

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-04 czwartek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) mizeria 100 g (10) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2110,7 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 2893,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,2
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2197,7 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 329,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 2573,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,2
	łatwostrawna niskoresztkowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2305,8 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 343,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 2658,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25

2026-06-04 czwartek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt pomidor 30 g jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) mizeria 100 g (10) ziemniaki 230 g kompot śliwkowy b/c 280 ml	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 072,6 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 298,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 3 722,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,7
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa pomidorowa z ryżem bśm 300 ml (6, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczek 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło roślinne 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 174,3 Białko ogółem [g] 71,8 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 293,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 3 542,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,9
2026-06-05 piątek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki 230 g kompot śliwkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 121,6 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 334,8 Błonnik pokarmowy [g] 31 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21 Sód [mg] 1 601,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 16,5

2026-06-05 piątek	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2049,5 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 331,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 1167,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 16,4
	łatwostrawna niskoresztkowa	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) miód 1 szt jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba w jarzynach na parze 60 g (4, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7)	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2170,9 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 364,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 1286,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 15,7
	z ogr. łatwo przysw. wegl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z serem białym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt pomidor 30 g jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) kalafior gotowany 100 g (1a) sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki 230 g kompot porzeczk b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) ogórek św 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2239,4 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 348,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 1975,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,5

2026-06-05 piątek	eliminacyjna-białko/mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 g jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa jarzynowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) ryba w jarzynach na parze 60 g (4, 9) ryba w jarzynach na parze 60 g (4, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 g szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło roślinne 5 g marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2063,3 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 327,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,7 Sód [mg] 1631,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,4
2026-06-06 sobota	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zalewajka podstawowa 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g buraki zasmażane 100 g (1a) sos chiński 80 ml (1a, 9, 10) ryż got 180 g fasolka szp got 60 g (1a) kompot porzeczk 280 ml		chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g papryka konserwowa 30 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2241,8 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 330,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 1878,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,3
2026-06-06 sobota	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos chiński 80 ml (1a, 9, 10) fasolka szp got 60 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2182,1 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 325,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sód [mg] 1611,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,7

2026-06-06 sobota	łatwostrawna niskociężkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2393,7 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 357 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 11,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 1722,9 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 27,7
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk b/c 280 ml	krakersy 30 g (1a, 1c, 3, 7)	chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g papryka konserwowa 30 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2241,9 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 345,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 12,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 2337,6 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 27,7
	eliminacyjna-białko/mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 g krakowska 50 g (6) miód 1 szt sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zalewajka łatwostrawna bśm 300 ml (1b, 6, 9, 10) pierś gotowana 70 g pierś gotowana 70 g sos jarzynowy bśm 80 ml (1a, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2237,8 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 320,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 19 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,7 Sód [mg] 1525,6 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 30,5

2026-06-07 niedziela	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) salata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g kapusta zasmażana ze słodkiej 180 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 252 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 1 664,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,8
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) salata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 192,3 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 318,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 1 560 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,1
	łatwostawiana niskoreszkłkowa	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 306,1 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 338,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 1 645,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25

2026-06-07 niedziela	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka z szynką 70 g (1a, 1b, 7) ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) sur z marchwi i jabłka 110 g brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk b/c 280 ml	sok z buraków 300 ml	chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 269,9 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 322,8 Błonnik pokarmowy [g] 45 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 2 445,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,8
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g miód 1 szt sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g schab gotowany 60 g sos chrzanowy bśm 80 ml (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło roślinne 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 151,6 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 301,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,4 Sód [mg] 1 451,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30
	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko w sosie maj-chrzan 50 g (3, 7, 10) herbata z cytryną 270 ml sałata 0,05 szt pomidor 50 g	jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 199,5 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 343,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 1 400,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,6

2026-06-08 poniedziałek	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2162 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 342,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 1221,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,7
	łatwostrawna niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) ryż na mleku 300 ml (7) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2284,5 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 361,2 Błonnik pokarmowy [g] 23 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 1284,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,1
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko w sosie maj-chrzan 50 g (3, 7, 10) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt pomidor 30 g jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) ser żółt 20 g (7)	Energia [kcal] 2336,3 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 346,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 2257,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,2

2026-06-08 poniedziałek	eliminacyjna-białka/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 g jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa koperkowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 9) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy bśm 80 ml (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 g kiełbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło roślinne 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 179,9 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 315,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 Sód [mg] 1 172,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,9
2026-06-09 wtorek	podstawowa	jogurt owocowy 150 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7)	pomarańcza 100 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) anrykot gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g ogórek konserwowy 30 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 037,2 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany ogółem [g] 324,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 1 473 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 14,5
	łatwostrawna	jogurt owocowy 150 g (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7)	pomarańcza 100 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) anrykot gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 070,4 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 324,9 Błonnik pokarmowy [g] 25 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 1 184,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 16,9

2026-06-09 wtorek	łatwostanwana niskokaloryczkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7)	jabłko pieczone 180 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) antrykot gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 131,8 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany ogółem [g] 337,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 5,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 Sód [mg] 1 201,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 16,5
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g kawa inka na mleku bc 270 ml (1b, 1c, 7)	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt mandarynka 70 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) antrykot gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk b/c 280 ml	krakersy 30 g (1a, 1c, 3, 7)	chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g ogórek konserwowy 30 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 191,3 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 339,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 2 049,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,9
	eliminacyjna-białko/mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) antrykot gotowany 60 g antrykot gotowany 60 g sos chrzanowy bśm 80 ml (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt marmolada z jabłek 70 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło roślin 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 123,4 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 315,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 1 463,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,4

