

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-03-21 sobota	Podstawowa D01	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło extra 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	Jabłko 150 g	Zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) Indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) Marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) wędlina drobiowa 50 g (<u>soja,</u>) Pomidor 100 g Napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	Jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 365,7 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 324,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 79,3 Sód [mg] 2 717
	Latwo strawna D02	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) Chleb pszeniczny 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 z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	Jabłko 150 g	Zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) Indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) Marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	Chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) wędlina drobiowa 50 g (<u>soja,</u>) Pomidor 100 g Napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	Jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 365,7 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 324,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 79,3 Sód [mg] 2 717
	Z ogr. łatwp. węglowod. (cukrzykowa) D03	Kasza kukurydziana 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>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	Jabłko 150 g	Zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) Indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) Marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) wędlina drobiowa 50 g (<u>soja,</u>) Pomidor 100 g Napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	Jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 263,7 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 304,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 75 Sód [mg] 2 636
2026-03-22 niedziela	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>)	Kiwi 80 g	Zupa krem z cukini z groszkiem ptyśowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) Schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 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-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) Ogórek świeży 100 g Napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	Jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 108,6 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 292,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 71,5 Sód [mg] 1 895,4
	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>)	Jabłko 150 g	Zupa krem z cukini z groszkiem ptyśowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) Schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 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>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) Pomidor 100 g Napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	Jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 217,2 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 314,2 Błonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 78,2 Sód [mg] 1 975,6

2026-03-22 niedziela	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzykowa) 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>)	Kiwi 80 g	Zupa krem z cukini z groszkiem ptyśowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) Schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 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-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) Ogórek świeży 100 g Napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	Jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 088,6 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 287,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sód [mg] 1 895,3
2026-03-23 poniedziałek	Podstawowa D01 Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) Chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) masło ex 15 g (<u>mleko,</u>) marmolada 50 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	Gruszka 150 g	Barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) Makaron z sosem miesnym gotowany 300 g (<u>pszenica,</u>) Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) rukola 5 g 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] 2 182,4 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 356,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 107,3 Sód [mg] 1 751,7
2026-03-23 poniedziałek	Latwo strawna D02 Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) Chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) masło ex 15 g (<u>mleko,</u>) marmolada 50 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	Jabłko 150 g	Barszcz ukraiński 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>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) rukola 5 g 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] 2 254,5 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 353,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 110,9 Sód [mg] 1 633,3
2026-03-23 poniedziałek	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzykowa) 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>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor koktajlowy 30 g Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	Gruszka 150 g	Barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem gotowany 300 g (<u>pszenica, mleko,</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) rukola 5 g 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] 1 991 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 67,3 Sód [mg] 2 197,5
2026-03-24 wtorek	Podstawowa D01 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>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	Banan 160 g	Zupa koperkowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, 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>) Salata zielona ze smietana 50 g (<u>mleko,</u>) Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z makrela 100 g (<u>ryby, mleko,</u>) szpinak 5 g Napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 230,5 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 299,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 79,4 Sód [mg] 2 007
