

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

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-03-01 niedziela	Podstawowa D01	kasza jaglana na mleku 350 ml (mleko.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) masło ex 10 g (mleko.) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (mleko.) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	jabłko 150 g	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) frykadelki drobiowe smażone 80 g (pszenica, jaja, mleko.) marchewka gotowana 100 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto.) masło ex 10 g (mleko.) galaretki drobiowa 100 g sałata lodowa liść 10 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (mleko.)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 311,9 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 308,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 70,5 Sód [mg] 1 575,8
	Łatwo strawną D02	kasza jaglana na mleku 350 ml (mleko.) chleb pszenny 100 g (pszenica.) masło ex 10 g (mleko.) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (mleko.) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	jabłko 150 g	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) indyk krojony duszony 110 g (pszenica, mleko, seler.) marchewka gotowana 100 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica.) masło ex 10 g (mleko.) galaretki drobiowa 100 g sałata lodowa liść 10 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (mleko.)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,1 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 302,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 71,2 Sód [mg] 1 575,8
	Z ogr. łatwp. węglowod. (cukrzycowa) D03	kasza jaglana na mleku 350 ml (mleko.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) masło ex 10 g (mleko.) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (mleko.) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	jabłko 150 g	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) indyk krojony duszony 110 g (pszenica, mleko, seler.) 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.) galaretki drobiowa 100 g sałata lodowa liść 10 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (mleko.)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 092,1 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 294,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 66,9 Sód [mg] 1 625,2
2026-03-02 poniedziałek	Podstawowa D01	płatki jęczmienne na mleku 350 ml (mleko, jęczmien.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) masło ex 10 g (mleko.) serek ałemtte śmietankowy 30 g (mleko.) dzem mini 25 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	banan 160 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 g (pszenica, mleko, seler.) zapiekanka makaronowa z serem żółtym i kielbasą pieczoną 350 g (pszenica, soja, mleko.) surówka z pora 100 g (jaja, gorczyca.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto.) masło ex 10 g (mleko.) pasztet kolacja 90 g (pszenica, soja, seler.) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (mleko.)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 588,7 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 374,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 81,8 Sód [mg] 2 560,1

2026-03-02 poniedziałek	Latwo strawna D02	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmiennie</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) serek ałemtte smietankowy 30 g (<u>mleko</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiennie</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 cukrow prostych [g] 78,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmiennie</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiennie</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-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler</u>) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 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 cukrow prostych [g] 67,3
2026-03-03 wtorek	Podstawowa D01	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiennie</u>)	gruszka 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) watróbka 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-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) twarozek z makrela 100 g (<u>ryby, mleko</u>) salata maslowa lisc 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 cukrow prostych [g] 59,4
	Latwo strawna D02	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiennie</u>)	jabłko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) wolowina 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>) twarozek z pietruszka kolacja 90 g (<u>mleko</u>) salata maslowa lisc 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 cukrow prostych [g] 72,6

2026-03-03 wtorek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	gruszką 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler,</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler,</u>) kompot wielowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z makrelą 100 g (<u>ryby, mleko,</u>) salata maslowa lisc 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 cukrow prostych [g] 63,6 Sód [mg] 2 009,8
	Podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) maslo ex 15 g (<u>mleko,</u>) marmolada 50 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</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 wielowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) ser zółty 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 cukrow prostych [g] 125,9 Sód [mg] 1 886,4
	Latwo strawna D02	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) marmolada 50 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</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	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo 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 cukrow prostych [g] 123,5 Sód [mg] 1 693,7
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</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	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) ser zółty 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 cukrow prostych [g] 76,3 Sód [mg] 2 238,3

2026-03-05 czwartek	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</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-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</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] 1 873,2 Bialko ogółem [g] 103 Tluszcz [g] 52,2 Weglowodany ogółem [g] 263,3 Blonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 58,1
	Latwo strawna D02	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</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] 1 947,2 Bialko ogółem [g] 104,3 Tluszcz [g] 47,3 Weglowodany ogółem [g] 289,5 Blonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 72,2
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</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-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</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] 1 924,2 Bialko ogółem [g] 101,9 Tluszcz [g] 47,8 Weglowodany ogółem [g] 287,6 Blonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 74,1
2026-03-06 piątek	Podstawowa D01	ryż na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) serek ałemitte smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) miód 25 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</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	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</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] 2 227,1 Bialko ogółem [g] 86,6 Tluszcz [g] 73,8 Weglowodany ogółem [g] 315,4 Blonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 79,9

