

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA
OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-03-11 środa	Podstawowa D01	Ryz 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>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	Mus warzywno-owocowy 100 g	Zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) Indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) Brokuł gotowany 100 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>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) salatka bawarska 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) Napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	Jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 268,5 Bialko ogółem [g] 90,1 Tluszcz [g] 78 Weglowodany ogółem [g] 311 Blonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 65 Sód [mg] 1 757,4
	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 homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	Mus warzywno-owocowy 100 g	Zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) Indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) Brokuł gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	Chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g Napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	Jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,7 Bialko ogółem [g] 102,9 Tluszcz [g] 51,6 Weglowodany ogółem [g] 306,2 Blonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 70,7 Sód [mg] 1 930,2
	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>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	Mus warzywno-owocowy 100 g	Zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) Indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) Brokuł gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) salatka bawarska 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) Napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	Jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 189,4 Bialko ogółem [g] 104,5 Tluszcz [g] 69,8 Weglowodany ogółem [g] 297,3 Blonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sód [mg] 1 841,6
2026-03-12 czwartek	Podstawowa D01	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jęczmien.</u>) Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 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 krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) Bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 100 g Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) paszтет kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) ogórek świeży 100 g Napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	Jogobella bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 269,6 Bialko ogółem [g] 112,7 Tluszcz [g] 72,3 Weglowodany ogółem [g] 300,2 Blonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 86,5 Sód [mg] 2 537,4
	Latwo strawna D02	Patki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jęczmien.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	Banan 160 g	Zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) Bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) Buraczki tarte 100 g 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	Jogobella bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 083,1 Bialko ogółem [g] 103,5 Tluszcz [g] 45,5 Weglowodany ogółem [g] 315,8 Blonnik pokarmowy [g] 26,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 88,2 Sód [mg] 2 404,5

2026-03-12 czwartek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	Platki jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) Chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	Banan 160 g	Zupa krem z kukini z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) Bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 100 g Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	Chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) ogórek swiez 100 g Napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	Jogobella bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 108,3 Bialko ogolem [g] 106,9 Tluszcz [g] 56,9 Weglowodany ogolem [g] 300,7 Blonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 23,7 suma cukrow prostych [g] 82,4 Sod [mg] 2 457,7
2026-03-13 piątek	Podstawowa D01	Kasza manna na mleku 350 g (<u>pszenica, mleko.</u>) Chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) miód 2 [Por] x 25 g Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	Bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) Makaron z serem bialym gotowany 300 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>) twarozek z makrela 100 g (<u>ryby, mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g papryka 100 g Napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 315,6 Bialko ogolem [g] 95,7 Tluszcz [g] 52,7 Weglowodany ogolem [g] 378,3 Blonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 21,5 suma cukrow prostych [g] 86,1 Sod [mg] 1 898,1
2026-03-13 piątek	Latwo strawna D02	Kasza manna na mleku 350 g (<u>pszenica, mleko.</u>) Chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) miód 2 [Por] x 25 g Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	Bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) Makaron z serem bialym gotowany 300 g (<u>pszenica, mleko.</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	Chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z pietruszka kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g Napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 207,8 Bialko ogolem [g] 92,9 Tluszcz [g] 49,2 Weglowodany ogolem [g] 350,2 Blonnik pokarmowy [g] 16,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 22,1 suma cukrow prostych [g] 73,5 Sod [mg] 1 292,8
2026-03-13 piątek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	Kasza manna na mleku 350 g (<u>pszenica, mleko.</u>) Chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z jajka 100 g (<u>jaja, mleko.</u>) rzodkiewka 30 g mix salat 5 g Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) Makaron razowy z serem bialym 300 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>) twarozek z makrela 100 g (<u>ryby, mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g papryka 100 g Napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 946,8 Bialko ogolem [g] 107 Tluszcz [g] 56,7 Weglowodany ogolem [g] 301,9 Blonnik pokarmowy [g] 21,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 24,7 suma cukrow prostych [g] 68,1 Sod [mg] 1 713,8
2026-03-14 sobota	Podstawowa D01	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>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) rukola 5 g pomidor 100 g Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	Banan 160 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) Wolowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) Bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	Chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) ser zolty 50 g (<u>mleko.</u>) salatka z szynka, ogorkiem i kukurydza 100 g (<u>pszenica, jaja, soja, gorczyca.</u>) Napar z herbaty czarnej bez cukru 200 ml	Jogurt pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 551,4 Bialko ogolem [g] 95,2 Tluszcz [g] 90,2 Weglowodany ogolem [g] 350,7 Blonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 34,3 suma cukrow prostych [g] 72,9 Sod [mg] 3 545,5

