

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

	1	2	3	5	6	7	
	Sniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA	
2026-03-01 niedziela	Podstawowa D01	kasza jaglana 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>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jabłko 150 g	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) frykadki drobiowe smażone 80 g (<u>pszenica, jajka, mleko.</u>) marchewka gotowana 100 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>) galaretki drobiowa 100 g salata lodowa liść 10 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna [kcal] [kcal] 2 311,9 Bialko ogółem [g] 102,6 Tluszcz [g] 81,3 Weglowodany ogółem [g] 308,5 Blonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 70,5 Sód [mg] 1 575,8
	Latwostrawna D02	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jabłko 150 g	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) galaretki drobiowa 100 g salata lodowa liść 10 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna [kcal] [kcal] 2 144,1 Bialko ogółem [g] 106,7 Tluszcz [g] 62,7 Weglowodany ogółem [g] 302,8 Blonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 71,2 Sód [mg] 1 706,2
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	kasza jaglana 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>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jabłko 150 g	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) marchewka gotowana 100 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>) galaretki drobiowa 100 g salata lodowa liść 10 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna [kcal] [kcal] 2 092,1 Bialko ogółem [g] 104,1 Tluszcz [g] 62,9 Weglowodany ogółem [g] 294,2 Blonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 66,9 Sód [mg] 1 625,2
	Podstawowa C01	kasza jaglana 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>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jabłko 150 g	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) marchewka gotowana 100 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>) galaretki drobiowa 100 g salata lodowa liść 10 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna [kcal] [kcal] 2 469,6 Bialko ogółem [g] 119,5 Tluszcz [g] 79,9 Weglowodany ogółem [g] 335,5 Blonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 73 Sód [mg] 2 127,4

Jadłospis za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-01 niedziela	Zogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	kasza jaglana 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>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) marchewka gotowana 100 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>) galaretki drobiowa 100 g sałata lodowa liść 10 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 449,6 Bialko ogółem [g] 119,5 Tluszcz [g] 79,9 Weglowodany ogółem [g] 330,5 Blonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 68 Sód [mg] 2 127,4
	Latwostrawna P02/1	kasza jaglana na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z ryżem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) indyk krojony duszony 0,5 [Por] x 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) marchewka gotowana 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) galaretki drobiowa 0,5 [Por] x 100 g sałata lodowa liść 10 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 248,8 Bialko ogółem [g] 61,9 Tluszcz [g] 39,6 Weglowodany ogółem [g] 168,2 Blonnik pokarmowy [g] 14,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 45,2 Sód [mg] 843,3
	Latwostrawna P02/2	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>) kasza jaglana na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z ryżem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) indyk krojony duszony 0,7 [Por] x 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) marchewka gotowana 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) galaretki drobiowa 0,7 [Por] x 100 g sałata lodowa liść 10 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 618,9 Bialko ogółem [g] 79,5 Tluszcz [g] 49 Weglowodany ogółem [g] 224,7 Blonnik pokarmowy [g] 19 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 56,2 Sód [mg] 1 129,3
	Latwostrawna P02/3	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) galaretki drobiowa 100 g sałata lodowa liść 10 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,1 Bialko ogółem [g] 106,7 Tluszcz [g] 62,7 Weglowodany ogółem [g] 302,8 Blonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 71,2 Sód [mg] 1 706,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-02 poniedziałek	Podstawowa D01	platkii jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek ałemtte smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) zapiekanka makaronowa z serem zółtym i kielbasa pieczona 350 g (<u>pszenica, soja, 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 ex 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 588,7 Bialko ogółem [g] 110,6 Tluszcz [g] 77,8 Weglowodany ogółem [g] 374,4 Blonnik pokarmowy [g] 27,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 81,8 Sód [mg] 2 560,1
	Latwo strawna D02	platkii jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek ałemtte smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z sosem miesnym gotowany 300 g (<u>pszenica.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,9 Bialko ogółem [g] 94,6 Tluszcz [g] 50,3 Weglowodany ogółem [g] 342,4 Blonnik pokarmowy [g] 20,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 78,9 Sód [mg] 1 850,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzykowa) D03	platkii jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z sosem miesnym gotowany 300 g (<u>pszenica.</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>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 193,2 Bialko ogółem [g] 103,4 Tluszcz [g] 56,1 Weglowodany ogółem [g] 332,1 Blonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23 suma cukrów prostych [g] 67,3 Sód [mg] 2 294
	Podstawowa C01	platkii jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek ałemtte smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) zapiekanka makaronowa z serem zółtym i kielbasa pieczona 350 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>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 779,1 Bialko ogółem [g] 122,3 Tluszcz [g] 83,7 Weglowodany ogółem [g] 400,3 Blonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 84,2 Sód [mg] 3 078,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-02 poniedziałek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	platkii jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z sosem miesnym gotowany 300 g (<u>pszenica.</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>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 545,2 Bialko ogółem [g] 118,9 Tluszcz [g] 70,4 Weglowodany ogółem [g] 375,1 Blonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrow prostych [g] 70,2 Sód [mg] 2 916,4
