

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-09-21 poniedziałek	Podstawowa D01	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 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, żyto, jęczmien,</u>)	jabłko 150 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies,</u>) kaszotto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko,</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) surówka czerwony coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca, może zawierać: seler,</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) roszponka 5 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 193 Bialko ogółem [g] 113,4 Tluszcz [g] 68,4 Weglowodany ogółem [g] 289,9 Blonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 57,8 Sód [mg] 1 669
	Łatwo strawna D02	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 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, jęczmien,</u>)	jabłko 150 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies,</u>) ryz na sypko 200 g kurczak po baskijsku duszony 110 g (<u>seler,</u>) sałata zielona z jogurtem 50 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>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) roszponka 5 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 100 Bialko ogółem [g] 110,1 Tluszcz [g] 38,4 Weglowodany ogółem [g] 333,1 Blonnik pokarmowy [g] 19,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 50,6 Sód [mg] 2 092,5
	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 smietankowe 60% 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, żyto, jęczmien,</u>)	jabłko 150 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies,</u>) kaszotto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko,</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) surówka czerwony coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca, może zawierać: seler,</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) roszponka 5 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 193 Bialko ogółem [g] 113,4 Tluszcz [g] 68,4 Weglowodany ogółem [g] 289,9 Blonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 57,8 Sód [mg] 1 669
	Podstawowa C01	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 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, żyto, jęczmien,</u>)	jabłko 150 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies,</u>) kaszotto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko,</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) surówka czerwony coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca, może zawierać: seler,</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) roszponka 5 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 550,5 Bialko ogółem [g] 128,8 Tluszcz [g] 85,4 Weglowodany ogółem [g] 326,2 Blonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 58,9 Sód [mg] 2 171,2

2026-09-21 poniedziałek	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa) C03	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) ser zółty 50 g (<u>mleko,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jabłko 150 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies,</u>) kaszotto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko,</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) surówka czerwony coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca, moze zawierac: seler,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) roszponka 5 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 550,5 Bialko ogółem [g] 128,8 Tluszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 326,2 Blonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 58,9 Sód [mg] 2 171,2
	Latwostrawna P02/1	makaron na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jabłko 150 g	zurek z ziemniakami 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies,</u>) ryż na sypko 0,5 [Por] x 200 g kurczak po baskijsku duszony 0,5 [Por] x 110 g (<u>seler,</u>) salata zielona z jogurtem 0,5 [Por] x 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) roszponka 5 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 113,7 Bialko ogółem [g] 62,9 Tluszcz [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 176,3 Blonnik pokarmowy [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11 suma cukrów prostych [g] 36,5 Sód [mg] 1 019,1
	Latwostrawna P02/2	makaron na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jabłko 150 g	zurek z ziemniakami 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies,</u>) ryż na sypko 0,7 [Por] x 200 g kurczak po baskijsku duszony 0,7 [Por] x 110 g (<u>seler,</u>) salata zielona z jogurtem 0,7 [Por] x 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) roszponka 5 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 494,5 Bialko ogółem [g] 81,5 Tluszcz [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 237,2 Blonnik pokarmowy [g] 13,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 suma cukrów prostych [g] 43 Sód [mg] 1 389,2
	Latwostrawna P02/3	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jabłko 150 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies,</u>) ryż na sypko 200 g kurczak po baskijsku duszony 110 g (<u>seler,</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) roszponka 5 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 066 Bialko ogółem [g] 109,3 Tluszcz [g] 39,2 Węglowodany ogółem [g] 328,5 Blonnik pokarmowy [g] 18,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sód [mg] 1 944,5

2026-09-21 poniedziałek	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmién,</u>)	jabłko 150 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies,</u>) ryz na sypko 200 g kurczak po baskijsku duszony 110 g (<u>seler,</u>) sałata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) roszponka 5 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 970 Bialko ogółem [g] 109,9 Tluszcz [g] 24,2 Weglowodany ogółem [g] 332,9 Blonnik pokarmowy [g] 19,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 10,8 suma cukrów prostych [g] 50,6 Sód [mg] 2 091,6
	Bogatobiałkowa D07	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 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, jeczmién,</u>)	jabłko 150 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies,</u>) ryz na sypko 200 g kurczak po baskijsku duszony 110 g (<u>seler,</u>) sałata 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>) szynka wieprzowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) roszponka 5 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,6 Bialko ogółem [g] 119,3 Tluszcz [g] 40,4 Weglowodany ogółem [g] 333,6 Blonnik pokarmowy [g] 19,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21 suma cukrów prostych [g] 50,6 Sód [mg] 2 419,9
2026-09-22 wtorek	Podstawowa D01	plátky jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmién,</u>)	banan 160 g	zupa krem z dyni i soczewicy z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki na ciepło 100 g (<u>pszenica, 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>) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 142,4 Bialko ogółem [g] 119,4 Tluszcz [g] 49,2 Weglowodany ogółem [g] 294,9 Blonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 77,8 Sód [mg] 1 869,7
	Latwo strawna D02	plátky jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmién,</u>)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki na ciepło 100 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>) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 132,3 Bialko ogółem [g] 112,8 Tluszcz [g] 47,1 Weglowodany ogółem [g] 315 Blonnik pokarmowy [g] 21,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 73,8 Sód [mg] 1 903,6