2026-03-24 wtorek	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>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	Banan 160 g	Zupa koperkowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, 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>) Salata zielona ze smietana 50 g (<u>mleko,</u>) Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	Chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z pietruszka kolacja 90 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] 2 043,5 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 43 Węglowodany ogółem [g] 315,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 80,5 Sód [mg] 1 784,1

2026-03-24 wtorek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzykowa) 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>) szynkowa drobiowa 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 koperkowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, 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>) Salata zielona ze smietana 50 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 makrela 100 g (<u>ryby, mleko</u>) Szpinak 5 g Napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 989,3 Bialko ogolem [g] 105,4 Tluszc [g] 48,2 Weglowodany ogolem [g] 292,8 Blonnik pokarmowy [g] 25,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 21,9 suma cukrow prostych [g] 74,6 Sod [mg] 1 926,2
2026-03-25 sroda	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 alemtte smietankowy 30 g (<u>mleko</u>) miód 25 g Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn</u>)	Mandarynka 80 g	Zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler</u>) Ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) Klopsik z indyka 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>) ser zolty 50 g (<u>mleko</u>) Papryka 100 g mix salat 5 g Napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	Wysokobialkowa kaszka manna 180 g (<u>pszenica, mleko</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 449,1 Bialko ogolem [g] 122,6 Tluszc [g] 69 Weglowodany ogolem [g] 353,5 Blonnik pokarmowy [g] 36,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 30,3 suma cukrow prostych [g] 57,1 Sod [mg] 1 957,8
2026-03-25 sroda	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 alemtte smietankowy 30 g (<u>mleko</u>) miód 25 g Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn</u>)	Jablko 150 g	Zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler</u>) Ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) Klopsik z indyka 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 pszenny 100 g (<u>pszenica</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja</u>) Papryka 100 g mix salat 5 g Napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	Wysokobialkowa kaszka manna 180 g (<u>pszenica, mleko</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 208,4 Bialko ogolem [g] 95,1 Tluszc [g] 51,4 Weglowodany ogolem [g] 349,7 Blonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 22,5 suma cukrow prostych [g] 65,7 Sod [mg] 1 881,2
2026-03-26 czwartek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzykowa) 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 alemtte smietankowy 30 g (<u>mleko</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja</u>) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn</u>) pomidor koktajlowy 30 g	Mandarynka 80 g	Zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler</u>) Ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) Klopsik z indyka 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>) ser zolty 50 g (<u>mleko</u>) Papryka 100 g mix salat 5 g Napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	Wysokobialkowa kaszka manna 180 g (<u>pszenica, mleko</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 212,3 Bialko ogolem [g] 111,3 Tluszc [g] 64,5 Weglowodany ogolem [g] 314,4 Blonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 29,6 suma cukrow prostych [g] 63,1 Sod [mg] 2 263,5
2026-03-26 czwartek	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>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko</u>) pomidor 100 g Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn</u>)	Kiwi 80 g	Zupa makaronowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>) Wolowina duszona 120 g (<u>seler</u>) Ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) Salatka z buraczków 100 g 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 Napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	Jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,9 Bialko ogolem [g] 118,9 Tluszc [g] 53,6 Weglowodany ogolem [g] 301,2 Blonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 22,7 suma cukrow prostych [g] 76,7 Sod [mg] 1 881,1
2026-03-26 czwartek	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>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko</u>) pomidor 100 g Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn</u>)	Jablko 150 g	Zupa makaronowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>) Wolowina duszona 120 g (<u>seler</u>) Ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) Salatka z buraczków 100 g 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 owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,2 Bialko ogolem [g] 114,5 Tluszc [g] 47,6 Weglowodany ogolem [g] 319,9 Blonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 22,9 suma cukrow prostych [g] 79,8 Sod [mg] 1 772

2026-03-26 czwartek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzykowa) 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>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko</u>) pomidor 100 g Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn</u>)	Jabłko 150 g	Zupa makaronowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>) Wolowina duszona 120 g (<u>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>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) galaretka drobiowa 100 g Napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	Jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 043,2 Bialko ogolem [g] 114 Tluszcz [g] 48,9 Weglowodany ogolem [g] 299,9 Blonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 22,9 suma cukrow prostych [g] 75,5 Sod [mg] 1 691
2026-03-27 piątek	Podstawowa D01 Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies</u>) Bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) dzem mini 25 g Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn</u>)	Skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko</u>)	Zupa pomidorowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>) Ryba po grecku duszona 200 g (<u>ryby</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>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko</u>) Ogórek swiezy 100 g Napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,4 Bialko ogolem [g] 103 Tluszcz [g] 67 Weglowodany ogolem [g] 310,6 Blonnik pokarmowy [g] 19,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 26,8 suma cukrow prostych [g] 76,7 Sod [mg] 1 882,7