	Latwostrawna P02/1	platkii jeczmienne na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek alemente smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	barszcz czerwony z ziemniakami 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z sosem miesnym gotowany 300 g (<u>pszenica.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 260,6 Bialko ogółem [g] 56,1 Tluszcz [g] 31 Weglowodany ogółem [g] 194,6 Blonnik pokarmowy [g] 10,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 10,9 suma cukrow prostych [g] 57,2 Sód [mg] 899,5
	Latwostrawna P02/2	platkii jeczmienne na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek alemente smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	barszcz czerwony z ziemniakami 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z sosem miesnym gotowany 300 g (<u>pszenica.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 620,6 Bialko ogółem [g] 71,3 Tluszcz [g] 37,7 Weglowodany ogółem [g] 256,5 Blonnik pokarmowy [g] 13,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 suma cukrow prostych [g] 66,4 Sód [mg] 1 219
	Latwostrawna P02/3	platkii jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek alemente smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z sosem miesnym gotowany 300 g (<u>pszenica.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 186,9 Bialko ogółem [g] 93,8 Tluszcz [g] 50,5 Weglowodany ogółem [g] 349,2 Blonnik pokarmowy [g] 19 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 suma cukrow prostych [g] 80,3 Sód [mg] 1 702,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-03 wtorek	Podstawowa D01	platkі 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 z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	gruszka 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) wątrobka z kurczaka z cebulka smazona 100 g (<u>pszenica,</u>) surówka Coleslaw 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>) twarożek z makrela 100 g (<u>ryby, mleko,</u>) sałata masłowa liść 10 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml		Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 113,7 Bialko ogółem [g] 117,6 Tluszcz [g] 62,7 Weglowodany ogółem [g] 281,3 Blonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 59,4 Sód [mg] 1 967,8
	Latwo strawna D02	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jablko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler,</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z pietruszka kolacja 90 g (<u>mleko,</u>) sałata masłowa liść 10 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml		Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 905,5 Bialko ogółem [g] 104,1 Tluszcz [g] 42,7 Weglowodany ogółem [g] 293,3 Blonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 72,6 Sód [mg] 1 880,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	platkі 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 z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	gruszka 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler,</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler,</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>) sałata masłowa liść 10 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml		Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 886,2 Bialko ogółem [g] 105 Tluszcz [g] 46,2 Weglowodany ogółem [g] 280 Blonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 63,6 Sód [mg] 2 009,8
	Podstawowa C01	platkі 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 z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	gruszka 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler,</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler,</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>) sałata masłowa liść 10 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 263,7 Bialko ogółem [g] 120,4 Tluszcz [g] 63,2 Weglowodany ogółem [g] 321,3 Blonnik pokarmowy [g] 36,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 69,7 Sód [mg] 2 512,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-03 wtorek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	platkі 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 z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	gruszka 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</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>) sałata masłowa liść 10 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,7 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 316,3 Blonnik pokarmowy [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sód [mg] 2 512
	Latwostrawna P02/1	platkі owsiane na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa gospodarcza 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) wołowina duszona 0,5 [Por] x 120 g (<u>seler.</u>) bukiet warzyw gotowany 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka kolacja 0,5 [Por] x 90 g (<u>mleko.</u>) sałata masłowa liść 10 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml		Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 020 Białko ogółem [g] 53,2 Tłuszcz [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 161,9 Blonnik pokarmowy [g] 18,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,4 suma cukrów prostych [g] 45,7 Sód [mg] 879,1
	Latwostrawna P02/2	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>) platkі owsiane na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko, owies.</u>)	jablko 150 g	zupa gospodarcza 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) wołowina duszona 0,7 [Por] x 120 g (<u>seler.</u>) bukiet warzyw gotowany 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka kolacja 0,7 [Por] x 90 g (<u>mleko.</u>) sałata masłowa liść 10 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml		Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 386,2 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 217,2 Blonnik pokarmowy [g] 23,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 suma cukrów prostych [g] 57 Sód [mg] 1 220,7
	Latwostrawna P02/3	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) sałata masłowa liść 10 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml		Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 935,5 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 42,9 Węglowodany ogółem [g] 300,1 Blonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 74 Sód [mg] 1 732,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-04 środa	Podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) margaryna śniadaniowa 15 g (<u>mleko.</u>) marmolada 50 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	zupa koperkowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) fasolka po bretonsku gotowana 250 g (<u>pszenica, soja.</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>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 458,6 Bialko ogółem [g] 106 Tluszcz [g] 67,2 Weglowodany ogółem [g] 372,4 Blonnik pokarmowy [g] 33,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 125,9 Sód [mg] 1 988,4
