

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-02-11 środa	Podstawowa D01	płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>mleko, owies</u> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto</u> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <u>mleko</u> ), serek mini kiń 17 g ( <u>mleko</u> ), miód 25 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien</u> ),	banan 160 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptyśowym 300 g ( <u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler</u> ), gulasz drobiowy gotowany 110 g ( <u>pszenica, mleko, seler</u> ), ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko</u> ), buraczki tarte 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> ), serek smietankowy 100 g ( <u>mleko</u> ), pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 028,8 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 316,1 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 103,5
	Łatwo strawna D02	płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>mleko, owies</u> ), chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica</u> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <u>mleko</u> ), serek mini kiń 17 g ( <u>mleko</u> ), miód 25 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien</u> ),	banan 160 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptyśowym 300 g ( <u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler</u> ), bitka drobiowa duszona 110 g ( <u>seler</u> ), ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko</u> ), buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica</u> ), masło ex 10 g ( <u>mleko</u> ), serek smietankowy 100 g ( <u>mleko</u> ), pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 49,8 Węglowodany ogółem [g] 316 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 102,6
	Z ogr. łatw. węglowod. (cukrzycowa) D03	płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>mleko, owies</u> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto</u> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <u>mleko</u> ), szynka drobiowa 50 g ( <u>pszenica, soja</u> ), pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien</u> ),	banan 160 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptyśowym 300 g ( <u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler</u> ), bitka drobiowa duszona 110 g ( <u>seler</u> ), ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko</u> ), buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, żyto</u> ), masło ex 10 g ( <u>mleko</u> ), serek smietankowy 100 g ( <u>mleko</u> ), pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 927,5 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 48,1 Węglowodany ogółem [g] 291 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 100,1
2026-02-12 czwartek	Podstawowa D01	kasza jaglana na mleku 350 ml ( <u>mleko</u> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <u>mleko</u> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto</u> ), pasztecik śniadanie 80 g ( <u>pszenica, soja, seler</u> ), pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien</u> ),	jabłko 150 szt	rosolnik 300 g ( <u>pszenica, seler</u> ), ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko</u> ), fasolka po bretonsku gotowana 250 g ( <u>pszenica, soja, 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> ), szynka z indyka 50 g ( <u>pszenica, soja</u> ), salatka makaronowa z papryką 100 g ( <u>pszenica, jaja, gorczyca</u> ), napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	serek waniliowy 150 g ( <u>mleko</u> ),	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 607,2 Białko ogółem [g] 131,1 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 351,3 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 75,4
	Łatwo strawna D02	kasza jaglana na mleku 350 ml ( <u>mleko</u> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <u>mleko</u> ), chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica</u> ), szynka z kurczaka 50 g ( <u>pszenica, soja</u> ), pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien</u> ),	jabłko 150 szt	rosolnik 300 g ( <u>pszenica, seler</u> ), ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko</u> ), potrawka z kurczaka gotowana 200 g ( <u>pszenica, mleko, seler</u> ), brokol 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> ), szynka z indyka 50 g ( <u>pszenica, soja</u> ), pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	serek waniliowy 150 g ( <u>mleko</u> ),	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,4 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 296,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 77,3

2026-02-12 czwartek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	kasza jaglana na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) margaryna śniadaniowa 10 g ( <u>mleko.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u> ) pasztet śniadanie 80 g ( <u>pszenica, soja, seler.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	jabłko 150 szt	rosolnik 300 g ( <u>pszenica, seler.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) potrawka z kurczaka gotowana 200 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) brokol gotowany 100 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, żyto.</u> ) masło ex 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z indyka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) salatka makaronowa z papryką 100 g ( <u>pszenica, jaja, gorczyca.</u> ) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	kefir 200 g ( <u>mleko.</u> )	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 138 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 71 Weglowodany ogółem [g] 294,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 59,2
