

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 (mleko.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) masło ex 10 g (mleko.) serek homogenizowany naturalny 150 g (mleko.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (pszenica, jaja, mleko, seler.) zapiekanka po nelsonsku pieczona 400 g (jaja.) sos pieczarkowy 20 g (pszenica, mleko.) surówka z czerwonej kapusty 100 g (jaja, gorczyca.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto.) masło ex 10 g (mleko.) szynka drobiowa 50 g (pszenica, soja.) sałatka bawarska 100 g (jaja, gorczyca.) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 200 g (mleko.)	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 Sól [mg] 1 757,4
	Latwo strawna D02	ryz na mleku 350 ml (mleko.) chleb pszenny 100 g (pszenica.) masło ex 10 g (mleko.) serek homogenizowany naturalny 150 g (mleko.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (pszenica, jaja, mleko, seler.) indyk krojony duszony 110 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) brokul gotowany 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica.) masło ex 10 g (mleko.) szynka drobiowa 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 200 g (mleko.)	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 Sól [mg] 1 930,2
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	ryz na mleku 350 ml (mleko.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) masło ex 10 g (mleko.) serek homogenizowany naturalny 150 g (mleko.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (pszenica, jaja, mleko, seler.) indyk krojony duszony 110 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) brokul gotowany 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto.) masło ex 10 g (mleko.) szynka drobiowa 50 g (pszenica, soja.) sałatka bawarska 100 g (jaja, gorczyca.) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 200 g (mleko.)	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 Sól [mg] 1 841,6
2026-03-12 czwartek	Podstawowa D01	platkı jęczmienne na mleku 350 ml (mleko, jęczmien.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) masło ex 10 g (mleko.) szynka z indyka 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	banan 160 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (pszenica, jaja, soja, mleko, seler.) udko duszone 200 g (seler.) sos pieczeniowy 100 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) buraczki tarte 100 g 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 cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (mleko.)	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 Sól [mg] 2 537,4
	Latwo strawna D02	platkı jęczmienne na mleku 350 ml (mleko, jęczmien.) chleb pszenny 100 g (pszenica.) masło ex 10 g (mleko.) szynka z indyka 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	banan 160 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (pszenica, jaja, soja, mleko, seler.) bitka drobiowa duszona 110 g (seler.) sos jarzynowy 20 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica.) masło ex 10 g (mleko.) szynkowa drobiowa 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (mleko.)	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 Sól [mg] 2 404,5

2026-03-12 czwartek	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	platkii jeczmiennie 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>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</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 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	jogobella bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 108,3 Bialko ogółem [g] 106,9 Tluszcz [g] 56,9 Weglowodany ogółem [g] 300,7 Blonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrow prostych [g] 82,4 Sód [mg] 2 452,7
2026-03-13 piątek	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 g (<u>pszenica, mleko.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) miód 2 [Por] x 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	barszcz czerwony z fasola 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) lazzanki z kapusta gotowane 350 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>) 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 ogółem [g] 95,7 Tluszcz [g] 52,7 Weglowodany ogółem [g] 378,3 Blonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 suma cukrow prostych [g] 86,1 Sód [mg] 1 808,1
	Latwo strawna D02	kasza manna na mleku 350 g (<u>pszenica, mleko.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) miód 2 [Por] x 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</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>) masło 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 ogółem [g] 92,9 Tluszcz [g] 49,2 Weglowodany ogółem [g] 350,2 Blonnik pokarmowy [g] 16,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 suma cukrow prostych [g] 73,5 Sód [mg] 1 202,8
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	kasza manna na mleku 350 g (<u>pszenica, 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>) rzodkiewka 30 g mix salat 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</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>) masło 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 ogółem [g] 107 Tluszcz [g] 56,7 Weglowodany ogółem [g] 301,9 Blonnik pokarmowy [g] 21,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrow prostych [g] 68,1 Sód [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>) 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, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kaszanka z cebulka zapiekana 200 g (<u>seler, jeczmienn, moze zawierac: soja, mleko, orzechy, sezam.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka z pora 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>) 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] 2 551,4 Bialko ogółem [g] 95,2 Tluszcz [g] 90,2 Weglowodany ogółem [g] 350,7 Blonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrow prostych [g] 72,9 Sód [mg] 2 545,5