2026-03-27 piątek	Latwo strawna D02 Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies</u>) Bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) dzem mini 25 g Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn</u>)	Skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko</u>)	Zupa pomidorowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>) Ryba po grecku duszona 200 g (<u>ryby</u>) Ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	Chleb pszenny 100 g (<u>pszenica</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko</u>) Pomidor 100 g Napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 044,2 Bialko ogolem [g] 104 Tluszcz [g] 47,5 Weglowodany ogolem [g] 304,1 Blonnik pokarmowy [g] 22,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 25,3 suma cukrow prostych [g] 85,4 Sod [mg] 1 863,8
2026-03-27 piątek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzykowa) D03 Platki 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>) pasta z jajka 100 g (<u>jaja, mleko</u>) rukola 5 g pomidor koktajlowy 30 g Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn</u>)	Skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko</u>)	Zupa pomidorowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>) Ryba po grecku duszona 200 g (<u>ryby</u>) Ziemniaki gotowane 200 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>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko</u>) Ogórek swiezy 100 g Napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 054,6 Bialko ogolem [g] 119,1 Tluszcz [g] 53,4 Weglowodany ogolem [g] 285 Blonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 27,5 suma cukrow prostych [g] 72,3 Sod [mg] 1 976,9
2026-03-28 sobota	Podstawowa D01 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>) kielbasa drobiowo-wieprzowa 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 grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>) Potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>) Ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) Marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>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>) wędlina drobiowa 50 g (<u>soja</u>) Salatka bawarska 100 g (<u>jaja, gorczyca</u>) Napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	Bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 538,5 Bialko ogolem [g] 107,2 Tluszcz [g] 99 Weglowodany ogolem [g] 316,1 Blonnik pokarmowy [g] 21,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 34 suma cukrow prostych [g] 70,4 Sod [mg] 2 443,3
2026-03-28 sobota	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>) kielbasa drobiowo-wieprzowa 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 grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>) Potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>) Ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) Marchewka tarta z jablkiem 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>) wędlina drobiowa 50 g (<u>soja</u>) Pomidor 100 g Napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	Bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 347,7 Bialko ogolem [g] 97,3 Tluszcz [g] 75,5 Weglowodany ogolem [g] 327,2 Blonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 31,7 suma cukrow prostych [g] 81 Sod [mg] 2 630

2026-03-28 sobota	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzykowa) D03	Ryz na mleku 350 ml (<u>mleko</u>) Chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica</u> , <u>soja</u> , <u>sezam</u> , <u>zyto</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa 50 g (<u>pszenica</u> , <u>soja</u>) pomidor 100 g Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko</u> , <u>zyto</u> , <u>jezczmien</u>)	Banan 160 g	Zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) Marchewka tarta z jabłkiem 100 g (<u>mleko</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	Chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica</u> , <u>soja</u> , <u>zyto</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) wędlina drobiowa 50 g (<u>soja</u>) Salatka bawarska 100 g (<u>jaja</u> , <u>gorczyca</u>) Napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	Bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko</u>) Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 449,6 Bialko ogolem [g] 98,9 Tluszcz [g] 93,6 Weglowodany ogolem [g] 318,3 Blonnik pokarmowy [g] 27,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 33,3 suma cukrow prostych [g] 74 Sod [mg] 2 541,4
2026-03-29 niedziela	Podstawowa D01	Kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko</u>) Chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica</u> , <u>soja</u> , <u>sezam</u> , <u>zyto</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) twarozek z suszonymi pomidorami 80 g (<u>mleko</u>) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko</u> , <u>zyto</u> , <u>jezczmien</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	Rosol z makaronem 300 g (<u>pszenica</u> , <u>seler</u>) Udko duszone 200 g (<u>seler</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) Salata lodowa ze smietana 50 g (<u>mleko</u>) Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	Chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica</u> , <u>soja</u> , <u>zyto</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja</u>) Salatka z szynka, ogorkiem i kukurydza 100 g (<u>pszenica</u> , <u>jaja</u> , <u>soja</u> , <u>gorczyca</u>) Napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	Jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko</u>) Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 276,2 Bialko ogolem [g] 93,7 Tluszcz [g] 73 Weglowodany ogolem [g] 311,5 Blonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 23,5 suma cukrow prostych [g] 65,3 Sod [mg] 1 533
2026-03-29 niedziela	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>) twarozek z suszonymi pomidorami 80 g (<u>mleko</u>) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko</u> , <u>zyto</u> , <u>jezczmien</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	Rosol z makaronem 300 g (<u>pszenica</u> , <u>seler</u>) Udko duszone 200 g (<u>seler</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) Salata lodowa ze smietana 50 g (<u>mleko</u>) Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	Chleb pszenny 100 g (<u>pszenica</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica</u> , <u>soja</u>) Pomidor koktajlowy 30 g mix salat 5 g Napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	Jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko</u>) Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 260,7 Bialko ogolem [g] 113,8 Tluszcz [g] 62,2 Weglowodany ogolem [g] 306,2 Blonnik pokarmowy [g] 21,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 26,5 suma cukrow prostych [g] 73,4 Sod [mg] 1 946,4