2026-09-22 wtorek	Z ogr. latwp. weglowod. D03	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) maslo smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) ogorek swiezy 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 058,6 Bialko ogolem [g] 113,6 Tluszcz [g] 48,4 Weglowodany ogolem [g] 285,6 Blonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 24,4 suma cukrow prostych [g] 74,4 Sod [mg] 1 907,1
	Podstawowa C01	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) maslo smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) ogorek swiezy 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	zupa krem z dyni i soczewicy z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 435,8 Bialko ogolem [g] 132,3 Tluszcz [g] 61,1 Weglowodany ogolem [g] 330,8 Blonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 25,9 suma cukrow prostych [g] 80,2 Sod [mg] 2 388,4
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) maslo smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) ogorek swiezy 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 352 Bialko ogolem [g] 126,5 Tluszcz [g] 60,3 Weglowodany ogolem [g] 321,5 Blonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 25,7 suma cukrow prostych [g] 76,8 Sod [mg] 2 425,8
	Latwostrawna P02/1	platkı jaglane na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko,</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	zupa grysikowa 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) schab pieczony 0,5 [Por] x 110 g sos pieczeniowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki na cieplo 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 0,5 [Por] x 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 169,5 Bialko ogolem [g] 60,9 Tluszcz [g] 26,1 Weglowodany ogolem [g] 173,4 Blonnik pokarmowy [g] 11,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 13,5 suma cukrow prostych [g] 51,9 Sod [mg] 941,4

2026-09-22 wtorek	Latwostrawna P02/2	platki jaglane na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko,</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	zupa grysikowa 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) schab pieczony 0,7 [Por] x 110 g sos pieczeniowy 0,7 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki na cieplo 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 0,7 [Por] x 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 541 Bialko ogółem [g] 81,4 Tluszcz [g] 34,8 Weglowodany ogółem [g] 228,2 Blonnik pokarmowy [g] 15,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sód [mg] 1 267,1
	Latwostrawna P02/3	platki jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 098,3 Bialko ogółem [g] 112 Tluszcz [g] 47,9 Weglowodany ogółem [g] 310,4 Blonnik pokarmowy [g] 21,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 75,8 Sód [mg] 1 755,6
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	platki jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 002,3 Bialko ogółem [g] 112,6 Tluszcz [g] 32,9 Weglowodany ogółem [g] 314,7 Blonnik pokarmowy [g] 21,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 suma cukrów prostych [g] 73,7 Sód [mg] 1 902,7
	Bogatobialkowa D07	platki jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki na cieplo 100 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>) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 191,4 Bialko ogółem [g] 121,5 Tluszcz [g] 49,8 Weglowodany ogółem [g] 315 Blonnik pokarmowy [g] 21,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 73,8 Sód [mg] 2 286,1

2026-09-23 środa	Podstawowa D01	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) masło smietankowe 60% 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, jeczmien,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa brokulowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kotlet drobiowy smazony 80 g (<u>pszenica, jaja, moze zawierac: sezam,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 371,8 Bialko ogółem [g] 89,1 Tluszcz [g] 80,1 Weglowodany ogółem [g] 329,7 Blonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 67 Sód [mg] 1 334,8
	Latwo strawna D02	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) masło smietankowe 60% 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, jeczmien,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa brokulowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka tarta z jablkiem 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>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 074,8 Bialko ogółem [g] 90,6 Tluszcz [g] 53,9 Weglowodany ogółem [g] 316,8 Blonnik pokarmowy [g] 24,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sód [mg] 1 680,5
	Z ogr. latwp. weglowod. D03	ryz 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>) pasta z jajka 100 g (<u>jaja, mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa brokulowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 055,3 Bialko ogółem [g] 104,4 Tluszcz [g] 63,6 Weglowodany ogółem [g] 275,2 Blonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sód [mg] 1 496,7
	Podstawowa C01	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) masło smietankowe 60% 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, jeczmien,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa brokulowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko,</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 513,2 Bialko ogółem [g] 107,1 Tluszcz [g] 83,9 Weglowodany ogółem [g] 339 Blonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 69,9 Sód [mg] 1 721,8