	Podstawowa D01	ryż na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u> ) margaryna śniadaniowa 15 g ( <u>mleko.</u> ) marmolada 50 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> )	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g ( <u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u> ) jajko sadzone smazone 50 g ( <u>jaja, mleko.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) salata zielona ze smietana 50 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 cytryną 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 036,3 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 57,9 Weglowodany ogółem [g] 310 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 106,9
2026-02-13 piątek	Latwo strawna D02	ryż na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) margaryna śniadaniowa 15 g ( <u>mleko.</u> ) marmolada 50 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> )	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g ( <u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u> ) ryba pieczona 210 g ( <u>ryby.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) bukiet warzyw 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> ) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 105,3 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 43,2 Weglowodany ogółem [g] 334,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 113,5
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	ryż na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u> ) margaryna śniadaniowa 10 g ( <u>mleko.</u> ) pasta z jajka 100 g ( <u>jaja, mleko.</u> ) mix salat 5 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> )	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g ( <u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u> ) ryba pieczona 210 g ( <u>ryby.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) bukiet warzyw gotowany 100 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy bez cukru 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 cytryną 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 072,8 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 54,2 Weglowodany ogółem [g] 287,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 72
2026-02-14 sobota	Podstawowa D01	plątki jęczmień na mleku 350 ml ( <u>mleko, jęczmien.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u> ) margaryna śniadaniowa 10 g ( <u>mleko.</u> ) poledwica drobiowa 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa brokulowa z makaronem 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) kotlet mielony smazony 90 g ( <u>pszenica, jaja, moze zawierac: sezam.</u> ) marchewka gotowana 100 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ziemniaki gotowane 200 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> ) galaretki drobiowa 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	mandarynka 80 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 145 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 66,1 Weglowodany ogółem [g] 311,7 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 suma cukrów prostych [g] 85,2

2026-02-14 sobota	Latwo strawna D02	plátky jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>mleko, jęczmien.</b> ) chleb pszenny 100 g ( <b>pszenica.</b> ) margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>mleko.</b> ) poledwica drobiowa 50 g ( <b>pszenica, soja.</b> ) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml ( <b>mleko, zyto, jęczmien.</b> )	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa brokulowa z makaronem 300 g ( <b>pszenica, mleko, seler.</b> ) zrazik drobiowy pieczony 80 g ( <b>pszenica, jaja.</b> ) sos jarzynowy 20 g ( <b>pszenica, mleko, seler.</b> ) marchewka gotowana 100 g ( <b>pszenica, mleko.</b> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <b>mleko.</b> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <b>pszenica.</b> ) masło ex 10 g ( <b>mleko.</b> ) galaretka drobiowa 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jablko 150 szt	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 042,2 Bialko ogółem [g] 93,6 Tluszcz [g] 52,3 Weglowodany ogółem [g] 313,2 Bionnik pokarmowy [g] 30,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 88,7
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	plátky jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>mleko, jęczmien.</b> ) chleb pszenno-zytni 100 g ( <b>pszenica, soja, sezam, zyto.</b> ) margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>mleko.</b> ) poledwica drobiowa 50 g ( <b>pszenica, soja.</b> ) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml ( <b>mleko, zyto, jęczmien.</b> )	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa brokulowa z makaronem 300 g ( <b>pszenica, mleko, seler.</b> ) zrazik drobiowy pieczony 80 g ( <b>pszenica, jaja.</b> ) sos jarzynowy 20 g ( <b>pszenica, mleko, seler.</b> ) marchewka gotowana 100 g ( <b>pszenica, mleko.</b> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <b>mleko.</b> ) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g ( <b>pszenica, soja, zyto.</b> ) masło ex 10 g ( <b>mleko.</b> ) galaretka drobiowa 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mandarynka 80 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 969,8 Bialko ogółem [g] 91 Tluszcz [g] 52,2 Weglowodany ogółem [g] 299,8 Bionnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 80,7