	Latwostrawna D02	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) margaryna śniadaniowa 15 g (<u>mleko.</u>) marmolada 50 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	zupa koperkowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) salata lodowa ze smietana 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 119,2 Bialko ogółem [g] 89,5 Tluszcz [g] 52,5 Weglowodany ogółem [g] 330,3 Blonnik pokarmowy [g] 18,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 123,5 Sód [mg] 1 693,7
	Z ogr. latwp. wegłowod. (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>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>) pomidor 100 g	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	zupa koperkowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) salata lodowa ze smietana 50 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>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 997,9 Bialko ogółem [g] 102 Tluszcz [g] 56,5 Weglowodany ogółem [g] 281,7 Blonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 76,3 Sód [mg] 2 238,3
	Podstawowa C01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) margaryna śniadaniowa 15 g (<u>mleko.</u>) marmolada 50 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	zupa koperkowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) fasolka po bretonsku gotowana 250 g (<u>pszenica, soja.</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>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>) mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 752 Bialko ogółem [g] 118,9 Tluszcz [g] 79,1 Weglowodany ogółem [g] 408,3 Blonnik pokarmowy [g] 37,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 128,3 Sód [mg] 2 507,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-04 środa	Zogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (mleko.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) kielbasa drobiowa 50 g (pszenica, soja.) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	bio jogurt naturalny 200 g (mleko.)	zupa koperkowa z ryżem 300 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) bitka drobiowa duszona 110 g (seler.) sos jarzynowy 20 g (pszenica, mleko, seler.) salata lodowa ze smietana 50 g (mleko.) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto.) masło ex 10 g (mleko.) ser żółty 50 g (mleko.) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g kanapka z szynka i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jęczmien.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,1 Bialko ogółem [g] 114 Tluszcz [g] 68,2 Weglowodany ogółem [g] 313,6 Blonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 76 Sód [mg] 2 749,3
	Latwostrawna P02/1	kasza kukurydziana na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (mleko.) chalka 0,5 [Por] x 100 g (pszenica, jaja, soja.) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 15 g (mleko.) marmolada 0,5 [Por] x 50 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	bio jogurt naturalny 200 g (mleko.)	zupa koperkowa z ryżem 0,5 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (mleko.) bitka drobiowa duszona 0,5 [Por] x 110 g (seler.) sos jarzynowy 0,5 [Por] x 20 g (pszenica, mleko, seler.) salata lodowa ze smietana 0,5 [Por] x 50 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica.) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (mleko.) szynka z indyka 0,5 [Por] x 50 g (pszenica, soja.) szpinak 5 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 154,8 Bialko ogółem [g] 48,9 Tluszcz [g] 28,2 Weglowodany ogółem [g] 179,3 Blonnik pokarmowy [g] 9,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 suma cukrów prostych [g] 79,3 Sód [mg] 892,5
	Latwostrawna P02/2	kasza kukurydziana na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (mleko.) chalka 0,7 [Por] x 100 g (pszenica, jaja, soja.) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 15 g (mleko.) marmolada 0,7 [Por] x 50 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	bio jogurt naturalny 200 g (mleko.)	zupa koperkowa z ryżem 0,7 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (mleko.) bitka drobiowa duszona 0,7 [Por] x 110 g (seler.) sos jarzynowy 0,7 [Por] x 20 g (pszenica, mleko, seler.) salata lodowa ze smietana 0,7 [Por] x 50 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica.) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (mleko.) szynka z indyka 0,7 [Por] x 50 g (pszenica, soja.) szpinak 5 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 546,5 Bialko ogółem [g] 65 Tluszcz [g] 38 Weglowodany ogółem [g] 241,1 Blonnik pokarmowy [g] 12,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 suma cukrów prostych [g] 97,3 Sód [mg] 1 183,4
	Latwostrawna P02/3	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (mleko.) chalka 100 g (pszenica, jaja, soja.) margaryna śniadaniowa 15 g (mleko.) marmolada 50 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	bio jogurt naturalny 200 g (mleko.)	zupa koperkowa z ryżem 300 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) bitka drobiowa duszona 110 g (seler.) sos jarzynowy 20 g (pszenica, mleko, seler.) salata lodowa ze smietana 50 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (pszenica.) masło ex 10 g (mleko.) szynka z indyka 50 g (pszenica, soja.) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 134,2 Bialko ogółem [g] 89,1 Tluszcz [g] 52,6 Weglowodany ogółem [g] 333,7 Blonnik pokarmowy [g] 17,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 124,2 Sód [mg] 1 619,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-05 czwartek	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 320 g (<u>pszenica, mleko,</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 z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula 367 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) grzanki 10 g (<u>pszenica,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) roladki z udka kurczaka z warzywami pieczone 110 g (<u>mleko, seler,</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>) twarożek z koperkiem kolacja 90 g (<u>mleko,</u>) salata maslowa lisc 10 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 921,7 Bialko ogółem [g] 101,8 Tluszcz [g] 52 Weglowodany ogółem [g] 278 Blonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 62,6 Sód [mg] 1 916,6