2026-09-23 środa	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 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, żyto, jeczmien,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa brokulowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</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 orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko,</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 412,8 Bialko ogółem [g] 119,8 Tluszcz [g] 80,6 Weglowodany ogółem [g] 311,5 Blonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 63,5 Sód [mg] 1 998,9
	Latwostrawna P02/1	ryz na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko,</u>) chalka 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa brokulowa z makaronem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) wołowina duszona 0,5 [Por] x 120 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka tarta z jabłkiem 0,5 [Por] x 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wielowocowy b/c 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 199,6 Bialko ogółem [g] 51,1 Tluszcz [g] 32,9 Weglowodany ogółem [g] 181,6 Blonnik pokarmowy [g] 13,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 suma cukrów prostych [g] 44,4 Sód [mg] 869,2
	Latwostrawna P02/2	ryz na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko,</u>) chalka 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa brokulowa z makaronem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) wołowina duszona 0,7 [Por] x 120 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka tarta z jabłkiem 0,7 [Por] x 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wielowocowy b/c 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 542,9 Bialko ogółem [g] 66,6 Tluszcz [g] 41,5 Weglowodany ogółem [g] 234,7 Blonnik pokarmowy [g] 17,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 suma cukrów prostych [g] 54,8 Sód [mg] 1 164,1
	Latwostrawna P02/3	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) masło smietankowe 60% 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, żyto, jeczmien,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa brokulowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</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	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 057,8 Bialko ogółem [g] 90,2 Tluszcz [g] 54,3 Weglowodany ogółem [g] 314,5 Blonnik pokarmowy [g] 24,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 70,5 Sód [mg] 1 606,5

2026-09-23 środa	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	ryż na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chałka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</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>)	brzoskwinia 140 g	zupa brokulowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 944,8 Bialko ogółem [g] 90,4 Tluszcz [g] 39,6 Weglowodany ogółem [g] 316,6 Blonnik pokarmowy [g] 24,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 suma cukrów prostych [g] 69,4 Sód [mg] 1 679,6
	Bogatobiałkowa D07	ryż na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 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>)	brzoskwinia 140 g	zupa brokulowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka tarta z jablkiem 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>) szynka z kurczaka 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 092,5 Bialko ogółem [g] 112,2 Tluszcz [g] 52,6 Weglowodany ogółem [g] 300,6 Blonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 63 Sód [mg] 2 359,1
2026-09-24 czwartek	Podstawowa D01	platkí owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet sniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	śliwka 80 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) gulasz wieprzowy z soczewica gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) fasolka szparagowa gotowana 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>) kielbaski bez oslonki 100 g (<u>gorczyca, moze zawierac: pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) ogórek kiszony 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] 2 257,1 Bialko ogółem [g] 107,2 Tluszcz [g] 78 Weglowodany ogółem [g] 267,2 Blonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 51,8 Sód [mg] 2 416,9
	Latwo strawna D02	platkí owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 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, zyto, jeczmienn,</u>)	jablko 150 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</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>) kielbaski bez oslonki 100 g (<u>gorczyca, moze zawierac: pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</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] 2 158,7 Bialko ogółem [g] 92,1 Tluszcz [g] 67,6 Weglowodany ogółem [g] 295,6 Blonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 63,2 Sód [mg] 1 736,5

2026-09-24 czwartek	Z ogr. latwp. węglowod. D03	platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	śliwka 80 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</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>) kielbaski bez osłonki 100 g (<u>gorczyca, może zawierać: pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) ogórek kiszony 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] 2 153,8 Bialko ogółem [g] 95,5 Tluszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 261,2 Blonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 54 Sód [mg] 2 515,1
	Podstawowa C01	platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	śliwka 80 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) gulasz wieprzowy z soczewica gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) fasolka szparagowa gotowana 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>) kielbaski bez osłonki 100 g (<u>gorczyca, może zawierać: pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 550,5 Bialko ogółem [g] 120,1 Tluszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 303,1 Blonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 54,2 Sód [mg] 2 935,6
	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa) C03	platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	śliwka 80 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</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>) kielbaski bez osłonki 100 g (<u>gorczyca, może zawierać: pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 447,2 Bialko ogółem [g] 108,4 Tluszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 297,1 Blonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 56,4 Sód [mg] 3 033,8
	Latwostrawna P02/1	platkii owsiane na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jablko 150 g	zupa koperkowa z ryżem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) klopsik z indyka pieczony 0,5 [Por] x 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos pomidorowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko,</u>) kalafior gotowany 0,5 [Por] x 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) kielbaski bez osłonki 0,5 [Por] x 100 g (<u>gorczyca, może zawierać: pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) pomidor 0,5 [Por] x 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] 1 155,6 Bialko ogółem [g] 49,2 Tluszcz [g] 36 Węglowodany ogółem [g] 158,4 Blonnik pokarmowy [g] 13,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 suma cukrów prostych [g] 44,4 Sód [mg] 831,8