2026-02-15 niedziela	Podstawowa D01	makaron na mleku 350 ml ( <b>pszenica, mleko.</b> ) chleb pszenno-zytni 100 g ( <b>pszenica, soja, sezam, zyto.</b> ) margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>mleko.</b> ) serek fromage 100 g ( <b>mleko.</b> ) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml ( <b>mleko, zyto, jęczmien.</b> )	jablko 150 szt	zupa pomidorowa z ryzem 300 g ( <b>pszenica, mleko, seler.</b> ) schab pieczony 110 g ziemniaki gotowane 200 g ( <b>mleko.</b> ) buraczki zasmazane 100 g ( <b>pszenica, mleko.</b> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g ( <b>pszenica, soja, zyto.</b> ) masło ex 10 g ( <b>mleko.</b> ) kielbasa drobiowa 50 g ( <b>pszenica, soja.</b> ) salatka bawarska 100 g ( <b>jaja, gorczyca.</b> ) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 215 Bialko ogółem [g] 104,4 Tluszcz [g] 70,2 Weglowodany ogółem [g] 304,8 Bionnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 90,2
	Latwo strawna D02	makaron na mleku 350 ml ( <b>pszenica, mleko.</b> ) chleb pszenny 100 g ( <b>pszenica.</b> ) margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>mleko.</b> ) serek fromage 100 g ( <b>mleko.</b> ) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml ( <b>mleko, zyto, jęczmien.</b> )	jablko 150 szt	zupa pomidorowa z ryzem 300 g ( <b>pszenica, mleko, seler.</b> ) schab pieczony 110 g ziemniaki gotowane 200 g ( <b>mleko.</b> ) buraczki zasmazane 100 g ( <b>pszenica, mleko.</b> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <b>pszenica.</b> ) masło ex 10 g ( <b>mleko.</b> ) kielbasa drobiowa 50 g ( <b>pszenica, soja.</b> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 043,3 Bialko ogółem [g] 104,9 Tluszcz [g] 53,1 Weglowodany ogółem [g] 297,4 Bionnik pokarmowy [g] 22,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 92,2
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	makaron na mleku 350 ml ( <b>pszenica, mleko.</b> ) chleb pszenno-zytni 100 g ( <b>pszenica, soja, sezam, zyto.</b> ) margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>mleko.</b> ) serek fromage 100 g ( <b>mleko.</b> ) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml ( <b>mleko, zyto, jęczmien.</b> )	jablko 150 szt	zupa pomidorowa z ryzem 300 g ( <b>pszenica, mleko, seler.</b> ) schab pieczony 110 g ziemniaki gotowane 200 g ( <b>mleko.</b> ) buraczki zasmazane 100 g ( <b>pszenica, mleko.</b> ) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g ( <b>pszenica, soja, zyto.</b> ) masło ex 10 g ( <b>mleko.</b> ) kielbasa drobiowa 50 g ( <b>pszenica, soja.</b> ) salatka bawarska 100 g ( <b>jaja, gorczyca.</b> ) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 195,1 Bialko ogółem [g] 104,4 Tluszcz [g] 70,2 Weglowodany ogółem [g] 299,8 Bionnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 85,2

2026-02-16 poniedziałek	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 ml ( <b>pszenica, mleko</b> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>pszenica, soja, sezam, żyto</b> ) margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>mleko</b> ) serek ałemtte smietankowy 30 g ( <b>mleko</b> ) dzem mini 25 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml ( <b>mleko, żyto, jęczmien</b> )	banan 160 g	zupa ziemniaczana 300 g ( <b>pszenica, mleko, seler</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>mleko, jęczmien</b> ) bitka drobiowa duszona 110 g ( <b>seler</b> ) surowka indyjska 100 g ( <b>jaja, gorczyca</b> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>pszenica, soja, sezam, żyto</b> ) masło ex 10 g ( <b>mleko</b> ) ser żółty 50 g ( <b>mleko</b> ) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g ( <b>mleko</b> )	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 272,4 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 62,5 Weglowodany ogółem [g] 345,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 81,8
	Latwo strawna D02	kasza manna na mleku 350 ml ( <b>pszenica, mleko</b> ) chleb pszenny 100 g ( <b>pszenica</b> ) margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>mleko</b> ) serek ałemtte smietankowy 30 g ( <b>mleko</b> ) dzem mini 25 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml ( <b>mleko, żyto, jęczmien</b> )	banan 160 g	zupa ziemniaczana 300 g ( <b>pszenica, mleko, seler</b> ) ryz na sypko 200 g ( <b>mleko</b> ) indyk krojony duszony 110 g ( <b>pszenica, mleko, seler</b> ) salata lodowa ze smietana 50 g ( <b>mleko</b> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <b>pszenica</b> ) masło ex 10 g ( <b>mleko</b> ) szynkowa drobiowa 50 g ( <b>pszenica, soja</b> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g ( <b>mleko</b> )	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 102,7 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 52,7 Weglowodany ogółem [g] 330,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 79,3
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	kasza manna na mleku 350 ml ( <b>pszenica, mleko</b> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>pszenica, soja, sezam, żyto</b> ) margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>mleko</b> ) serek ałemtte smietankowy 30 g ( <b>mleko</b> ) szynka drobiowa 50 g ( <b>pszenica, soja</b> ) kawa zbozowa bez cukru 200 ml ( <b>mleko, żyto, jęczmien</b> )	banan 160 g	zupa ziemniaczana 300 g ( <b>pszenica, mleko, seler</b> ) ryz na sypko 200 g ( <b>mleko</b> ) indyk krojony duszony 110 g ( <b>pszenica, mleko, seler</b> ) salata lodowa ze smietana 50 g ( <b>mleko</b> ) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>pszenica, soja, sezam, żyto</b> ) masło ex 10 g ( <b>mleko</b> ) ser żółty 50 g ( <b>mleko</b> ) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 200 g ( <b>mleko</b> )	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,7 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 65,9 Weglowodany ogółem [g] 320,8 Błonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 68,2