2026-03-14 sobota	Latwo strawna D02	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>pszenica</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja</u>) rukola 5 g pomidor 100 g Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem</u>)	Banan 160 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>) Wolowina duszona 120 g (<u>seler</u>) Ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler</u>) Kompot wielowocowy 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 200 ml	Jogurt pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 081 Bialko ogółem [g] 97,4 Tluszcz [g] 42 Weglowodany ogółem [g] 336,4 Blonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 83,5 Sód [mg] 2 342,5
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	Kasza kukurydziana 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>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja</u>) rukola 5 g pomidor 100 g Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem</u>)	Banan 160 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>) Wolowina duszona 120 g (<u>seler</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko</u>) Kompot wielowocowy bez cukru 200 ml	Chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) ser zółty 50 g (<u>mleko</u>) salatka z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g (<u>pszenica, jaja, soja, gorczyca</u>) Napar z herbaty czarnej bez cukru 200 ml	Jogurt pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 246,2 Bialko ogółem [g] 108,1 Tluszcz [g] 64,1 Weglowodany ogółem [g] 322,9 Blonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 72,5 Sód [mg] 2 212,2
2026-03-15 niedziela	Podstawowa D01	Kasza jaglana 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 smietankowy 100 g (<u>mleko</u>) pomidor 100 g Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem</u>)	Gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>) Zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko</u>) Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml	Chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) galaretka drobiowa 100 g szpinak 5 g Napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	Jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 052,3 Bialko ogółem [g] 99 Tluszcz [g] 71,7 Weglowodany ogółem [g] 266,7 Blonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 72,5 Sód [mg] 2 071
	Latwo strawna D02	Kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>pszenica</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko</u>) pomidor 100 g Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem</u>)	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>) Zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko</u>) Marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko</u>) Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml	Chleb pszenny 100 g (<u>pszenica</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) galaretka drobiowa 100 g Napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	Jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 955 Bialko ogółem [g] 98,1 Tluszcz [g] 54,9 Weglowodany ogółem [g] 272,6 Blonnik pokarmowy [g] 22,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 73,2 Sód [mg] 2 070,1
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	Kasza jaglana 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 smietankowy 100 g (<u>mleko</u>) pomidor 100 g Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem</u>)	Gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>) Zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko</u>) Marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko</u>) Kompot wielowocowy bez cukru 200 ml	Chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) galaretka drobiowa 100 g Napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	Jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 849,8 Bialko ogółem [g] 97,7 Tluszcz [g] 55,8 Weglowodany ogółem [g] 252,2 Blonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 66,7 Sód [mg] 1 988,5

2026-03-16 poniedziałek	Podstawowa D01	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło ex 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, jęczmien,</u>)	kiwi 80 g	Zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) Ryz z sosem waniliowym gotowany 350 g (<u>pszenica, jaja, 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>) 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] 2 023,4 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 281,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sód [mg] 1 681,8
	Latwo strawna D02	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</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 z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jablko 150 g	Zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) Ryz z sosem waniliowym gotowany 350 g (<u>pszenica, jaja, 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 Napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	Skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,4 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 48,7 Węglowodany ogółem [g] 382,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 118,9 Sód [mg] 1 783,4
	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa) D03	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) serek ałemtte smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	kiwi 80 g	Zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) Kaszotto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko,</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) Surówka Coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca,</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>) 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] 2 021,5 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 267,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 53 Sód [mg] 2 008,7
2026-03-17 wtorek	Podstawowa D01	Makaron 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>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) rukola 5 g pomidor 100 g Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	banan 160 g	Zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) Kurczak duszony 110 g (<u>seler,</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) Salatka z buraczków 100 g Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko,</u>) Salata lodowa lisc 10 g ogórek konserwowy 100 g (<u>gorczyca,</u>) Napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	Jogobella bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 378,4 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 350,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 85,2 Sód [mg] 2 247,9
	Latwo strawna D02	Makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) rukola 5 g pomidor 100 g Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	banan 160 g	Zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) Kurczak duszony 110 g (<u>seler,</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) Salatka z buraczków 100 g Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	Chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko,</u>) Salata lodowa lisc 10 g pomidor 100 g Napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	Jogobella bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 128,9 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 43,9 Węglowodany ogółem [g] 323,8 Błonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 88,5 Sód [mg] 2 013,1