2026-09-24 czwartek	Latwostrawna P02/2	platkí owsiane na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmién,</u>)	jabłko 150 g	zupa koperkowa z ryżem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) klopsik z indyka pieczony 0,7 [Por] x 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos pomidorowy 0,7 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko,</u>) kalafior gotowany 0,7 [Por] x 100 g (<u>mleko,</u>) kompót wieloowocowy b/c 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) kielbaski bez oslonki 100 g (<u>gorczyca, moze zawierac: pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) pomidor 0,7 [Por] x 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] 1 624,9 Bialko ogółem [g] 69,9 Tluszcz [g] 56,1 Weglowodany ogółem [g] 211,5 Blonnik pokarmowy [g] 17,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 52,9 Sód [mg] 1 134,5
	Latwostrawna P02/3	platkí owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 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, zyto, jeczmién,</u>)	jabłko 150 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompót wieloowocowy b/c 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) kielbaski bez oslonki 100 g (<u>gorczyca, moze zawierac: pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</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] 2 124,7 Bialko ogółem [g] 91,3 Tluszcz [g] 68,4 Weglowodany ogółem [g] 291 Blonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 65,3 Sód [mg] 1 588,5
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	platkí owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmién,</u>)	jabłko 150 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompót wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</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] 1 813,4 Bialko ogółem [g] 88,1 Tluszcz [g] 31,3 Weglowodany ogółem [g] 295,3 Blonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 suma cukrów prostych [g] 62,9 Sód [mg] 2 062,9
	Bogatobiałkowa D07	platkí owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 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, zyto, jeczmién,</u>)	jabłko 150 g jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	zupa koperkowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompót wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</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] 2 120 Bialko ogółem [g] 106,2 Tluszcz [g] 51,5 Weglowodany ogółem [g] 308,4 Blonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 71,3 Sód [mg] 2 517,2

2026-09-25 piątek	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) ser zółty 50 g (<u>mleko,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien,</u>)	banan 160 g	zupa jarzynowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, 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 kiszanej kapusty gotowa 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z pietruszka, awokado i siemieniem lnianym 90 g (<u>mleko,</u>) szpinak 5 g pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 305,8 Bialko ogółem [g] 113,7 Tluszcz [g] 69,4 Weglowodany ogółem [g] 293 Blonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 65,6 Sód [mg] 1 945,2
	Latwo strawna D02	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) serek mini kiri 2 [Por] x 17 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien,</u>)	banan 160 g	zupa jarzynowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby,</u>) sos koperkowy 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>) twarożek z pietruszka, awokado i siemieniem lnianym 90 g (<u>mleko,</u>) szpinak 5 g pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 119,4 Bialko ogółem [g] 103,8 Tluszcz [g] 51,9 Weglowodany ogółem [g] 307,8 Blonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 78,7 Sód [mg] 1 711,2
	Z ogr. latwp. weglowod. D03	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) ser zółty 50 g (<u>mleko,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien,</u>)	banan 160 g	zupa jarzynowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby,</u>) sos koperkowy 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, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z pietruszka, awokado i siemieniem lnianym 90 g (<u>mleko,</u>) szpinak 5 g pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,5 Bialko ogółem [g] 116,8 Tluszcz [g] 55,3 Weglowodany ogółem [g] 273,9 Blonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 74,5 Sód [mg] 2 036,1
	Podstawowa C01	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) ser zółty 50 g (<u>mleko,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien,</u>)	banan 160 g	zupa jarzynowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby,</u>) sos koperkowy 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, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z pietruszka, awokado i siemieniem lnianym 90 g (<u>mleko,</u>) szpinak 5 g pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 484 Bialko ogółem [g] 132,1 Tluszcz [g] 72,4 Weglowodany ogółem [g] 313,5 Blonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 75,9 Sód [mg] 2 495,3

2026-09-25 piątek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) ser zółty 50 g (<u>mleko,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	banan 160 g	zupa jarzynowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby,</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewki mini z oliwą oliwek gotowane 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z pietruszka, awokado i siemieniem lnianym 90 g (<u>mleko,</u>) szpinak 5 g pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 448 Bialko ogółem [g] 132,2 Tluszcz [g] 72,3 Weglowodany ogółem [g] 310,2 Blonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 75,6 Sód [mg] 2 538,3
	Latwostrawna P02/1	kasza manna na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	banan 160 g	zupa jarzynowa z tartym ciastem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) ryba pieczona 0,5 [Por] x 210 g (<u>ryby,</u>) sos koperkowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko,</u>) marchewki mini z oliwą oliwek gotowane 0,5 [Por] x 100 g kompot wieloowocowy b/c 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z pietruszka, awokado i siemieniem lnianym 0,5 [Por] x 90 g (<u>mleko,</u>) szpinak 5 g pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 176,2 Bialko ogółem [g] 55,8 Tluszcz [g] 28,5 Weglowodany ogółem [g] 174 Blonnik pokarmowy [g] 13,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 suma cukrów prostych [g] 59,1 Sód [mg] 822,5
	Latwostrawna P02/2	kasza manna na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	banan 160 g	zupa jarzynowa z tartym ciastem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) ryba pieczona 0,7 [Por] x 210 g (<u>ryby,</u>) sos koperkowy 0,7 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko,</u>) marchewki mini z oliwą oliwek gotowane 0,7 [Por] x 100 g kompot wieloowocowy b/c 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z pietruszka, awokado i siemieniem lnianym 0,7 [Por] x 90 g (<u>mleko,</u>) szpinak 5 g pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 519,5 Bialko ogółem [g] 74,1 Tluszcz [g] 36,3 Weglowodany ogółem [g] 225,5 Blonnik pokarmowy [g] 17,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 67,5 Sód [mg] 1 091,8
	Latwostrawna P02/3	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) serek mini kiri 2 [Por] x 17 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	banan 160 g	zupa jarzynowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby,</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewki mini z oliwą oliwek gotowane 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z pietruszka, awokado i siemieniem lnianym 90 g (<u>mleko,</u>) szpinak 5 g pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,4 Bialko ogółem [g] 103 Tluszcz [g] 52,7 Weglowodany ogółem [g] 303,2 Blonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 80,8 Sód [mg] 1 563,2

