

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-15 środa	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg z rzodkiewką 80 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	barszcz ukraiński 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) kapusta zasmażana ze słodkiej 180 g (1a) ziemniaki 230 g sur z sałaty lodowej 100 g kompot porzeczk 280 ml		chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2279,8 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 349,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,2
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) ryż got 180 g brokuł gotowany 100 g (1a) sur z sałaty lodowej 100 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2135,5 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 318 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,1
	łatwostawiana niskokaloryczna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) ryż got 180 g brokuł gotowany 100 g (1a) kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2142,8 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 328,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,8

2026-04-15 środa	z ogr. łatwo przysw. wegl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg z rzodkiewką 80 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt herbatniki petit 30 g (1a, 6)	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) ziemniaki 230 g brokuł gotowany 100 g (1a) sur z sałaty lodowej 100 g kompot porzeczk b/c 280 ml	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 115,7 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 328,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 jednonienasycone ogółem [g] 24,2
	eliminacyjna-białko mlek/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	barszcz czerwony z ziemn b śm 300 ml (1a, 1b, 6, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy bśm 80 ml (1a) ryż got 180 g brokuł gotowany 100 g (1a) kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2 243,5 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 309,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 jednonienasycone ogółem [g] 36,2
2026-04-16 czwartek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) papryka 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki 230 g seler z jabłkiem 100 g (7, 8a, 9) 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] 2 220 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 325,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 jednonienasycone ogółem [g] 25
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (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	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) fasolka szp got 60 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] 2 186,4 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 318,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 jednonienasycone ogółem [g] 25,1

2026-04-16 czwartek	łatwostawiana niskoreszkłkowa	ryż na mleku 300 ml (7) bulka 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 koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 284,7 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 334,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 jednonienasycone ogółem [g] 25
	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) papryka 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki 230 g seler z jabłkiem 100 g (7, 8a, 9) kompot porzeczk b/c 280 ml	sok z buraków 300 ml	chleb razowy 60 g 60 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] 2 251,2 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 307,6 Błonnik pokarmowy [g] 44 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1 jednonienasycone ogółem [g] 28,2
	eliminacyjna-białko mlek/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 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 koperkowy bśm 80 ml (1a, 6) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki 230 g 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 roślin 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 132,6 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 300,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,2 jednonienasycone ogółem [g] 29,6
2026-04-17 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa z ciecierzycy 300 ml (1a, 6, 9) ryba sote 90 g (1a, 4) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g sur z kapusty kisz 100 g kompot śliwkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 344,5 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 343,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 jednonienasycone ogółem [g] 23,8

2026-04-17 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	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) szpinak zasmażany 110 g (7) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 119,4 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 306,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 jednonienasycone ogółem [g] 22,6
	łatwostawiana niskoreszkłkowa	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 makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba w jarzynach na parze 60 g (4, 9) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) marmolada z jabłek 70 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 124,4 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 349,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 jednonienasycone ogółem [g] 18,2
	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 gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z serem białym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt 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) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g sur z kapusty kisz 100 g kompot śliwkowy b/c 280 ml	wafle bez cukru 20g 20 g (1, 1a, 6, 7)	chleb razowy 60 g 60 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	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 137,7 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 305 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 jednonienasycone ogółem [g] 21
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa jarzynowa z makaronem bsm 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) szpinak zasmażany 110 g (7) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g marmolada z jabłek 70 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło roślin 5 g szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 034,4 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 322,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,6 jednonienasycone ogółem [g] 19,5

2026-04-18 sobota	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt papryka konserwowa 30 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy bśm 80 ml (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) kompot truskawkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2024 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 13,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 16,5
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	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		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2106,2 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 328,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 13,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 19,6
	łatwostrawna niskoreszkłkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	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		ryż na mleku 300 ml (7) bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2370,4 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 373,5 Błonnik pokarmowy [g] 22 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 13 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 22,7
	z ogr. łatwo przysw. wegl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt papryka konserwowa 30 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z serem białym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) szynka gotowana 60 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g sałatka z fasoli czerwonej z brokułami 100 g (10) kompot truskawkowy 280 ml	krakersy 30 g (1a, 1c, 3, 7)	chleb razowy 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) 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] 2259,5 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 348,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 14,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 23,9

2026-04-18 sobota	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 g szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	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		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 g kiełbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło roślinne 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 262,6 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 336,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,7	
	2026-04-19 niedziela	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki 230 g sałatka wiosenna 70 g (10) kompot porzeczek 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g 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] 2 095,8 Białko ogółem [g] 74,7 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,8
		łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczek 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g 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] 2 157,2 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 325,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,3
łatwostrawna niskoresztkowa		makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 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) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczek 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 282,5 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 340,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,8	

2026-04-19 niedziela	z ogr. łatwo przysw. wegl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) 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	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki 230 g sałatka wiosenna 70 g (10) kompot śliwkowy b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 222,9 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,9
	eliminacyjna-białko-mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g rolada schabowa 50 g (6) miód 1 szt sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa pomidorowa z ryżem bsm 300 ml (6, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło roślin 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 240,1 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,9
2026-04-20 poniedziałek	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) rukola 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak pieczony 150 g buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g sur z kapusty czerw parzona 100 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 396,6 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 334,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 26 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,8
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g buraki zasmażane 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 239,6 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 332,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,6