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, 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 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, 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>) 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 żółty 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, jeczmien,</u>)	gruszka 150 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kotlet mielony smazoný 90 g (<u>pszenica, jaja, moze zawierac: sezam,</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, jeczmien,</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, jeczmien,</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>) kasztotto 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 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 Bialko ogółem [g] 100,3 Tluszcz [g] 60,6 Weglowodany ogółem [g] 281,3 Blonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tluszczowe 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 pszenno-żytni 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>)	jabłko 150 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) ryż z sosem waniliowym gotowany 350 g (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenno-żytni 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 Bialko ogółem [g] 86,9 Tluszcz [g] 48,7 Weglowodany ogółem [g] 382,3 Blonnik pokarmowy [g] 16,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 118,9 Sód [mg] 1 783,4
	Z ogr. latwp. wegłowod. (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>) kasztotto 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 Bialko ogółem [g] 109,5 Tluszcz [g] 62,5 Weglowodany ogółem [g] 267,2 Blonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tluszczowe 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 grochowa z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, seler, sezam, żyto,</u>) gulasz wieprzowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko,</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 Bialko ogółem [g] 125,4 Tluszcz [g] 57,7 Weglowodany ogółem [g] 350,1 Blonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tluszczowe 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 pszenno-żytni 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 pszenno-żytni 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 Bialko ogółem [g] 109,5 Tluszcz [g] 43,9 Weglowodany ogółem [g] 323,8 Blonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tluszczowe 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>) maslo 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, jeczmien,</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 bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko,</u>) salata lodowa lisc 10 g ogorek 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 ogółem [g] 110,9 Tluszcz [g] 53,8 Weglowodany ogółem [g] 305,8 Blonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 81,7 Sód [mg] 2 001,1
2026-03-18 środa	Podstawowa D01	platk jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien,</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) marmolada 50 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	rosolnik z ryzem 300 g (<u>seler,</u>) bigos gotowany 250 g (<u>pszenica, soja,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>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>) 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 ogółem [g] 88,4 Tluszcz [g] 55,2 Weglowodany ogółem [g] 332,7 Blonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 113,1 Sód [mg] 2 625,8
	Latwo strawna D02	platk jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien,</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) marmolada 50 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</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 wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo 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 ogółem [g] 81,8 Tluszcz [g] 48,8 Weglowodany ogółem [g] 345,4 Blonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 115 Sód [mg] 2 018,4
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	platk 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>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</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 wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) maslo 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 ogółem [g] 89,3 Tluszcz [g] 47,7 Weglowodany ogółem [g] 285,2 Blonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sód [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>) maslo 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, jeczmien,</u>)	mandarynka 80 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies,</u>) kotlet drobiowy smazony 80 g (<u>pszenica, jaja, moze zawierac: sezam,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) mizeria ze smietana 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	maslo 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 papryka 100 g	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 294,2 Bialko ogółem [g] 109 Tluszcz [g] 60,7 Weglowodany ogółem [g] 342,2 Blonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 62,7 Sód [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, jeczmienn,</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, jajka, mleko,</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wielowocowy 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, 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, jajka, mleko,</u>) marchewka tarta z jablkiem 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>) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (<u>mleko,</u>) szpinak 5 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] 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, jajka, 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, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn,</u>) ryba smazona filet 120 g (<u>pszenica, jajka, ryby, moze zawierac: sezam,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) surówka koperkowa 100 g (<u>jajka, gorczyca,</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>) jajko gotowane 50 g (<u>jajka,</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jajka, 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, jajka, 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, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn,</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wielowocowy 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] 1 537,5
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jajka, 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, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn,</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 wielowocowy 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>jajka,</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jajka, 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