2026-09-25 piątek	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) serek mini kiri 2 [Por] x 17 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	banan 160 g	zupa jarzynowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby,</u>) sos koperkowy 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>) twarożek z pietruszka, awokado i siemieniem lnianym 90 g (<u>mleko,</u>) szpinak 5 g pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 989,4 Bialko ogółem [g] 103,6 Tluszcz [g] 37,7 Weglowodany ogółem [g] 307,6 Blonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 78,6 Sód [mg] 1 710,3
	Bogatobiałkowa D07	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) serek mini kiri 2 [Por] x 17 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	banan 160 g jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	zupa jarzynowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby,</u>) sos koperkowy 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>) twarożek z pietruszka, awokado i siemieniem lnianym 90 g (<u>mleko,</u>) szpinak 5 g pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,4 Bialko ogółem [g] 112,4 Tluszcz [g] 55,9 Weglowodany ogółem [g] 320,2 Blonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 87,1 Sód [mg] 1 837,2
2026-09-26 sobota	Podstawowa D01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka kulka pieczona 110 g ogórek swieży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	nektarynka 140 g	rosolnik 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) bigos gotowany 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, zyto,</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] 2 348,3 Bialko ogółem [g] 117,5 Tluszcz [g] 71,1 Weglowodany ogółem [g] 303,6 Blonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sód [mg] 2 210,9
	Latwo strawna D02	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka kulka pieczona 110 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	nektarynka 140 g	rosolnik 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) brokuł 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 pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 103,6 Bialko ogółem [g] 111,7 Tluszcz [g] 49,4 Weglowodany ogółem [g] 309,9 Blonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sód [mg] 1 822,9

2026-09-26 sobota	Z ogr. latwp. węglowod. D03	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko,</u>) szynka kulka pieczona 110 g ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekkiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	nektarynka 140 g	rosolnik 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler,</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, 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] 2 209,3 Bialko ogółem [g] 112,8 Tluszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 291,8 Blonnik pokarmowy [g] 27,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 59,4 Sód [mg] 1 502,4
	Podstawowa C01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka kulka pieczona 110 g ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekkiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	nektarynka 140 g	rosolnik 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler,</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, 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>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 538,7 Bialko ogółem [g] 125,6 Tluszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 331 Blonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 62,2 Sód [mg] 1 978,1
	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa) C03	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka kulka pieczona 110 g ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekkiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	nektarynka 140 g	rosolnik 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler,</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, 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>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 502,7 Bialko ogółem [g] 125,7 Tluszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 327,7 Blonnik pokarmowy [g] 31,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sód [mg] 2 021,1
	Łatwostrawna P02/1	kasza jaglana na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko,</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) szynka kulka pieczona 0,5 [Por] x 110 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekkiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	nektarynka 140 g	rosolnik 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) potrawka z kurczaka gotowana 0,5 [Por] x 200 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko,</u>) brokul gotowany 0,5 [Por] x 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 146,3 Bialko ogółem [g] 59,5 Tluszcz [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 174,4 Blonnik pokarmowy [g] 13,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 suma cukrów prostych [g] 45,5 Sód [mg] 897,1

2026-09-26 sobota	Latwostrawna P02/2	kasza jaglana na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko,</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) szynka kulka pieczona 0,7 [Por] x 110 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	nektarynka 140 g	rosolnik 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) potrawka z kurczaka gotowana 0,7 [Por] x 200 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko,</u>) brokul gotowany 0,7 [Por] x 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 515,5 Bialko ogółem [g] 80,1 Tluszcz [g] 35,9 Weglowodany ogółem [g] 226,7 Blonnik pokarmowy [g] 17,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 suma cukrów prostych [g] 53,5 Sód [mg] 1 208,2
	Latwostrawna P02/3	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka kulka pieczona 110 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	nektarynka 140 g	rosolnik 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	bulka pszenna 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 pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 069,6 Bialko ogółem [g] 110,9 Tluszcz [g] 50,2 Weglowodany ogółem [g] 305,3 Blonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 65,5 Sód [mg] 1 674,9
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) szynka kulka pieczona 110 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	nektarynka 140 g	rosolnik 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler,</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>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</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] 1 973,6 Bialko ogółem [g] 111,4 Tluszcz [g] 35,2 Weglowodany ogółem [g] 309,7 Blonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sód [mg] 1 822
	Bogatobiałkowa D07	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka kulka pieczona 110 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	nektarynka 140 g	rosolnik 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler,</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>) szynkowa drobiowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</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] 2 162,6 Bialko ogółem [g] 120,4 Tluszcz [g] 52,1 Weglowodany ogółem [g] 309,9 Blonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sód [mg] 2 205,5