	Latwo strawna D02	kasza manna na mleku 350 g (<u>pszenica, mleko,</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 z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) grzanki 10 g (<u>pszenica,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z koperkiem kolacja 120 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 058 Bialko ogółem [g] 105,6 Tluszcz [g] 46,3 Weglowodany ogółem [g] 312,6 Blonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 76,4 Sód [mg] 1 944,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	kasza manna na mleku 350 g (<u>pszenica, mleko,</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 z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) grzanki 10 g (<u>pszenica,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler,</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>) twarożek z koperkiem kolacja 120 g (<u>mleko,</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 990,4 Bialko ogółem [g] 105,6 Tluszcz [g] 47,9 Weglowodany ogółem [g] 300,4 Blonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 79,1 Sód [mg] 1 859,3
	Podstawowa C01	kasza manna na mleku 350 g (<u>pszenica, mleko,</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 z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) grzanki 10 g (<u>pszenica,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) roladki z udka kurczaka z warzywami pieczone 110 g (<u>mleko, seler,</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>) twarożek z koperkiem kolacja 120 g (<u>mleko,</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 437,8 Bialko ogółem [g] 130,9 Tluszcz [g] 74,1 Weglowodany ogółem [g] 328,4 Blonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 79,5 Sód [mg] 2 551,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-05 czwartek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	kasza manna na mleku 350 g (pszenica, mleko) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko) poledwica drobiowa 50 g (pszenica, soja) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)	jabłko 150 g	zupa krem z brokula 300 g (pszenica, mleko, seler) grzanki 10 g (pszenica) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (pszenica, mleko, seler) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto) masło ex 10 g (mleko) twarozek z koperkiem kolacja 120 g (mleko) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko) kanapka z serem i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jęczmien)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 347,9 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 64,9 Weglowodany ogółem [g] 336,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 80,1 Sód [mg] 2 361,5
	Latwostrawna P02/1	kasza manna na mleku 0,5 [Por] x 350 g (pszenica, mleko) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (mleko) poledwica drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (pszenica, soja) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jęczmien) grzanki 10 g (pszenica)	jabłko 150 g	zupa krem z brokula 0,5 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler) grzanki 10 g (pszenica) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (mleko) potrawka z kurczaka gotowana 0,5 [Por] x 200 g (pszenica, mleko, seler) buraczki tarte 0,5 [Por] x 100 g kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (mleko) twarozek z koperkiem kolacja 0,5 [Por] x 120 g (mleko) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 141,7 Białko ogółem [g] 57,5 Tłuszcz [g] 25,3 Weglowodany ogółem [g] 178,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3 suma cukrów prostych [g] 50,3 Sód [mg] 1 004,4
	Latwostrawna P02/2	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (mleko) poledwica drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (pszenica, soja) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jęczmien) kasza manna na mleku 0,7 [Por] x 350 g (pszenica, mleko)	jabłko 150 g	zupa krem z brokula 0,7 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler) grzanki 10 g (pszenica) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (mleko) potrawka z kurczaka gotowana 0,7 [Por] x 200 g (pszenica, mleko, seler) buraczki tarte 0,7 [Por] x 100 g kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb pszenny 0,7 [Por] x 100 g (pszenica) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (mleko) twarozek z koperkiem kolacja 0,7 [Por] x 120 g (mleko) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 490,2 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 33,7 Weglowodany ogółem [g] 228,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 60,8 Sód [mg] 1 350,5
	Latwostrawna P02/3	kasza manna na mleku 350 g (pszenica, mleko) bulka pszenna 100 g (pszenica) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko) poledwica drobiowa 50 g (pszenica, soja) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)	jabłko 150 g	zupa krem z brokula 300 g (pszenica, mleko, seler) grzanki 10 g (pszenica) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (pszenica, mleko, seler) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	bulka pszenna 100 g (pszenica) masło ex 10 g (mleko) twarozek z koperkiem kolacja 120 g (mleko) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 024 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 47,1 Weglowodany ogółem [g] 308 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 77,8 Sód [mg] 1 796,9

2026-03-06 piątek	Podstawowa D01	ryz 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>) serek ałemtte smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) ryba po włosku smazona 90 g (<u>pszenica, jaja, ryby, mleko, 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-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) ogórek konserwowy 100 g (<u>gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 187,4 Bialko ogółem [g] 86,6 Tluszcz [g] 69,4 Weglowodany ogółem [g] 315,3 Blonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 79,9 Sód [mg] 1 931,7
	Latwo strawna D02	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek ałemtte smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) pulpet rybny pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokul 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>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 102,6 Bialko ogółem [g] 91,2 Tluszcz [g] 58 Weglowodany ogółem [g] 313,2 Blonnik pokarmowy [g] 21,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 81,3 Sód [mg] 1 530,6
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	ryz 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 z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) pulpet rybny pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokul 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>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) ogórek konserwowy 100 g (<u>gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 017,4 Bialko ogółem [g] 99,1 Tluszcz [g] 59,8 Weglowodany ogółem [g] 281,4 Blonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 74,9 Sód [mg] 1 556,4