2026-02-17 wtorek	Podstawowa D01	płatki jaglane na mleku 350 ml ( <b>mleko</b> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>pszenica, soja, sezam, żyto</b> ) margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>mleko</b> ) pasztet śniadanie 80 g ( <b>pszenica, soja, seler</b> ) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml ( <b>mleko, żyto, jęczmien</b> )	jabłko 150 szt	kapusniak z ziemniakami 300 g ( <b>pszenica, mleko, seler</b> ) kotlet schabowy smazony 80 g ( <b>pszenica, jaja, moze zawierac: sezam</b> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <b>mleko</b> ) surówka koperkowa 100 g ( <b>jaja, gorczyca</b> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>pszenica, soja, żyto</b> ) masło ex 10 g ( <b>mleko</b> ) parówki 140 g ( <b>soja</b> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	sok przecierowy 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 680,7 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 104,7 Weglowodany ogółem [g] 351,7 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 85,4
	Latwo strawna D02	płatki jaglane na mleku 350 ml ( <b>mleko</b> ) chleb pszenny 100 g ( <b>pszenica</b> ) margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>mleko</b> ) szynka z indyka 50 g ( <b>pszenica, soja</b> ) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml ( <b>mleko, żyto, jęczmien</b> )	jabłko 150 szt	zupa grysikowa 300 g ( <b>pszenica, mleko, seler</b> ) kurczak duszony 110 g ( <b>seler</b> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <b>mleko</b> ) marchewka tarta z jabłkiem 100 g ( <b>mleko</b> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <b>pszenica</b> ) masło ex 10 g ( <b>mleko</b> ) parówki 140 g ( <b>soja</b> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	sok przecierowy 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 293,2 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 70,1 Weglowodany ogółem [g] 330,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 90,6

2026-02-17 wtorek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	plátky jaglane na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u> ) margaryna śniadaniowa 10 g ( <u>mleko.</u> ) pasztet śniadanie 80 g ( <u>pszenica, soja, seler.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	jabłko 150 szt	zupa grysikowa 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) kurczak duszony 110 g ( <u>seler.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) marchewka tarta z jabłkiem 100 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, żyto.</u> ) masło ex 10 g ( <u>mleko.</u> ) parówki 140 g ( <u>soja.</u> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	kefir 200 g ( <u>mleko.</u> )	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 296,7 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 82,4 Weglowodany ogółem [g] 298,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 65,9
2026-02-18 środa	Podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) bulka masłana 100 g ( <u>pszenica, jaja.</u> ) margaryna śniadaniowa 10 g ( <u>mleko.</u> ) marmolada 50 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> )	krupnik 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u> ) makaron ze szpinakiem i serem białym gotowany 300 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, żyto.</u> ) masło ex 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek smietankowy 100 g ( <u>mleko.</u> ) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mandarynka 80 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 301,9 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 68,9 Weglowodany ogółem [g] 341 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 100,4
	Latwo strawna D02	kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) bulka masłana 100 g ( <u>pszenica, jaja.</u> ) margaryna śniadaniowa 10 g ( <u>mleko.</u> ) marmolada 50 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> )	krupnik 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</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 ex 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek smietankowy 100 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jabłko 150 szt	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 275,5 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 61,8 Weglowodany ogółem [g] 350,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 104,4
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u> ) margaryna śniadaniowa 10 g ( <u>mleko.</u> ) ser zółty 50 g ( <u>mleko.</u> ) kawa zbozowa bez cukru 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> )	krupnik 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u> ) makaron ze szpinakiem i serem białym gotowany 300 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, żyto.</u> ) masło ex 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek smietankowy 100 g ( <u>mleko.</u> ) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mandarynka 80 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 213 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 75,6 Weglowodany ogółem [g] 293,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 52,1