2026-09-27 niedziela	Podstawowa D01	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) maslo smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn.</u>) bitka schabowa duszona 110 g ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) salata lodowa lisc 10 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,3 Bialko ogolem [g] 105,6 Tluszcz [g] 51,1 Weglowodany ogolem [g] 280,9 Blonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 27,8 suma cukrow prostych [g] 69,1 Sod [mg] 2 351,7
	Latwo strawna D02	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) salata lodowa lisc 10 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] 2 052,8 Bialko ogolem [g] 103,4 Tluszcz [g] 46,3 Weglowodany ogolem [g] 308 Blonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 26,3 suma cukrow prostych [g] 68 Sod [mg] 2 412,9
	Z ogr. latwp. weglowod. D03	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) maslo smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) salata lodowa lisc 10 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 987,2 Bialko ogolem [g] 104,6 Tluszcz [g] 47,6 Weglowodany ogolem [g] 280,5 Blonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 26,1 suma cukrow prostych [g] 70,2 Sod [mg] 2 416,2
	Podstawowa C01	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) maslo smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn.</u>) bitka schabowa duszona 110 g ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) salata lodowa lisc 10 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 341,7 Bialko ogolem [g] 118,5 Tluszcz [g] 63,1 Weglowodany ogolem [g] 316,8 Blonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 29,1 suma cukrow prostych [g] 71,5 Sod [mg] 2 870,3

2026-09-27 niedziela	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa) C03	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) sałata lodowa liśc 10 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 280,6 Bialko ogółem [g] 117,5 Tluszcż [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 316,4 Blonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 72,6 Sód [mg] 2 934,8
	Latwostrawna P02/1	platkı jeczmienne na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	krupnik 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn.</u>) kurczak duszony 0,5 [Por] x 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 0,5 [Por] x 100 g kompot wieloowocowy b/c 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) sałata lodowa liśc 10 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 177 Bialko ogółem [g] 61,9 Tluszcż [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 168,1 Blonnik pokarmowy [g] 12,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 suma cukrów prostych [g] 46,7 Sód [mg] 1 420,7
	Latwostrawna P02/2	platkı jeczmienne na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	krupnik 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn.</u>) kurczak duszony 0,7 [Por] x 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 0,7 [Por] x 100 g kompot wieloowocowy b/c 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) sałata lodowa liśc 10 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 513,7 Bialko ogółem [g] 78,1 Tluszcż [g] 36,4 Węglowodany ogółem [g] 222,2 Blonnik pokarmowy [g] 17,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 56 Sód [mg] 1 758,3
	Latwostrawna P02/3	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) sałata lodowa liśc 10 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] 2 018,8 Bialko ogółem [g] 102,6 Tluszcż [g] 47,1 Węglowodany ogółem [g] 303,4 Blonnik pokarmowy [g] 24,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 70 Sód [mg] 2 264,9

2026-09-27 niedziela	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) salata lodowa lisc 10 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] 1 922,8 Bialko ogolem [g] 103,2 Tluszcz [g] 32 Weglowodany ogolem [g] 307,8 Blonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 16,9 suma cukrow prostych [g] 67,9 Sod [mg] 2 412
	Bogatobialkowa D07	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) salata lodowa lisc 10 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] 2 111,9 Bialko ogolem [g] 112,1 Tluszcz [g] 48,9 Weglowodany ogolem [g] 308 Blonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 27 suma cukrow prostych [g] 68 Sod [mg] 2 795,4
2026-09-28 poniedzialek	Podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) maslo smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) ogorek swiez 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	gruszka 150 g	zupa krem z kukinii z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) zapiekanka makaronowa z serem zolty i kielbasa pieczona 350 g (<u>pszenica, soja, mleko,</u>) surowka z pora 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 90 g (<u>ryby, mleko,</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] 2 252,3 Bialko ogolem [g] 109 Tluszcz [g] 67 Weglowodany ogolem [g] 302,7 Blonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 28,2 suma cukrow prostych [g] 63,2 Sod [mg] 1 913,2
	Latwo strawna D02	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	zupa krem z kukinii z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron z sosem miesno-warzywnym gotowany 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 90 g (<u>ryby, mleko,</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] 2 053,8 Bialko ogolem [g] 95,5 Tluszcz [g] 47,5 Weglowodany ogolem [g] 309,4 Blonnik pokarmowy [g] 20,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 20,9 suma cukrow prostych [g] 62,4 Sod [mg] 1 757,8

2026-09-28 poniedziałek	Z ogr. latwp. węglowod. D03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	gruszka 150 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron z sosem miesno-warzywnym gotowany 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 90 g (<u>ryby, mleko,</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] 1 926,4 Bialko ogółem [g] 94,8 Tluszcz [g] 49,8 Węglowodany ogółem [g] 274,9 Blonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21 suma cukrów prostych [g] 60,7 Sód [mg] 1 285,5
	Podstawowa C01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	gruszka 150 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) zapiekanka makaronowa z serem zółtym i kielbasa pieczona 350 g (<u>pszenica, soja, mleko,</u>) surówka z pora 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 609,8 Bialko ogółem [g] 124,3 Tluszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 339 Blonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sód [mg] 2 415,4
	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa) C03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	gruszka 150 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron z sosem miesno-warzywnym gotowany 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 283,9 Bialko ogółem [g] 110,1 Tluszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 311,2 Blonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sód [mg] 1 787,7
	Latwostrawna P02/1	kasza kukurydziana na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko,</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jablko 150 g	zupa krem z cukinii z grzankami 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron z sosem miesno-warzywnym gotowany 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) kompot wieloowocowy b/c 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 0,5 [Por] x 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) pomidor 0,5 [Por] x 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] 1 103,2 Bialko ogółem [g] 50,9 Tluszcz [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 165,4 Blonnik pokarmowy [g] 11,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 11,2 suma cukrów prostych [g] 44,2 Sód [mg] 842,4