2026-03-17 wtorek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03 makaron 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>) pasztet sniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) rukola 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler,</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salatka z buraczków 100 g kompot wielowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko,</u>) salata lodowa lisc 10 g ogórek konserwowy 100 g (<u>gorczyca,</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 122,6 Bialko ogolem [g] 110,9 Tluszcz [g] 53,8 Weglowodany ogolem [g] 305,8 Blonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 23,5 suma cukrow prostych [g] 81,7 Sól [mg] 2 001,1
2026-03-18 sroda	Podstawowa D01 platk jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn,</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) marmolada 50 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	rosolnik z ryzem 300 g (<u>seler,</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) warzywa gotowane 200 g (<u>mleko, seler,</u>) kompot wielowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) mix salat 5 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 139,5 Bialko ogolem [g] 88,4 Tluszcz [g] 55,2 Weglowodany ogolem [g] 332,7 Blonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 22,9 suma cukrow prostych [g] 113,1 Sól [mg] 2 625,8
2026-03-18 sroda	Latwo strawna D02 platk jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn,</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) marmolada 50 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	rosolnik z ryzem 300 g (<u>seler,</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) warzywa gotowane 200 g (<u>mleko, seler,</u>) kompot wielowocowy 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>) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 120,3 Bialko ogolem [g] 81,8 Tluszcz [g] 48,8 Weglowodany ogolem [g] 345,4 Blonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 22,4 suma cukrow prostych [g] 115 Sól [mg] 2 018,4
2026-03-19 czwartek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03 platk jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn,</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>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>) pomidor cherry 40 g	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	rosolnik z ryzem 300 g (<u>seler,</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) warzywa gotowane 200 g (<u>mleko, seler,</u>) kompot wielowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) mix salat 5 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 878,3 Bialko ogolem [g] 89,3 Tluszcz [g] 47,7 Weglowodany ogolem [g] 285,2 Blonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 21,8 suma cukrow prostych [g] 65,1 Sól [mg] 2 370
2026-03-19 czwartek	Podstawowa D01 platk jaglane 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>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	mandarynka 80 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies,</u>) pierogi leniwe gotowane 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wielowocowy z cukrem 200 ml	masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (<u>mleko,</u>) szpinak 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml papyrka 100 g	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 294,2 Bialko ogolem [g] 109 Tluszcz [g] 60,7 Weglowodany ogolem [g] 342,2 Blonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 22,6 suma cukrow prostych [g] 62,7 Sól [mg] 2 164,5

2026-03-19 czwartek	Latwo strawna D02	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) 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 kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem,</u>)	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies,</u>) pierogi leniwe gotowane 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) marchewka tarta z jablkim 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	szpinak 5 g chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (<u>mleko,</u>) pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 573,9 Bialko ogółem [g] 113,6 Tluszcz [g] 49,6 Weglowodany ogółem [g] 427,9 Blonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 suma cukrow prostych [g] 81 Sól [mg] 2 177,1
	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>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem,</u>)	mandarynka 80 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies,</u>) pierogi leniwe gotowane 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) marchewka tarta z jablkim 100 g (<u>mleko,</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>) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (<u>mleko,</u>) szpinak 5 g papyrka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 407,6 Bialko ogółem [g] 111,7 Tluszcz [g] 50,3 Weglowodany ogółem [g] 392,7 Blonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 suma cukrow prostych [g] 65,3 Sól [mg] 2 073,8
2026-03-20 piątek	Podstawowa D01	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) masło ex 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, zyto, jeczmiem,</u>)	banan 160 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmiem,</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>)	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja,</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca,</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 499,6 Bialko ogółem [g] 104,3 Tluszcz [g] 83,5 Weglowodany ogółem [g] 341,8 Blonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrow prostych [g] 71,3 Sól [mg] 2 038,2
	Latwo strawna D02	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) serek alemtte smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem,</u>)	banan 160 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmiem,</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>)	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	jogurt pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,9 Bialko ogółem [g] 101,3 Tluszcz [g] 54,3 Weglowodany ogółem [g] 341,7 Blonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrow prostych [g] 83,5 Sól [mg] 1 527,5
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) masło ex 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, zyto, jeczmiem,</u>)	banan 160 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmiem,</u>) ryba pieczona 210 g (<u>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-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja,</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca,</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 245,1 Bialko ogółem [g] 110,6 Tluszcz [g] 62,9 Weglowodany ogółem [g] 321 Blonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrow prostych [g] 70,7 Sól [mg] 1 966,2