

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		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 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>) watróbka z kurczaka z cebulka smazona 100 g (<u>pszenica,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) surówka z kiszzonej kapusty 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) 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] 2 403,6 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 299,7 Blonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 51,3
	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>) 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 Blonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 50,3
	Z ogr. latwp. 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 Blonnik 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	ryż 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 ptysiowym 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 Blonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 51,5
	Latwo strawna D02	ryż 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 ptysiowym 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 Blonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 50,3

2026-03-22 niedziela	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzykowa) D03	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	kiwi 80 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptyciowym 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-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</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 swiezy 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 088,6 Bialko ogółem [g] 109,1 Tluszcz [g] 61,8 Weglowodany ogółem [g] 287,4 Blonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrow prostych [g] 66,5 Sód [mol] 1 895,3
2026-03-23 poniedzialek	Podstawowa D01	platkí 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, zyto, jeczmienn,</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 z cukrem 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>) 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 Bialko ogółem [g] 91,5 Tluszcz [g] 71 Weglowodany ogółem [g] 356,5 Blonnik pokarmowy [g] 21,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrow prostych [g] 107,3
	Latwo strawna D02	platkí 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, zyto, jeczmienn,</u>)	jablko 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 Bialko ogółem [g] 91,4 Tluszcz [g] 56,2 Weglowodany ogółem [g] 353,2 Blonnik pokarmowy [g] 19,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrow prostych [g] 110,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzykowa) D03	platkí owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</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-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</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 Bialko ogółem [g] 101,3 Tluszcz [g] 62,5 Weglowodany ogółem [g] 321,3 Blonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrow prostych [g] 67,3 Sód [mol] 2 197,5
2026-03-24 wtorek	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) 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>) kotleciki babuni smazone 80 g (<u>pszenica, jaja, mleko,</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-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] 2 230,5 Bialko ogółem [g] 98,2 Tluszcz [g] 74,4 Weglowodany ogółem [g] 299,9 Blonnik pokarmowy [g] 22,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrow prostych [g] 70,4
	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, 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 wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarozek z pietruszka kolacja 90 g (<u>mleko,</u>) 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 Bialko ogółem [g] 101,1 Tluszcz [g] 43 Weglowodany ogółem [g] 315,2 Blonnik pokarmowy [g] 22,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 suma cukrow prostych [g] 80,5

2026-03-24 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>) 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 bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z makrela 100 g (<u>ryby, mleko,</u>) szpinak 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 989,3 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 48,2 Węglowodany ogółem [g] 292,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 74,6 Śód [mmol] 1 926,2
2026-03-25 środa	Podstawowa D01	kasza jaglana 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 ałemtte smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	mandarynka 80 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) fasolka po bretonsku gotowana 250 g (<u>pszenica, soja,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) papryka 100 g mix salat 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	wysokobiałkowa kaszka manna 180 g (<u>pszenica, mleko,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 449,1 Białko ogółem [g] 122,6 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 353,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 59,4
	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 ałemtte smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jabłko 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 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 mix salat 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	wysokobiałkowa kaszka manna 180 g (<u>pszenica, mleko,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 208,4 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 51,4 Węglowodany ogółem [g] 349,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 65,7
	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa) D03	kasza jaglana 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 ałemtte smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</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 wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) papryka 100 g mix salat 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	wysokobiałkowa kaszka manna 180 g (<u>pszenica, mleko,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 212,3 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 314,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 63,1 Śód [mmol] 2 263,5
2026-03-26 czwartek	Podstawowa D01	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</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, żyto, jęczmien,</u>)	kiwi 80 g	kapusniak z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) bitka schabowa duszona 110 g sos pieczeniowy 20 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>) galaretk drobiowa 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,9 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 301,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 56,8
	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, żyto, jęczmien,</u>)	jabłko 150 g	zupa makaronowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) wołowina duszona 120 g (<u>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>) galaretk drobiowa 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,2 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 47,6 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 70,8

2026-03-26 czwartek	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa) D03	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</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, żyto, jęczmien,</u>)	jabłko 150 g	zupa makaronowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) wołowina 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-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) galaretką drobiowa 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 043,2 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 299,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 75,5 Sód [mg] 1 691
	Podstawowa D01	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) bulka masłana 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, żyto, jęczmien,</u>)	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ryba smazona filet 120 g (<u>pszenica, jaja, ryby, może zawierac: 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-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko,</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,4 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 310,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 76,7
	Latwo strawna D02	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) bulka masłana 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, żyto, jęczmien,</u>)	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	zupa pomidorowa z ryżem 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 044,2 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 47,5 Węglowodany ogółem [g] 304,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 85,4
2026-03-27 piątek	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa) D03	platkı 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>) 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, żyto, jęczmien,</u>)	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	zupa pomidorowa z ryżem 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-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko,</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 054,6 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 285 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 72,3 Sód [mmol] 1 976,9
	Podstawowa D01	ryż 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>) kielbasa drobiowo-wieprzowa 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 grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) gulasz wieprzowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) surówka z czerwonej kapusty 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>) 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>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 538,5 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 316,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 70,4
	Latwo strawna D02	ryż 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, żyto, jęczmien,</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 jabłkiem 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>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 347,7 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 327,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 81

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, soja, sezam, zyto,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z makiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</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 bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) maslo 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] 2 449,6 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
	Podstawowa D01	kasza jaglana 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>) twarozek z suszonymi pomidorami sniadanie 80 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z makiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	rosol z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) kotlet mielony smazony 90 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	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja,</u>) salatka z szynka, ogorkiem i kukurydza 100 g (<u>pszenica, jaja, soja, 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
	Latwo strawna D02	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarozek z suszonymi pomidorami sniadanie 80 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z makiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	rosol z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) udko duszone 200 g (<u>seler,</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salata lodowa ze smietana 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, 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
2026-03-29 niedziela	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>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarozek z suszonymi pomidorami sniadanie 80 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z makiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	rosol z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) udko duszone 200 g (<u>seler,</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salata lodowa ze smietana 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja,</u>) salatka z szynka, ogorkiem i kukurydza 100 g (<u>pszenica, jaja, soja, 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
	Podstawowa D01	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>) serek alettte smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) powidlo mini 25 g kawa zbozowa z makiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</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 z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) maslo 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] 1 995,2 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
	Latwo strawna D02	platk jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) serek alettte smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z makiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	jablko 150 g	zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (<u>seler,</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g 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

2026-03-30 poniedziałek	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>) 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, zyto, jeczmien,</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-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</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 Weglowodany 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
	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	banan 160 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, 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-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) serek sniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko,</u>) ogórek 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] 2 843,7 Bialko ogółem [g] 115,6 Tluszcz [g] 78,5 Weglowodany ogółem [g] 430,4 Blonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 38 suma cukrów prostych [g] 76,3
	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, zyto, jeczmien,</u>)	banan 160 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies,</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki 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 Weglowodany ogółem [g] 380,8 Blonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 81,5
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	banan 160 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies,</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler,</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 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 Weglowodany 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