	Podstawowa C01	ryz 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>) serek ałemtte smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) pulpet rybny pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka z kiszanej kapusty 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 śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) ogórek konserwowy 100 g (<u>gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 343,2 Bialko ogółem [g] 97,1 Tluszcz [g] 70,7 Weglowodany ogółem [g] 342,4 Blonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 81,8 Sód [mg] 2 306,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-06 piątek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	ryz 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 салат 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) pulpet rybny pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kalefior 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>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) ogórek konserwowy 100 g (<u>gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,8 Bialko ogółem [g] 111 Tluszcz [g] 71,3 Weglowodany ogółem [g] 316,9 Blonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 77,3 Sód [mg] 2 105,1
	Latwostrawna P02/1	ryz na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek alemente smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) pulpet rybny pieczone 0,5 [Por] x 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby.</u>) sos koperkowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 0,5 [Por] x 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 326,6 Bialko ogółem [g] 54,9 Tluszcz [g] 42,7 Weglowodany ogółem [g] 184,1 Blonnik pokarmowy [g] 10 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 58,8 Sód [mg] 777,4
	Latwostrawna P02/2	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek alemente smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>) ryz na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) pulpet rybny pieczone 0,7 [Por] x 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby.</u>) sos koperkowy 0,7 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 0,7 [Por] x 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 648,9 Bialko ogółem [g] 69,1 Tluszcz [g] 48,9 Weglowodany ogółem [g] 238,4 Blonnik pokarmowy [g] 13,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 68,3 Sód [mg] 1 019,4
	Latwostrawna P02/3	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek alemente smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) pulpet rybny pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 132,6 Bialko ogółem [g] 90,4 Tluszcz [g] 58,2 Weglowodany ogółem [g] 320 Blonnik pokarmowy [g] 19,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 82,7 Sód [mg] 1 382,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-07 sobota	Podstawowa D01	platkii 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>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	mandarynka 80 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) gulasz wieprzowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko,</u>) marchewka gotowana 100 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>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 098,4 Bialko ogółem [g] 101,7 Tluszcz [g] 61,1 Weglowodany ogółem [g] 294 Blonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sód [mg] 2 291,4
	Latwo strawna D02	platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>)	mandarynka 80 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) udko duszone 200 g (<u>seler,</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 217,8 Bialko ogółem [g] 111,1 Tluszcz [g] 67,1 Weglowodany ogółem [g] 299,7 Blonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 70,3 Sód [mg] 2 444,6
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	platkii 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>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	mandarynka 80 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) udko duszone 200 g (<u>seler,</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) marchewka gotowana 100 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>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 279,6 Bialko ogółem [g] 111,3 Tluszcz [g] 76,1 Weglowodany ogółem [g] 297,2 Blonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sód [mg] 2 440,2
	Podstawowa C01	platkii 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>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	mandarynka 80 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) gulasz wieprzowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko,</u>) marchewka gotowana 100 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>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 455,9 Bialko ogółem [g] 117 Tluszcz [g] 78,1 Weglowodany ogółem [g] 330,3 Blonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sód [mg] 2 793,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-07 sobota	Zogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	platkii owsiane na mleku 350 ml (mleko, owies.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) pasztet śniadanie 80 g (pszenica, soja, seler.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	mandarynka 80 g	rosół z makaronem 300 g (pszenica, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) gulasz wieprzowy gotowany 110 g (pszenica, mleko.) marchewka gotowana 100 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto.) masło ex 10 g (mleko.) kielbasa drobiowa 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g serek mini kiri 17 g (mleko.) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko.) kanapka z szynka i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jęczmien.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 371,9 Bialko ogółem [g] 114,6 Tluszcz [g] 73 Weglowodany ogółem [g] 324,9 Blonnik pokarmowy [g] 35,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrow prostych [g] 66,7 Sód [mg] 2 810
	Latwostrawna P02/1	platkii owsiane na mleku 350 ml (mleko, owies.) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (mleko.) szynkowa drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (pszenica, soja.) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica.)	mandarynka 80 g	rosół z makaronem 0,5 [Por] x 300 g (pszenica, seler.) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (mleko.) udko duszone 0,5 [Por] x 200 g (seler.) sos jarzynowy 0,5 [Por] x 20 g (pszenica, mleko, seler.) marchewka gotowana 0,5 [Por] x 100 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica.) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (mleko.) kielbasa drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (pszenica, soja.) pomidor 0,5 [Por] x 100 g serek mini kiri 17 g (mleko.) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 335,4 Bialko ogółem [g] 65,6 Tluszcz [g] 41,4 Weglowodany ogółem [g] 175,6 Blonnik pokarmowy [g] 14,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 suma cukrow prostych [g] 51,4 Sód [mg] 1 286,4
