

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-08-11 wtorek	Podstawowa D01	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmię,</u>)	nektarynka 140 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) fasolka po bretonsku gotowana 250 g (<u>pszenica, soja,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca,</u>) pestki dyni 4 g jajko gotowane 50 g (<u>jaja,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 491,4 Bialko ogółem [g] 118,4 Tluszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Blonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 55,7 Sód [mg] 2 135
	Latwostrawna D02	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmię,</u>)	nektarynka 140 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 995,7 Bialko ogółem [g] 96,4 Tluszcz [g] 49,2 Węglowodany ogółem [g] 298,3 Blonnik pokarmowy [g] 23,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sód [mg] 1 805,5
	Z ogr. latwp. węglowod. D03	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmię,</u>)	nektarynka 140 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca,</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja,</u>) pestki dyni 4 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 136,1 Bialko ogółem [g] 109,2 Tluszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 271,6 Blonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 54,8 Sód [mg] 1 941,8
2026-08-12 sroda	Podstawowa D01	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z sera i szynki z siemieniem lnianym 100 g (<u>pszenica, soja, mleko,</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmię,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos paprykowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 990,9 Bialko ogółem [g] 96,4 Tluszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 264,5 Blonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 59 Sód [mg] 1 550,8

2026-08-12 środa	Latwostrawna D02	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z sera i szynki z siemieniem lnianym 100 g (<u>pszenica, soja, mleko,</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) sałata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) kielbasa drobiowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 975,5 Bialko ogółem [g] 99,2 Tluszcz [g] 47,3 Weglowodany ogółem [g] 286,4 Blonnik pokarmowy [g] 20,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 56,9 Sód [mg] 1 963,8
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z sera i szynki z siemieniem lnianym 100 g (<u>pszenica, soja, mleko,</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) sałata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 986,7 Bialko ogółem [g] 102,6 Tluszcz [g] 60,2 Weglowodany ogółem [g] 259 Blonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 57,6 Sód [mg] 1 626,1
2026-08-13 czwartek	Podstawowa D01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	zupa grochowa z grzankami 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>) surówka z czerwonej kapusty 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 164,8 Bialko ogółem [g] 112,8 Tluszcz [g] 56,4 Weglowodany ogółem [g] 290,2 Blonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 60,1 Sód [mg] 2 067,3
	Latwostrawna D02	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	zupa makaronowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos ziolowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewki mini z oliwa oliwek gotowane 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 992,6 Bialko ogółem [g] 85,4 Tluszcz [g] 49,3 Weglowodany ogółem [g] 300,3 Blonnik pokarmowy [g] 23,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 67,4 Sód [mg] 2 151,2
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	zupa makaronowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos ziolowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewki mini z oliwa oliwek gotowane 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 907,4 Bialko ogółem [g] 86,7 Tluszcz [g] 48,4 Weglowodany ogółem [g] 272,9 Blonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sód [mg] 2 153,6

2026-08-14 piątek	Podstawowa D01	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	jablko 150 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn,</u>) ryba po włosku smazona 90 g (<u>pszenica, jaja, ryby, mleko, moze zawierac: sezam,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) surówka z kiszonej kapusty 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko,</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 218,7 Bialko ogółem [g] 100,6 Tluszcz [g] 62,7 Weglowodany ogółem [g] 310,7 Blonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 67,8 Sód [mg] 1 739,5
	Latwostrawna D02	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	jablko 150 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 wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko,</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 146,2 Bialko ogółem [g] 113 Tluszcz [g] 50 Weglowodany ogółem [g] 320,1 Blonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sód [mg] 1 281,2
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z jajka 100 g (<u>jaja, mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	jablko 150 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 wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko,</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 024,8 Bialko ogółem [g] 126,7 Tluszcz [g] 47,1 Weglowodany ogółem [g] 273,5 Blonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 60,9 Sód [mg] 1 585,3
2026-08-15 sobota	Podstawowa D01	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	nektarynka 140 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) pieczen wieprzowa 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) surówka Coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) salatka z szynka, ogórkiem, kukurydza i slonecznikiem 100 g (<u>pszenica, jaja, soja, gorczyca,</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 225,1 Bialko ogółem [g] 100,4 Tluszcz [g] 70,6 Weglowodany ogółem [g] 286,8 Blonnik pokarmowy [g] 22,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 55,8 Sód [mg] 1 909,6
	Latwostrawna D02	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	nektarynka 140 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) pieczen wieprzowa 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 073,8 Bialko ogółem [g] 102,3 Tluszcz [g] 53,9 Weglowodany ogółem [g] 299,5 Blonnik pokarmowy [g] 20,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 63,6 Sód [mg] 2 312,3