2026-09-28 poniedziałek	Latwostrawna P02/2	kasza kukurydziana na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko,</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	jablko 150 g	zupa krem z cukinii z grzankami 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron z sosem miesno-warzywnym gotowany 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) kompot wieloowocowy b/c 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 0,7 [Por] x 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) pomidor 0,7 [Por] x 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] 1 469,9 Bialko ogółem [g] 68,5 Tluszcz [g] 34,9 Weglowodany ogółem [g] 221,1 Blonnik pokarmowy [g] 14,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15 suma cukrów prostych [g] 52,3 Sód [mg] 1 149,3
	Latwostrawna P02/3	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	jablko 150 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron z sosem miesno-warzywnym gotowany 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 90 g (<u>ryby, mleko,</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] 2 019,8 Bialko ogółem [g] 94,7 Tluszcz [g] 48,3 Weglowodany ogółem [g] 304,8 Blonnik pokarmowy [g] 19,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sód [mg] 1 609,8
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	jablko 150 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron z sosem miesno-warzywnym gotowany 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 90 g (<u>ryby, mleko,</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] 1 923,8 Bialko ogółem [g] 95,3 Tluszcz [g] 33,3 Weglowodany ogółem [g] 309,2 Blonnik pokarmowy [g] 20,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 11,5 suma cukrów prostych [g] 62,3 Sód [mg] 1 756,9
	Bogatobialkowa D07	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	jablko 150 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron z sosem miesno-warzywnym gotowany 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 90 g (<u>ryby, mleko,</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] 2 112,9 Bialko ogółem [g] 104,3 Tluszcz [g] 50,2 Weglowodany ogółem [g] 309,4 Blonnik pokarmowy [g] 20,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sód [mg] 2 140,3

2026-09-29 wtorek	Podstawowa D01	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) maslo smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet snıadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kotlet mielony smazony 90 g (<u>pszenica, jaja, moze zawierac: sezam,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 242,4 Bialko ogolem [g] 89,8 Tluszcz [g] 67,5 Weglowodany ogolem [g] 305,4 Blonnik pokarmowy [g] 24,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 25,8 suma cukrow prostych [g] 70,3 Sod [mg] 2 185,5
	Latwo strawna D02	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa snıadanie 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos ziolowy 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 pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 976,4 Bialko ogolem [g] 84,7 Tluszcz [g] 41,5 Weglowodany ogolem [g] 314,2 Blonnik pokarmowy [g] 17,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 22 suma cukrow prostych [g] 67 Sod [mg] 2 067,2
	Z ogr. latwp. weglowod. D03	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) maslo smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet snıadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos ziolowy 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 razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 024,6 Bialko ogolem [g] 88,7 Tluszcz [g] 51,6 Weglowodany ogolem [g] 292,7 Blonnik pokarmowy [g] 23,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 24,6 suma cukrow prostych [g] 69,3 Sod [mg] 2 147,2
	Podstawowa C01	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) maslo smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet snıadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos ziolowy 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 razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 354 Bialko ogolem [g] 101,5 Tluszcz [g] 63,6 Weglowodany ogolem [g] 331,9 Blonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 26 suma cukrow prostych [g] 72 Sod [mg] 2 622,9

2026-09-29 wtorek	Z ogr. łatwp. węglowod. (cukrzycowa) C03	platki jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos ziolowy 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 razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 318 Bialko ogółem [g] 101,6 Tluszcz [g] 63,5 Weglowodany ogółem [g] 328,6 Blonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 71,7 Sód [mg] 2 665,9
	Latwostrawna P02/1	platki jaglane na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko,</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa śniadanie 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z ryżem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) zrazik drobiowy pieczony 0,5 [Por] x 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos ziolowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko,</u>) salata lodowa z jogurtem 0,5 [Por] x 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 113,4 Bialko ogółem [g] 46,1 Tluszcz [g] 22,3 Weglowodany ogółem [g] 181,4 Blonnik pokarmowy [g] 10,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 suma cukrów prostych [g] 51,6 Sód [mg] 1 020,2
	Latwostrawna P02/2	platki jaglane na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko,</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa śniadanie 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z ryżem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) zrazik drobiowy pieczony 0,7 [Por] x 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos ziolowy 0,7 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko,</u>) salata lodowa z jogurtem 0,7 [Por] x 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 444,9 Bialko ogółem [g] 61,3 Tluszcz [g] 30,3 Weglowodany ogółem [g] 232,7 Blonnik pokarmowy [g] 12,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 suma cukrów prostych [g] 58,6 Sód [mg] 1 379,9
	Latwostrawna P02/3	platki jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa śniadanie 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos ziolowy 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	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 942,4 Bialko ogółem [g] 83,9 Tluszcz [g] 42,3 Weglowodany ogółem [g] 309,6 Blonnik pokarmowy [g] 17,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22 suma cukrów prostych [g] 69 Sód [mg] 1 919,2