	Latwostrawna P02/2	platkii owsiane na mleku 350 ml (mleko, owies.) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (mleko.) szynkowa drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (pszenica, soja.) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica.)	mandarynka 80 g	rosół z makaronem 0,7 [Por] x 300 g (pszenica, seler.) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (mleko.) udko duszone 0,7 [Por] x 200 g (seler.) sos jarzynowy 0,7 [Por] x 20 g (pszenica, mleko, seler.) marchewka gotowana 0,7 [Por] x 100 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica.) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (mleko.) kielbasa drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (pszenica, soja.) pomidor 0,7 [Por] x 100 g serek mini kiri 17 g (mleko.) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 700,4 Bialko ogółem [g] 83,6 Tluszcz [g] 51,9 Weglowodany ogółem [g] 227,9 Blonnik pokarmowy [g] 19,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 suma cukrow prostych [g] 59,5 Sód [mg] 1 690,5
	Latwostrawna P02/3	platkii owsiane na mleku 350 ml (mleko, owies.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) szynkowa drobiowa 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.) bulka pszenna 100 g (pszenica.)	mandarynka 80 g	rosół z makaronem 300 g (pszenica, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) udko duszone 200 g (seler.) sos jarzynowy 20 g (pszenica, mleko, seler.) marchewka gotowana 100 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (pszenica.) masło ex 10 g (mleko.) kielbasa drobiowa 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g serek mini kiri 17 g (mleko.) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 247,8 Bialko ogółem [g] 110,3 Tluszcz [g] 67,3 Weglowodany ogółem [g] 306,5 Blonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrow prostych [g] 71,7 Sód [mg] 2 296,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-08 niedziela	Podstawowa D01	platkı gryczane na mleku 350 ml (mleko.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (mleko.) rukola 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	gruszka 150 g	krupnik 300 g (pszenica, mleko, seler, jęczmien.) bitka schabowa duszona 110 g sos pieczeniowy 100 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) buraczki zasmazane 100 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto.) masło ex 10 g (mleko.) jajko gotowane 50 g (jaja.) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (pszenica, jaja, seler, gorczyca.) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 101 Bialko ogółem [g] 98,4 Tluszcz [g] 55,6 Weglowodany ogółem [g] 314 Blonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 89,1 Sód [mg] 1 395,9
	Latwo strawna D02	platkı gryczane na mleku 350 ml (mleko.) chleb pszenny 100 g (pszenica.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (mleko.) rukola 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	jabłko 150 g	krupnik 300 g (pszenica, mleko, seler, jęczmien.) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 100 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) buraczki zasmazane 100 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica.) masło ex 10 g (mleko.) poledwica drobiowa 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g miód 25 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 049,5 Bialko ogółem [g] 102 Tluszcz [g] 44,5 Weglowodany ogółem [g] 321,2 Blonnik pokarmowy [g] 24,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 89,5 Sód [mg] 1 807,2
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	platkı gryczane na mleku 350 ml (mleko.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (mleko.) rukola 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	gruszka 150 g	krupnik 300 g (pszenica, mleko, seler, jęczmien.) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 100 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) buraczki zasmazane 100 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto.) masło ex 10 g (mleko.) jajko gotowane 50 g (jaja.) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (pszenica, jaja, seler, gorczyca.) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 081,1 Bialko ogółem [g] 98,4 Tluszcz [g] 55,6 Weglowodany ogółem [g] 309 Blonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 84,1 Sód [mg] 1 395,8
	Podstawowa C01	platkı gryczane na mleku 350 ml (mleko.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (mleko.) rukola 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	gruszka 150 g	krupnik 300 g (pszenica, mleko, seler, jęczmien.) bitka schabowa duszona 110 g sos pieczeniowy 100 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) buraczki zasmazane 100 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto.) masło ex 10 g (mleko.) jajko gotowane 50 g (jaja.) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (pszenica, jaja, seler, gorczyca.) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g kanapka z serem i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jęczmien.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 458,5 Bialko ogółem [g] 113,8 Tluszcz [g] 72,6 Weglowodany ogółem [g] 350,3 Blonnik pokarmowy [g] 30,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 90,2 Sód [mg] 1 898,1

Jadłospis za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-08 niedziela	Zogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	platkı gryczane na mleku 350 ml (mleko.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (mleko.) rukola 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	gruszka 150 g	krupnik 300 g (pszenica, mleko, seler, jęczmien.) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 100 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) buraczki zasmazane 100 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto.) masło ex 10 g (mleko.) jajko gotowane 50 g (jaja.) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (pszenica, jaja, seler, gorczyca.) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g kanapka z serem i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jęczmien.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 438,6 Bialko ogółem [g] 113,8 Tluszcz [g] 72,6 Weglowodany ogółem [g] 345,3 Blonnik pokarmowy [g] 30,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 85,2 Sód [mg] 1 898