2026-06-10 środa	podstawowa	płatki jaglane na mleku 300 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczek 280 ml		chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałatka szwedzka 30 30 g (9, 10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 306,4 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 346,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 2 396,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26
	łatwostrawna	płatki jaglane na mleku 300 g (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczek 280 ml		bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 344,1 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 342,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 2 112,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,6
	łatwostrawna niskoresztkowa	płatki jaglane na mleku 300 g (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczek 280 ml		bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2 337,9 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 339,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 2 189,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,5

2026-06-10 środa	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki jaglane na mleku 300 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt pomidor 30 g herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk b/c 280 ml	sur z marchwi i jabłka 110 g	chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałatka szwedzka 30 30 g (9, 10) herbata z cytryną bc 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 519,9 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 362,4 Błonnik pokarmowy [g] 48 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 3 050,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,3
	eliminacyjna-białko/mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa selerowa z grzankami bsm 300 ml (1a, 6, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) pierś w paski 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2 305,3 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 307,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 27,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 2 025 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 36
2026-06-11 czwartek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) rukola 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) sur z kapusty si z burakiem 100 g kasza gryczana got 150 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 260,8 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 317,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 2 509,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,2

2026-06-11 czwartek	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) kalafior gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 253,6 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 311 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 2 173,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28
	łatwostrawna niskokaloryczna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 423,1 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 346,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 2 253 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,9
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) rukola 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt pomidor 30 g jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) sur z kapusty si z burakiem 100 g kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczk b/c 280 ml	serek homogenizowany bez cukru 150 g (7)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 297 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 291,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 2 992,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,1

2026-06-11 czwartek	eliminacyjna-białko/mleka/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 g szynka wieprzowa 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	pejzanka bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) gulasz mięsny bśm dusz 150 g (1a, 10) gulasz mięsny bśm dusz 150 g (1a, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 g pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło roślinne 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 368,9 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 110,8 Węglowodany ogółem [g] 280,6 Błonnik pokarmowy [g] 22 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 34,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Sód [mg] 3 568,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 41,3
2026-06-12 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko w sosie maj-chrzan 50 g (3, 7, 10) rzodkiewka 30 g szczypiorek 5 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) kasza jaglana z musem jagodowym 200 g (7) jogurt owocowy 150 g (7) sur z marchwi i jabłki 110 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) śledzie po węgiersku 90 g (4) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 404,9 Białko ogółem [g] 70,4 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 342,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 6 054,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,8
2026-06-12 piątek	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) kasza jaglana z musem jagodowym 200 g (7) jogurt owocowy 150 g (7) sur z marchwi i jabłki 110 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 218,7 Białko ogółem [g] 62 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 342 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 1 572,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3

2026-06-12 piątek	łatwostanwana niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) ryba gotowana 90 g (4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		ryż na mleku 300 ml (7) bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2142,8 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 351,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 1732,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,2
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko w sosie maj-chrzan 50 g (3, 7, 10) rzodkiewka 30 g szczypiorek 5 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g pomidor 50 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki 230 g kompot porzeczk b/c 280 ml	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2272,8 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 336,7 Błonnik pokarmowy [g] 55 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 27,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 2925,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25
	eliminacyjna-białko/mleka/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (3) dżem mały 25 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) ryba gotowana 90 g (4) ryba gotowana 90 g (4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml miód 1 szt	bulka 30 g (1a) masło roślin 5 g marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2045,6 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany ogółem [g] 342,1 Błonnik pokarmowy [g] 29 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,1 Sód [mg] 1587,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18

2026-06-13 sobota	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) kompot truskawkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2114,8 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 331,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Sód [mg] 2313,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2179,4 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 332,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 2177,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,6
	łatwostawiana niskoreszkłkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2156,9 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 331,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 2173,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,2

2026-06-13 sobota	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) szynka gotowana 60 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot truskawkowy 280 ml	serek homogenizowany bez cukru 150 g (7)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 282 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 334,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 3233,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,2
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa szpinakowa z ziemniakami bśm 300 ml (1a, 6, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) szynka gotowana 60 g sos pomidorowy bśm 80 ml (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło roślinne 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2153,4 Białko ogółem [g] 71,8 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 308,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 3178,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31

Oznaczenia alergenów:

- 1a - Zboże zawierające gluten pszeniczny,
- 1b - Zboże zawierające gluten żytni,
- 1c - Zboże zawierające gluten jęczmienny,
- 1d - Zboże zawierające gluten owsiany,
- 1e - Zboże zawierające gluten orkiszowy ,
- 2 - Skorupiaki i pochodne,
- 3 - Jaja i pochodne,
- 4 - Ryby i pochodne,
- 5 - Orzeszki ziemne i pochodne,
- 6 - Soja i pochodne,
- 7 - Mleko i pochodne,
- 8a - Orzechy włoskie,
- 9 - Seler i pochodne,
- 10 - Gorczyca i pochodne,
- 11 - Nasiona sezamu i pochodne,
- 12 - Dwutlenek siarki, siarczyny,
- 13 - Łubin i pochodne,
- 14 - Mięczaki i pochodne,