2026-04-20 poniedziałek	łatwostawiana niskoresztkowa	ryż na mleku 300 ml (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczek 280 ml		kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 394,3 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 359,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 jednonienasycone ogółem [g] 22,9
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	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) rukola 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z serem białym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt mandarynka 70 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g sur z kapusty czerw parzona 100 g kompot porzeczek b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 390,5 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 339,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,7
	eliminacyjna-białko mlek/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (3) rukola 0,05 szt miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak got 200g 200 g buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczek 280 ml		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło roślin 5 g marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 320,4 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 325,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,1
2026-04-21 wtorek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś sote 80 g (1a, 10) sos chiński 80 ml (1a, 9, 10) fasolka szp got 60 g (1a) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki 230 g kompot truskawkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 452,5 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 361,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 29,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,5

2026-04-21 wtorek	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś sote 80 g (1a, 10) sos chiński 80 ml (1a, 9, 10) fasolka szp got 60 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot truskawkowy 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 480,9 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 358,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 26,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 jednonienasycone ogółem [g] 27
	łatwostawiana niskoreszkłkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot truskawkowy 280 ml		ryż na mleku 300 ml (7) bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 309,4 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 351,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,2
	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) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jabłko pieczone 180 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) fasolka szp got 60 g (1a) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki 230 g kompot truskawkowy b/c 280 ml	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 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] 2 397,7 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 356,7 Błonnik pokarmowy [g] 56,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,7
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) pierś gotowana 70 g pierś gotowana 70 g sos pomidorowy bśm 80 ml (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot truskawkowy 280 ml		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 g krakowska 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] 2 101,5 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 297,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,7

2026-04-22 środa	podstawowa	jogurt naturalny 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)	mandarynka 70 g	zalewajka łatwostrawna bśm 300 ml (1b, 6, 9, 10) risotto z kurczakiem i brokułem 250 g (6, 9) buraki zasmażane 100 g (1a) sałata zielona z sosem winegret 50 g (10) kompot śliwkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) boczek 50 g (6) 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] 2 359,6 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 323,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 jednonienasycone ogółem [g] 33,2
	łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7)	mandarynka 70 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) risotto z kurczakiem i brokułem 250 g (6, 9) buraki zasmażane 100 g (1a) sałata zielona z sosem winegret 50 g (10) kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g 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] 2 311,4 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 323,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 jednonienasycone ogółem [g] 28,1
	łatwostrawna niskoreszkowa	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	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) szynka gotowana 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 325,8 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 357,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 jednonienasycone ogółem [g] 25,8
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g twaróg 80 g (7) kawa inka na mleku bc 270 ml (1b, 1c, 7)	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt mandarynka 70 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) szynka gotowana 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g sałata zielona z sosem winegret 50 g (10) kompot śliwkowy b/c 280 ml	sok z buraków 300 ml	chleb razowy 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) ser żół 20 g (7)	Energia [kcal] 2 324,8 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 333,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 jednonienasycone ogółem [g] 28,6

2026-04-22 środa	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 g szynka drobiowa 50 g salata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zalewajka łatwostrawna bśm 300 ml (1b, 6, 9, 10) szynka gotowana 60 g szynka gotowana 60 g sos chrzanowy bśm 80 ml (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot truskawkowy 280 ml		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 g szynka wieprzowa 50 g salata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło roślinne 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 117,8 Białko ogółem [g] 73,8 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 306,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,5
2026-04-23 czwartek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) salata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa marchwiowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) zraz mielony (dusz.) 70 g (1a, 3) brokuł gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) sałatka z buraka 110 g kompot śliwkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) salata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 262,1 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 316 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,4
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) salata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa marchwiowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) zraz mielony (dusz.) 70 g (1a, 3) brokuł gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) sałatka z buraka 110 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) salata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 312,9 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 314,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,1
	łatwostrawna niskoresztkowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zupa marchwiowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) zraz mielony (dusz.) 70 g (1a, 3) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 300,4 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 332,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,4

2026-04-23 czwartek	z ogr. łatwo przysw. wegl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) salata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) salata 0,05 szt herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zupa marchwiowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) zraz mielony (dusz.) 70 g (1a, 3) brokuł gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) sałatka z buraka 110 g kompot porzeczki b/c 280 ml	jabłko deserowe 170 g	chleb razowy 60 g 60 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	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 280,4 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 307,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,3
	eliminacyjna-białko-mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zupa marchwiowa z grzankami bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) zraz mielony (dusz.) 70 g (1a, 3) zraz mielony (dusz.) 70 g (1a, 3) brokuł gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczki 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g marmolada z jabłek 70 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło roślinne 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 353,3 Białko ogółem [g] 71,9 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 321,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 32,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,8
2026-04-24 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki 230 g sur z kapusty pek z olejem 100 g (10) kompot porzeczki 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z cieciorki i suszonych pomid 70 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 153,8 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 344,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 15,4
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 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	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczki 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 060,6 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 312,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,2

2026-04-24 piątek	łatwostawiana niskoresztkowa	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 miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) ryba w jarzynach na parze 60 g (4, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczek 280 ml		makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 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) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2185,5 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 347,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 jednonienasycone ogółem [g] 20,1
	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 gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz. z krakowską 70 g (1a, 1b, 6, 7) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) ryba w jarzynach na parze 60 g (4, 9) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki 230 g sur z kapusty pek z olejem 100 g (10) kompot porzeczek b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g 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] 2108,3 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 328,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 jednonienasycone ogółem [g] 21,8
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	ryżanka 300 ml (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 porzeczek 280 ml		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło roślin 5 g marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2048 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 325,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,6 jednonienasycone ogółem [g] 20,4