	Latwostrawna P02/1	platkı gryczane na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (mleko.) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica.) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (mleko.) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 0,5 [Por] x 80 g (mleko.) rukola 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	jablko 150 g	krupnik 0,5 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler, jęczmien.) schab pieczony 0,5 [Por] x 110 g sos pieczeniowy 0,5 [Por] x 100 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (mleko.) buraczki zasmazane 0,5 [Por] x 100 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica.) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (mleko.) poledwica drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (pszenica, soja.) pomidor 0,5 [Por] x 100 g miód 25 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 131 Bialko ogółem [g] 50,8 Tluszcz [g] 22,5 Weglowodany ogółem [g] 185,9 Blonnik pokarmowy [g] 12,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 10,7 suma cukrów prostych [g] 63,3 Sód [mg] 850,6
	Latwostrawna P02/2	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica.) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (mleko.) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 0,7 [Por] x 80 g (mleko.) rukola 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.) platkı gryczane na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (mleko.)	jablko 150 g	krupnik 0,7 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler, jęczmien.) schab pieczony 0,7 [Por] x 110 g sos pieczeniowy 0,7 [Por] x 100 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (mleko.) buraczki zasmazane 0,7 [Por] x 100 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica.) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (mleko.) poledwica drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (pszenica, soja.) pomidor 0,7 [Por] x 100 g miód 25 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 510,4 Bialko ogółem [g] 70,9 Tluszcz [g] 31,5 Weglowodany ogółem [g] 242,7 Blonnik pokarmowy [g] 16,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 suma cukrów prostych [g] 74,3 Sód [mg] 1 174
	Latwostrawna P02/3	platkı gryczane na mleku 350 ml (mleko.) bulka pszenna 100 g (pszenica.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (mleko.) rukola 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	jablko 150 g	krupnik 300 g (pszenica, mleko, seler, jęczmien.) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 100 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) buraczki zasmazane 100 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (pszenica.) masło ex 10 g (mleko.) poledwica drobiowa 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g miód 25 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 079,5 Bialko ogółem [g] 101,2 Tluszcz [g] 44,7 Weglowodany ogółem [g] 328 Blonnik pokarmowy [g] 22,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 90,9 Sód [mg] 1 659,2

Jadłospis za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-09 poniedziałek	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 g (pszenica, mleko,) bulka masłana 100 g (pszenica, jaja,) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko,) powidło mini 25 g skyr owocowy bez cukru 140 g (mleko,) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien,)	banan 160 g	zupa gulaszowa 300 g (pszenica, jaja, mleko, seler,) ryż z jabłkami prazonymi zapiekany 350 g (mleko,) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto,) masło ex 10 g (mleko,) poledwica drobiowa 50 g (pszenica, soja,) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	kefir 200 g (mleko,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 267,9 Bialko ogółem [g] 97,2 Tluszcz [g] 48,4 Weglowodany ogółem [g] 374 Blonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 150,6 Sód [mg] 2 482,1
	Latwo strawna D02	kasza manna na mleku 350 g (pszenica, mleko,) bulka masłana 100 g (pszenica, jaja,) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko,) dzem mini 25 g skyr owocowy bez cukru 140 g (mleko,) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien,)	banan 160 g	zupa ziemniaczana 300 g (pszenica, mleko, seler,) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (seler,) sos pomidorowy 20 g (pszenica, mleko,) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica,) masło ex 10 g (mleko,) poledwica drobiowa 50 g (pszenica, soja,) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	kefir 200 g (mleko,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 055,2 Bialko ogółem [g] 92,8 Tluszcz [g] 46,8 Weglowodany ogółem [g] 325,7 Blonnik pokarmowy [g] 18,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 90,2 Sód [mg] 1 744,9
	Zogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	kasza manna na mleku 350 g (pszenica, mleko,) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto,) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko,) szynka drobiowa 50 g (pszenica, soja,) skyr owocowy bez cukru 140 g (mleko,) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien,)	banan 160 g	zupa ziemniaczana 300 g (pszenica, mleko, seler,) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (seler,) sos pomidorowy 20 g (pszenica, mleko,) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto,) masło ex 10 g (mleko,) poledwica drobiowa 50 g (pszenica, soja,) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	kefir 200 g (mleko,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 967,4 Bialko ogółem [g] 98,9 Tluszcz [g] 45,2 Weglowodany ogółem [g] 303,7 Blonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sód [mg] 2 796,4
	Podstawowa C01	kasza manna na mleku 350 g (pszenica, mleko,) bulka masłana 100 g (pszenica, jaja,) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko,) powidło mini 25 g skyr owocowy bez cukru 140 g (mleko,) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien,)	banan 160 g	zupa gulaszowa 300 g (pszenica, jaja, mleko, seler,) ryż z jabłkami prazonymi zapiekany 350 g (mleko,) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto,) masło ex 10 g (mleko,) poledwica drobiowa 50 g (pszenica, soja,) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	kefir 200 g (mleko,) kanapka z szynka i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jęczmien,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 561,3 Bialko ogółem [g] 110,1 Tluszcz [g] 60,3 Weglowodany ogółem [g] 409,9 Blonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 153 Sód [mg] 3 000,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-09 poniedziałek	Z ogr. latwop. węglowod. (cukrzycowa) C03	kasza manna na mleku 350 g (<u>pszenica, mleko.</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 z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (<u>seler.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>)	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 259,1 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 338,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 69,8 Sód [mg] 3 218,1