2026-08-15 sobota	D03	platki jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z makiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	nektarynka 140 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) pieczen wieprzowa 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka Coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) salatka z szynka, ogórkiem, kukurydza i słonecznikiem 100 g (<u>pszenica, jaja, soja, gorczyca.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 189,1 Bialko ogółem [g] 100,5 Tluszcz [g] 70,5 Weglowodany ogółem [g] 283,5 Blonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sód [mg] 1 952,6
	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z makiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kotlet mielony smazoný 90 g (<u>pszenica, jaja, moze zawierac: sezam.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) Buraczki z cebulka 100 g kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) mix salat 5 g ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 129 Bialko ogółem [g] 97,1 Tluszcz [g] 61,8 Weglowodany ogółem [g] 283 Blonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 60,8 Sód [mg] 2 600
	Latwostrawna D02	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z makiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 011,9 Bialko ogółem [g] 108,6 Tluszcz [g] 42,5 Weglowodany ogółem [g] 303,3 Blonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 65,7 Sód [mg] 2 002,4
2026-08-16 niedziela	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z makiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) mix salat 5 g ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 925,6 Bialko ogółem [g] 109,4 Tluszcz [g] 43,5 Weglowodany ogółem [g] 271 Blonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 63,2 Sód [mg] 2 705,8
	Podstawowa D01	platki jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z makiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	gruszka 150 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron ze szpinakiem, kurczakiem i oliwa z oliwek gotowany 300 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 891,2 Bialko ogółem [g] 87,7 Tluszcz [g] 64,6 Weglowodany ogółem [g] 290 Blonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 58,6 Sód [mg] 1 602,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-08-11 do dnia 2026-08-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-17 poniedziałek	Latwostrawna D02	platki jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	jabłko 150 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron z białym serem i oliwa z oliwek gotowany 300 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 018,2 Bialko ogółem [g] 90,1 Tluszcz [g] 47,8 Weglowodany ogółem [g] 303,7 Blonnik pokarmowy [g] 17,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 57,5 Sód [mg] 2 010,5
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	platki jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	gruszką 150 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron ze szpinakiem, kurczakiem i oliwa z oliwek gotowany 300 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 891,2 Bialko ogółem [g] 87,7 Tluszcz [g] 64,6 Weglowodany ogółem [g] 290 Blonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 58,6 Sód [mg] 1 602,6
2026-08-18 wtorek	Podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	barszcz ukraiński z fasola biała 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kotlet drobiowy smażony 80 g (<u>pszenica, jaja, moze zawierac: sezam,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) mizeria ze śmietana 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) salatka bawarska ze słonecznikiem 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) szpinak 5 g szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 574,7 Bialko ogółem [g] 103,4 Tluszcz [g] 87,7 Weglowodany ogółem [g] 332,5 Blonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sód [mg] 1 847,8
	Latwostrawna D02	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 163,7 Bialko ogółem [g] 95,8 Tluszcz [g] 55,8 Weglowodany ogółem [g] 323,1 Blonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 75,6 Sód [mg] 1 930,1
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) salatka bawarska ze słonecznikiem 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) szpinak 5 g szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 310,5 Bialko ogółem [g] 99,7 Tluszcz [g] 75,4 Weglowodany ogółem [g] 304,8 Blonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 73,3 Sód [mg] 1 930,5

2026-08-19 środa	Podstawowa D01	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) bulka masłana 100 g (<u>pszenica, jaja,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmién,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) paprykarz duszony 110 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki tarte 100 g kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) sałata lodowa liśc 10 g ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,9 Bialko ogółem [g] 114,8 Tluszcz [g] 49,7 Weglowodany ogółem [g] 300,9 Blonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 85 Sód [mg] 1 109,2
	Latwostrawna D02	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) bulka masłana 100 g (<u>pszenica, jaja,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmién,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki tarte 100 g kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) sałata lodowa liśc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 147,8 Bialko ogółem [g] 118,4 Tluszcz [g] 47,2 Weglowodany ogółem [g] 320,6 Blonnik pokarmowy [g] 22,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 82,4 Sód [mg] 1 567
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmién,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki tarte 100 g kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) sałata lodowa liśc 10 g ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 978,9 Bialko ogółem [g] 111,7 Tluszcz [g] 48 Weglowodany ogółem [g] 283,8 Blonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 71,6 Sód [mg] 1 452,3
2026-08-20 czwartek	Podstawowa D01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmién,</u>)	nektarynka 140 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies,</u>) karkówka pieczona 110 g ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 261,1 Bialko ogółem [g] 99,3 Tluszcz [g] 69,3 Weglowodany ogółem [g] 301,5 Blonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 59,7 Sód [mg] 3 229,6
	Latwostrawna D02	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmién,</u>)	nektarynka 140 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies,</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,6 Bialko ogółem [g] 101,5 Tluszcz [g] 48,2 Weglowodany ogółem [g] 322,3 Blonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 60 Sód [mg] 2 477,7

2026-08-20 czwartek	Z ogr. latwp. weglowod. D03	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	nektarynka 140 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies,</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 184,1 Bialko ogółem [g] 107,6 Tluszcz [g] 59,8 Weglowodany ogółem [g] 301,9 Blonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 61,3 Sód [mg] 3 315
---------------------	-----------------------------	---	--	--	--	---	---

Oznaczenia alergenów:

*pszenica - Zboza zawierające gluten,
skorupiaki - Skorupiaki i pochodne,
jaja - Jaja i pochodne,
ryby - Ryby i pochodne,
orz.ziemne - Orzeszki ziemne i pochodne,
soja - Soja i pochodne,
mleko - Mleko i pochodne,
orzechy - Orzechy,
seler - Seler i pochodne,
gorczyca - Gorczyca i pochodne,
sezam - Nasiona sezamu i pochodne,
SO₂ - Dwutlenek siarki, siarczyny,
lubin - Lubin i pochodne,
mieczaiki - Mieczaiki i pochodne,
ztyto - Zboza zawierające gluten,
jeczmien - Zboza zawierające gluten,
owies - Zboza zawierające gluten,
orkisz - Zboza zawierające gluten,*