2026-09-29 wtorek	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenncy 100 g (<u>pszenica,</u>) szynka drobiowa sncadanie 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos ziolowy 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 pszenncy 100 g (<u>pszenica,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 846,4 Bialko ogolem [g] 84,6 Tluszcz [g] 27,2 Weglowodany ogolem [g] 314 Blonnik pokarmowy [g] 17,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 12,6 suma cukrow prostych [g] 66,9 Sod [mg] 2 066,3
	Bogatobialkowa D07	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenncy 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa sncadanie 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	zupa pomidorowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos ziolowy 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 pszenncy 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 153 Bialko ogolem [g] 102,6 Tluszcz [g] 47,5 Weglowodany ogolem [g] 327,1 Blonnik pokarmowy [g] 17,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 25,2 suma cukrow prostych [g] 75,4 Sod [mg] 2 520,6
2026-09-30 sroda	Podstawowa D01	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja,</u>) maslo smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	slivka 80 g	barszcz ukraiński z fasola biala 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) surówka Coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) salatka bawarska z pestkami dyni 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 215,2 Bialko ogolem [g] 109,2 Tluszcz [g] 69 Weglowodany ogolem [g] 294,2 Blonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 25,1 suma cukrow prostych [g] 62,6 Sod [mg] 1 332
	Latwo strawna D02	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja,</u>) maslo smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	jablko 150 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 pszenncy 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ekstra 82% 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 z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,9 Bialko ogolem [g] 99,9 Tluszcz [g] 51 Weglowodany ogolem [g] 309,3 Blonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 27,9 suma cukrow prostych [g] 78,3 Sod [mg] 2 031,5

2026-09-30 środa	Z ogr. latwp. węglowod. D03	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) kurczak w galarecie 100 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	sliwka 80 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 orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) salatka bawarska z pestkami dyni 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 041,1 Bialko ogółem [g] 96 Tluszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 278,9 Blonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 60 Sód [mg] 1 494,2
	Podstawowa C01	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja,</u>) masło smietankowe 60% 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, jęczmien,</u>)	sliwka 80 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) surówka Coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g salatka bawarska z pestkami dyni 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>)	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 509,7 Bialko ogółem [g] 120,4 Tluszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Blonnik pokarmowy [g] 24,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 63 Sód [mg] 1 830,4
	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa) C03	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) kurczak w galarecie 100 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	sliwka 80 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 orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) salatka bawarska z pestkami dyni 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 398,6 Bialko ogółem [g] 111,4 Tluszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 315,2 Blonnik pokarmowy [g] 36,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 61 Sód [mg] 1 996,4
	Latwostrawna P02/1	ryz na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko,</u>) bulka maslana 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica, jaja,</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jablko 150 g	barszcz ukraiński 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) indyk krojony duszony 0,5 [Por] x 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko,</u>) bukiet warzyw gotowany 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko, seler,</u>) kompot wieloowocowy b/c 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 164,2 Bialko ogółem [g] 61,9 Tluszcz [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 170,1 Blonnik pokarmowy [g] 15,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 52,8 Sód [mg] 1 105,3

2026-09-30 środa	Latwostrawna P02/2	ryz na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko,</u>) bulka masłana 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica, jaja,</u>) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) skyr owocowy bez cukru 0,7 [Por] x 140 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	jablko 150 g	barszcz ukraiński 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) indyk krojony duszony 0,7 [Por] x 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko,</u>) bukiet warzyw gotowany 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko, seler,</u>) kompot wieloowocowy b/c 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 487,3 Bialko ogółem [g] 72,3 Tluszcz [g] 38,3 Weglowodany ogółem [g] 223,1 Blonnik pokarmowy [g] 20,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 61,6 Sód [mg] 1 419,7
	Latwostrawna P02/3	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) bulka masłana 100 g (<u>pszenica, jaja,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	jablko 150 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	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 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 z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 034,9 Bialko ogółem [g] 99,5 Tluszcz [g] 51,4 Weglowodany ogółem [g] 307 Blonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 79,3 Sód [mg] 1 957,5
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) bulka masłana 100 g (<u>pszenica, jaja,</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	jablko 150 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>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) 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] 1 921,9 Bialko ogółem [g] 99,7 Tluszcz [g] 36,8 Weglowodany ogółem [g] 309 Blonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 78,2 Sód [mg] 2 030,6
	Bogatobiałkowa D07	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) kurczak w galarecie 100 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	jablko 150 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 z indyka 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) 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] 2 073 Bialko ogółem [g] 103,6 Tluszcz [g] 51,8 Weglowodany ogółem [g] 307,9 Blonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 67,8 Sód [mg] 2 424,3