	Latwostrawna P02/1	kasza manna na mleku 0,5 [Por] x 350 g (<u>pszenica, mleko.</u>) bulka masłana 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) dżem mini 25 g skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa ziemniaczana 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) risotto miesno-warzywne gotowane 0,5 [Por] x 400 g (<u>seler.</u>) sos pomidorowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 205,9 Białko ogółem [g] 57,9 Tłuszcz [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 191,3 Błonnik pokarmowy [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 suma cukrów prostych [g] 69 Sód [mg] 918,5
	Latwostrawna P02/2	kasza manna na mleku 0,7 [Por] x 350 g (<u>pszenica, mleko.</u>) bulka masłana 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) dżem mini 25 g skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa ziemniaczana 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) risotto miesno-warzywne gotowane 0,7 [Por] x 400 g (<u>seler.</u>) sos pomidorowy 0,7 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 545,6 Białko ogółem [g] 71,7 Tłuszcz [g] 34,2 Węglowodany ogółem [g] 244,8 Błonnik pokarmowy [g] 13,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 suma cukrów prostych [g] 76,3 Sód [mg] 1 219,5
	Latwostrawna P02/3	kasza manna na mleku 350 g (<u>pszenica, mleko.</u>) bulka masłana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) dżem mini 25 g skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 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, mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, 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] 2 070,2 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 46,9 Węglowodany ogółem [g] 329,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 90,9 Sód [mg] 1 670,9

2026-03-10 wtorek	Podstawowa D01	platkii 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>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	kiwi 80 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) kotlet drobiowy smazony 80 g (<u>pszenica, jaja, moze zawierac: sezam.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kapusta zasmazana 100 g (<u>pszenica.</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>) serdelki 90 g (<u>soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 657 Bialko ogółem [g] 105,4 Tluszcz [g] 91,4 Weglowodany ogółem [g] 368,7 Blonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrow prostych [g] 66,7 Sód [mg] 2 964,4
	Latwostrawna D02	platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona ze smietana 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) serdelki 90 g (<u>soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 346,9 Bialko ogółem [g] 92,6 Tluszcz [g] 71,8 Weglowodany ogółem [g] 343,7 Blonnik pokarmowy [g] 25,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrow prostych [g] 65,2 Sód [mg] 2 782,8
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	platkii 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>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	kiwi 80 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa ze smietana 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) serdelki 90 g (<u>soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 388,2 Bialko ogółem [g] 95,4 Tluszcz [g] 80,7 Weglowodany ogółem [g] 333,2 Blonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrow prostych [g] 58 Sód [mg] 2 768,9
	Podstawowa C01	platkii 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>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	kiwi 80 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona ze smietana 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) serdelki 90 g (<u>soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 701,6 Bialko ogółem [g] 108,3 Tluszcz [g] 92,6 Weglowodany ogółem [g] 374,1 Blonnik pokarmowy [g] 34,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrow prostych [g] 65,4 Sód [mg] 3 287,7

Jadłospis za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-10 wtorek	Zogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	platki 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>) ser zółty 50 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	kiwi 80 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona ze smietana 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) serdelki 90 g (<u>soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 681,6 Bialko ogółem [g] 108,3 Tluszcz [g] 92,6 Weglowodany ogółem [g] 369,1 Blonnik pokarmowy [g] 34,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 60,4 Sód [mg] 3 287,6
	Latwostrawna P02/1	platki jaglane na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zurek z chlebem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) zrazik drobiowy pieczony 0,5 [Por] x 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos jarzynowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona ze smietana 0,5 [Por] x 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serdelki 0,5 [Por] x 90 g (<u>soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 284,2 Bialko ogółem [g] 49 Tluszcz [g] 37,3 Weglowodany ogółem [g] 193,4 Blonnik pokarmowy [g] 13,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 43,2 Sód [mg] 1 397,2
	Latwostrawna P02/2	platki jaglane na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zurek z chlebem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) zrazik drobiowy pieczony 0,7 [Por] x 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos jarzynowy 0,7 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona ze smietana 0,7 [Por] x 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	chleb pszenny 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serdelki 0,7 [Por] x 90 g (<u>soja.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 710,8 Bialko ogółem [g] 66,4 Tluszcz [g] 51,1 Weglowodany ogółem [g] 253,9 Blonnik pokarmowy [g] 18,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 52,1 Sód [mg] 1 944,1
	Latwostrawna P02/3	platki jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona ze smietana 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) serdelki 90 g (<u>soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 376,9 Bialko ogółem [g] 91,8 Tluszcz [g] 72 Weglowodany ogółem [g] 350,5 Blonnik pokarmowy [g] 23,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 66,6 Sód [mg] 2 634,8