2026-03-06 piątek	Latwo strawna D02	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) serek ałemtte smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) miód 25 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmién,</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	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) serek sniadaniowy 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] 2 142,3 Bialko ogółem [g] 91,2 Tluszcz [g] 62,4 Weglowodany ogółem [g] 313,3 Blonnik pokarmowy [g] 21,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 81,3
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzywcowa) D03	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z jajka 100 g (<u>jaja, mleko,</u>) mix salat 5 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmién,</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	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) serek sniadaniowy 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] 2 057,1 Bialko ogółem [g] 99,1 Tluszcz [g] 64,2 Weglowodany ogółem [g] 281,5 Blonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 74,9
2026-03-07 sobota	Podstawowa D01	platkí owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet sniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmién,</u>)	mandarynka 80 g	rosól 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-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</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 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	platkí owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmién,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>)	mandarynka 80 g	rosól 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	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 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

2026-03-07 sobota	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet sniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	mandarynka 80 g	rosol 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-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) maslo 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 bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 279,6 Bialko ogolem [g] 111,3 Tluszcz [g] 76,1 Weglowodany ogolem [g] 297,2 Blonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 31 suma cukrow prostych [g] 66,1 Sod [mg] 2 440,2
2026-03-08 niedziela	Podstawowa D01	platkı gryczane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarozeek z suszonymi pomidorami sniadanie 80 g (<u>mleko,</u>) rukola 5 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	gruszka 150 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn,</u>) bitka schabowa duszona 110 g sos pieczeniowy 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki zasmazane 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja,</u>) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca,</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 101 Bialko ogolem [g] 98,4 Tluszcz [g] 55,6 Weglowodany ogolem [g] 314 Blonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 23,2 suma cukrow prostych [g] 89,1 Sod [mg] 1 395,9
	Latwo strawna D02	platkı gryczane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarozeek z suszonymi pomidorami sniadanie 80 g (<u>mleko,</u>) rukola 5 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	jablko 150 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn,</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki zasmazane 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g miod 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 ogolem [g] 102 Tluszcz [g] 44,5 Weglowodany ogolem [g] 321,2 Blonnik pokarmowy [g] 24,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 21,5 suma cukrow prostych [g] 89,5 Sod [mg] 1 395,9
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	platkı gryczane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarozeek z suszonymi pomidorami sniadanie 80 g (<u>mleko,</u>) rukola 5 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	gruszka 150 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn,</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki zasmazane 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja,</u>) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca,</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 081,1 Bialko ogolem [g] 98,4 Tluszcz [g] 55,6 Weglowodany ogolem [g] 309 Blonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 23,2 suma cukrow prostych [g] 84,1 Sod [mg] 1 395,8

2026-03-09 poniedziałek	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) bulka masłana 100 g (<u>pszenica, jaja,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) powidło mini 25 g skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	banan 160 g	zupa gulaszowa 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) ryż z jabłkami prażonymi zapiekany 350 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>) 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>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 267,9 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 48,4 Węglowodany ogółem [g] 374 Błonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 150,6
	Łatwo strawna D02	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) bulka masłana 100 g (<u>pszenica, jaja,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa 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	chleb pszenny 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>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 055,2 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 325,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 90,2
	Z ogr. łatwp. węglowod. (cukrzycowa) D03	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa 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	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>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 967,4 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 45,2 Węglowodany ogółem [g] 303,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sód [mg] 2 796,4
2026-03-10 wtorek	Podstawowa D01	płatki jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa 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 smażony 80 g (<u>pszenica, jaja, może zawierać: sezam,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) kapusta zasmażana 100 g (<u>pszenica,</u>) kompot wieloowocowy z	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) szynka 50 g (<u>soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 657 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 368,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 66,7

2026-03-10 wtorek	Latwo strawna D02	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenncy 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) tomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	jablko 150 g zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, 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	chleb pszenncy 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) szynka 50 g (<u>soja,</u>) tomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt 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	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) ser zółty 50 g (<u>mleko,</u>) tomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	kiwi 80 g zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, 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	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) szynka 50 g (<u>soja,</u>) tomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt 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