2026-03-30 poniedzialek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzykowa) D03	Kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko</u>) Chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica</u> , <u>soja</u> , <u>sezam</u> , <u>zyto</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) twarozek z suszonymi pomidorami 80 g (<u>mleko</u>) Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko</u> , <u>zyto</u> , <u>jezczmien</u>)	Mus warzywno-owocowy 100 g	Rosol z makaronem 300 g (<u>pszenica</u> , <u>seler</u>) Udko duszone 200 g (<u>seler</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) Salata lodowa ze smietana 50 g (<u>mleko</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	Chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica</u> , <u>soja</u> , <u>zyto</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja</u>) Salatka z szynka, ogorkiem i kukurydza 100 g (<u>pszenica</u> , <u>jaja</u> , <u>soja</u> , <u>gorczyca</u>) Napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	Jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko</u>) Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 298,2 Bialko ogolem [g] 111,5 Tluszcz [g] 76,5 Weglowodany ogolem [g] 291,6 Blonnik pokarmowy [g] 22,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 28 suma cukrow prostych [g] 61 Sod [mg] 1 520,9
2026-03-30 poniedzialek	Podstawowa D01	Platki jezczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko</u> , <u>jezczmien</u>) Chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica</u> , <u>soja</u> , <u>sezam</u> , <u>zyto</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) serek alemtte smietankowy 30 g (<u>mleko</u>) powidlo mini 25 g Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko</u> , <u>zyto</u> , <u>jezczmien</u>)	Mandarynka 80 g	Zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (<u>seler</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>) Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	Chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica</u> , <u>soja</u> , <u>zyto</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica</u> , <u>soja</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] 1 995,2 Bialko ogolem [g] 87,3 Tluszcz [g] 52,1 Weglowodany ogolem [g] 309,4 Blonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 21,5 suma cukrow prostych [g] 77,7 Sod [mg] 1 932,2
2026-03-30 poniedzialek	Latwo strawna D02	Platki jezczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko</u> , <u>jezczmien</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</u> , <u>zyto</u> , <u>jezczmien</u>)	Jablko 150 g	Zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (<u>seler</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>) Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	Chleb pszenny 100 g (<u>pszenica</u>) masło ex 10 g (<u>mleko</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica</u> , <u>soja</u>) Pomidor 100 g Napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>mleko</u>) Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 026,6 Bialko ogolem [g] 79,2 Tluszcz [g] 48,1 Weglowodany ogolem [g] 324,9 Blonnik pokarmowy [g] 21,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 20,5 suma cukrow prostych [g] 73,7 Sod [mg] 1 861,7

2026-03-30 poniedziałek	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa) D03	Platki 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>) serek alemtte smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	Mandarynka 80 g	Zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) Pulpety drobiowe pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) Kasza gryczana na sypko 200 g (<u>mleko.</u>) Buraczki tarte 100 g Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</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] 1 939,9 Bialko ogółem [g] 88 Tluszcz [g] 52,2 Węglowodany ogółem [g] 295,1 Blonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 65,9 Sód [mg] 1 939,1
2026-03-31 wtorek	Podstawowa D01	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>) ser zółty 50 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	Banan 160 g	Żurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) Kopytka ziemniaczane gotowane 300 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos miesny 20 g (<u>pszenica.</u>) Surówka Coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) serek sniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) Ogórek swiezy 100 g Napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	Jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>) Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 365,9 Bialko ogółem [g] 95,7 Tluszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 380,8 Blonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 81,5 Sód [mg] 2 312,4
2026-03-31 wtorek	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>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	BVanan 160 g	Żurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) Zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) Ziemiaki gotowane 200 g (<u>mleko.</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>) serek sniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) Pomidor 100 g Napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	Jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>) Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 365,9 Bialko ogółem [g] 95,7 Tluszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 380,8 Blonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 81,5 Sód [mg] 2 312,4
2026-03-31 wtorek	Z ogr. latwp. 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>) ser zółty 50 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	Banan 160 g	Żurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) Zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) Ziemiaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) Bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) serek sniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) Ogórek swiezy 100 g Napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	Jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>) Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 355,9 Bialko ogółem [g] 100 Tluszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 359,1 Blonnik pokarmowy [g] 33,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 75,7 Sód [mg] 2 297,9