupa grysikowa 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>) surówka czerwony coleslaw 100 g (<u>iaja, gorczyca, moze zawierac: seler,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z makrela 100 g (<u>ryby, mleko,</u>) salata maslowa lisc 10 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 173,7 Bialko ogółem [g] 116,1 Tluszcz [g] 66,4 Weglowodany ogółem [g] 259,4 Blonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 55,6 Sól [mg] 1 335,2
2026-06-03 środa	Latwostrawna D02	platk jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien,</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, zyto, jeczmien,</u>)	jablko 150 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) brokul gotowany 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>) twarożek z koperkiem kolacja 90 g (<u>mleko,</u>) salata maslowa lisc 10 g 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] 2 018,5 Bialko ogółem [g] 106,3 Tluszcz [g] 45,7 Weglowodany ogółem [g] 296,9 Blonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 68,2

2026-06-03 środa	Z ogr. latwp. weglowod. D03	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) ogórek swiezy 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	kiwi 80 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z makrela 100 g (<u>ryby, mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 950,8 Bialko ogółem [g] 111,5 Tluszcz [g] 51,9 Weglowodany ogółem [g] 244,9 Blonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 58,3
	Podstawowa D01	kasza manna 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, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko pieczone 200 g ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) ser zółty 50 g (<u>mleko.</u>) salatka z kielbasa krakowska, ananase i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 322,1 Bialko ogółem [g] 111,6 Tluszcz [g] 79,7 Weglowodany ogółem [g] 281,4 Blonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 64,5
	Latwostrawna D02	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszen 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, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko duszone 200 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>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 207,6 Bialko ogółem [g] 106,3 Tluszcz [g] 66,7 Weglowodany ogółem [g] 302,1 Blonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 68,4
	Z ogr. latwp. weglowod. D03	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, 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, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko pieczone 200 g 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, zyto.</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) ser zółty 50 g (<u>mleko.</u>) salatka z kielbasa krakowska, ananase i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 274,2 Bialko ogółem [g] 111,7 Tluszcz [g] 79,6 Weglowodany ogółem [g] 275,2 Blonnik pokarmowy [g] 24,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 61,2

2026-06-05 piątek	Podstawowa D01	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>) marmolada 50 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	barszcz ukraiński z fasolą białą 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ryba po włosku smazona 90 g (<u>pszenica, jaja, ryby, mleko, może zawierać: sezam,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) surówka Coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (<u>mleko,</u>) szpinak 5 g ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 325,9 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 331,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 89,4
	Latwostrawna D02	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) marmolada 50 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby,</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) 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>) 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	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,5 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 43,4 Węglowodany ogółem [g] 336,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 97,4
	Z ogr. latwp. węglowod. D03	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z jajka 100 g (<u>jaja, mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby,</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler,</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 suszonymi pomidorami kolacja 90 g (<u>mleko,</u>) szpinak 5 g ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 910,7 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 44 Węglowodany ogółem [g] 266,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 60,3
2026-06-06 sobota	Podstawowa D01	platkі 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 śniadanie 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	gruszka 150 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) kaszanka z cebulką zapiekana 200 g (<u>seler, jęczmien, może zawierać: soja, mleko, orzechy, sezam,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) surówka z kiszonej kapusty gotowa 100 g kompot wieloowocowy 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>) sałatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 343,2 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 306,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 58,4 Sód [mg] 2 607,6

2026-06-06 sobota	Latwostrawna D02	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa snıadanie 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem,</u>)	jablko 150 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) indyk krojony duszony 110 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>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,9 Bialko ogółem [g] 93,2 Tluszcz [g] 54,9 Weglowodany ogółem [g] 313,1 Blonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 69,8
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa snıadanie 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem,</u>)	gruszka 150 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, 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>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja,</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 070,1 Bialko ogółem [g] 90,8 Tluszcz [g] 60,9 Weglowodany ogółem [g] 288,5 Blonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 64,3
2026-06-07 niedziela	Podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem,</u>)	banan 160 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kotlet mielony smazony 90 g (<u>pszenica, jaja, moze zawierac: sezam,</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 wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) roszponka 5 g ogórek swiezı 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,5 Bialko ogółem [g] 93,7 Tluszcz [g] 70,2 Weglowodany ogółem [g] 317,8 Blonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 75,4
	Latwostrawna D02	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem,</u>)	banan 160 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 142,8 Bialko ogółem [g] 103,5 Tluszcz [g] 51,4 Weglowodany ogółem [g] 324 Blonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 76,7

2026-06-07 niedziela	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	banan 160 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler,</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 wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) roszponka 5 g ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 042,6 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 52,3 Węglowodany ogółem [g] 288,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 72,4
2026-06-08 poniedziałek	Podstawowa D01	plátky jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) bulka masłana 100 g (<u>pszenica, jaja,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	gruszka 150 g	zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron po bolonsku gotowany 300 g (<u>pszenica,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) ogórek kiszony 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] 2 259,9 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 315,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 74 Sód [mg] 1 982,6
	Latwostrawna D02	plátky jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) bulka masłana 100 g (<u>pszenica, jaja,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jablko 150 g	zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron z sosem miesno-warzywnym 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	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 napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 182,8 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 330,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 suma cukrów prostych [g] 76,5
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	plátky jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) kurczak w galarecie 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	gruszka 150 g	zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron z sosem miesno-warzywnym 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) ogórek kiszony 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] 2 092,3 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 289,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 55,1

2026-06-09 wtorek	Podstawowa D01	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko,</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 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>) zapiekanka staropolska pieczona 400 g (<u>jaja, soja,</u>) surówka bulgarska z papryką 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139,4 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 295,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 57,3
	Łatwastrawna 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>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 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>) sałata 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>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) 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] 2 175,5 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 48,8 Węglowodany ogółem [g] 322,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 57,3 Sól [mol] 2 200,7
	Z ogr. łatw. węglowod. D03	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) 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>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 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>) sałata zielona 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>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 075,3 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 49,7 Węglowodany ogółem [g] 287,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 53 Sól [mol] 1 729
2026-06-10 środa	Podstawowa D01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	kiwi 80 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien,</u>) fasolka po bretonsku gotowana 250 g (<u>pszenica, soja,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 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 z cytryną b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 410,3 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 320,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 57,1

2026-06-10 środa	Latwostrawna D02	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</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 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>) marchewka na cieplo 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 drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) szpinak 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] 2 016,4 Bialko ogółem [g] 101,4 Tluszcz [g] 45,9 Weglowodany ogółem [g] 308,8 Blonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 66,1
	Z ogr. latwp. weglowod. D03	kasza jaglana 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>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	kiwi 80 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>) marchewka na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) ser zółty 50 g (<u>mleko,</u>) salatka makaronowa z brokulem 100 g (<u>pszenica, jajka, 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] 2 145,3 Bialko ogółem [g] 108,6 Tluszcz [g] 69,3 Weglowodany ogółem [g] 282,3 Blonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 58,7