2026-02-19 czwartek	Podstawowa D01	plátky owsiane na mleku 350 ml ( <u>mleko, owies.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u> ) margaryna śniadaniowa 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka drobiowa 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	jabłko 150 szt	zurek z chlebem 300 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u> ) zapiekanka staropolska pieczona 400 g ( <u>jaja, soja, 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, żyto.</u> ) masło ex 10 g ( <u>mleko.</u> ) kielbasa drobiowo-wieprzowa 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) sałatka jarzynowa 100 g ( <u>jaja, seler, gorczyca.</u> ) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 347,3 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 79 Weglowodany ogółem [g] 335,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 78,3

2026-02-19 czwartek	Latwo strawna D02	plátky owsiane na mleku 350 ml ( <u>mleko, owies,</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica,</u> ) margaryna śniadaniowa 10 g ( <u>mleko,</u> ) poledwica drobiowa 50 g ( <u>pszenica, soja,</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmien,</u> )	jablko 150 szt	zurek z chlebem 300 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies,</u> ) gulasz drobiowy gotowany 110 g ( <u>pszenica, mleko, seler,</u> ) brokol gotowany 100 g ( <u>mleko,</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko,</u> ) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica,</u> ) maslo ex 10 g ( <u>mleko,</u> ) szynkowa drobiowa 50 g ( <u>pszenica, soja,</u> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 076,6 Bialko ogolem [g] 96,8 Tluszcz [g] 49,2 Weglowodany ogolem [g] 324,5 Blonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 19,5 suma cukrow prostych [g] 84
	Z ogr. latwp. wegloвод. (cukrzykowa) D03	plátky owsiane na mleku 350 ml ( <u>mleko, owies,</u> ) chleb pszenno-zytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u> ) margaryna śniadaniowa 10 g ( <u>mleko,</u> ) poledwica drobiowa 50 g ( <u>pszenica, soja,</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmien,</u> )	jablko 150 szt	zurek z chlebem 300 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies,</u> ) gulasz drobiowy gotowany 110 g ( <u>pszenica, mleko, seler,</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko,</u> ) brokol gotowany 100 g ( <u>mleko,</u> ) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g ( <u>pszenica, soja, zyto,</u> ) maslo ex 10 g ( <u>mleko,</u> ) szynkowa drobiowa 50 g ( <u>pszenica, soja,</u> ) salatka jarzynowa 100 g ( <u>jaja, seler, gorczyca,</u> ) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 163,4 Bialko ogolem [g] 94,7 Tluszcz [g] 60,3 Weglowodany ogolem [g] 323,9 Blonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 20,4 suma cukrow prostych [g] 77
2026-02-20 piątek	Podstawowa D01	zacierka na mleku 350 ml ( <u>pszenica, jaja, mleko,</u> ) chleb pszenno-zytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u> ) margaryna śniadaniowa 10 g ( <u>mleko,</u> ) miód 25 g serek alemitte smietankowy 30 g ( <u>mleko,</u> ) kawa zbozowa bez cukru 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmien,</u> )	gruszka 150 szt	barszcz ukraiński 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 kiszanej kapusty 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g ( <u>pszenica, soja, zyto,</u> ) maslo ex 10 g ( <u>mleko,</u> ) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g ( <u>mleko,</u> ) szpinak 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g ( <u>mleko,</u> )	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 223,4 Bialko ogolem [g] 99,7 Tluszcz [g] 62,7 Weglowodany ogolem [g] 330 Blonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 19,4 suma cukrow prostych [g] 71,2
	Latwo strawna D02	zacierka na mleku 350 ml ( <u>pszenica, jaja, mleko,</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica,</u> ) margaryna śniadaniowa 10 g ( <u>mleko,</u> ) miód 25 g serek alemitte smietankowy 30 g ( <u>mleko,</u> ) kawa zbozowa bez cukru 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmien,</u> )	jablko 150 szt	barszcz ukraiński 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler,</u> ) pierogi leniwe gotowane 300 g ( <u>pszenica, jaja, mleko,</u> ) marchewka tarta z jablkiem 100 g ( <u>mleko,</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica,</u> ) maslo ex 10 g ( <u>mleko,</u> ) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g ( <u>mleko,</u> ) szpinak 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g ( <u>mleko,</u> )	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 329,5 Bialko ogolem [g] 97,3 Tluszcz [g] 49,8 Weglowodany ogolem [g] 385,9 Blonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 20,6 suma cukrow prostych [g] 74,2
	Z ogr. latwp. wegloвод. (cukrzykowa) D03	zacierka na mleku 350 ml ( <u>pszenica, jaja, mleko,</u> ) chleb pszenno-zytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u> ) margaryna śniadaniowa 10 g ( <u>mleko,</u> ) pasta z jajka 100 g ( <u>jaja, mleko,</u> ) rukola 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmien,</u> )	gruszka 150 szt	barszcz ukraiński 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler,</u> ) pierogi leniwe gotowane 300 g ( <u>pszenica, jaja, 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> ) maslo ex 10 g ( <u>mleko,</u> ) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g ( <u>mleko,</u> ) szpinak 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko,</u> )	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 324,8 Bialko ogolem [g] 110,3 Tluszcz [g] 53,4 Weglowodany ogolem [g] 365,9 Blonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 25,1 suma cukrow prostych [g] 74,6