

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-15 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-15 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) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9) ryba sote 90 g (1a, 4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g kompot śliwkowy 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2240,6 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 335,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 26 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,2
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9) ryba sote 90 g (1a, 4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g kompot porzeczek 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2076,9 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 333,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 16,6
	łatwostrawna niskoreszkłkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9) ryba gotowana 90 g (4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) ziemniaki 230 g kompot porzeczek 280 ml		ryż na mleku 300 ml (7) 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] 2049,1 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 49,9 Węglowodany ogółem [g] 342,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 14,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-15 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-05-15 piątek	z ogr. łatwo przysw. wegl.	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) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z serem białym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9) ryba gotowana 90 g (4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g kompot porzeczk b/c 280 ml	sok z buraków 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) ser żół 20 g (7)	Energia [kcal] 2 021,7 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 326,8 Błonnik pokarmowy [g] 49,1 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 11 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 jednonienasycon e ogółem [g] 15,6
	eliminacyjna-białko-mleka/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (3) miód 1 szt sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa kalafiorowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 6, 9) ryba gotowana 90 g (4) ryba gotowana 90 g (4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka drobiowa 50 g marmolada z jabłek 70 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło roślin 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 035,7 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 340,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 17,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,7 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 15,3
2026-05-16 sobota	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa marchwiowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) pieczeń drobiowa 100 g (1a, 3) sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot śliwkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 169,5 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 345,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 10,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 19,6
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bulka 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	zupa marchwiowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) pieczeń drobiowa 100 g (1a, 3) sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot truskawkowy 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 219,1 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 342,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 11 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 22,3

2026-05-16 sobota	łatwostanwana niskoreszkłkowa	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	jabłko pieczone 180 g	zupa marchwiowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) pieczeń drobiowa piecz 100 g (1a, 3) sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot truskawkowy 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] 2 133,1 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 331,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 jednonienasycone ogółem [g] 20,8
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z serem białym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	zupa marchwiowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) pieczeń drobiowa piecz 100 g (1a, 3) sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot truskawkowy b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt papryka 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] 2 270,5 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 357,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 jednonienasycone ogółem [g] 23,4
	eliminacyjna-białko/mleka/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 g krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa marchwiowa z ryżem bśm 300 ml (6, 9, 10) pieczeń drobiowa piecz 100 g (1a, 3) pieczeń drobiowa piecz 100 g (1a, 3) sos koperkowy bśm 80 ml (1a, 6) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot truskawkowy 280 ml		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło roślin 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 117 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 309,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,1 jednonienasycone ogółem [g] 27,8
2026-05-17 niedziela	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) miód 1 szt sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) szynka gotowana 60 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) seler z jabłkiem 100 g (7, 8a, 9) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 120,7 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 332,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 jednonienasycone ogółem [g] 21,4

2026-05-17 niedziela	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) miód 1 szt salata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) szynka gotowana 60 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) fasolka szp got 60 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g salata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2093,6 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 327,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 jednonienasycone ogółem [g] 21,4
	łatwostawiana niskoreszkłkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) szynka gotowana 60 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2020,2 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 318,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 6,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 jednonienasycone ogółem [g] 20
	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) salata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz. z krakowską 70 g (1a, 1b, 6, 7) salata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) szynka gotowana 60 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) fasolka szp got 60 g (1a) seler z jabłkiem 100 g (7, 8a, 9) 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) szynka drobiowa 50 g salata 0,05 szt pomidor 50 g 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] 2106,7 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 jednonienasycone ogółem [g] 24,8
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g rolada schabowa 50 g (6) miód 1 szt salata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa brokułowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) szynka gotowana 60 g szynka gotowana 60 g sos pomidorowy bśm 80 ml (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka drobiowa 50 g salata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło roślin 5 g jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2030,5 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 292,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,4 jednonienasycone ogółem [g] 26,9

2026-05-18 poniedziałek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	barszcz ukraiński 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) zraz mielony (dusz.) 70 g (1a, 3) brokuł gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot śliwkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt papryka konserwowa 30 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 126,8 Białko ogółem [g] 76,8 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 320,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 jednonienasycone ogółem [g] 20,7
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) zraz mielony (dusz.) 70 g (1a, 3) brokuł gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 166,2 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 317,3 Błonnik pokarmowy [g] 25 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 jednonienasycone ogółem [g] 23,4
	łatwostrawna niskoreszkłowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) zraz mielony (dusz.) 70 g (1a, 3) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemiaki 230 g kompot truskawkowy 280 ml		płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 326,6 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 359 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 jednonienasycone ogółem [g] 22,7
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) 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 mandarynka 70 g	barszcz czerwony z ziemn b śm 300 ml (1a, 1b, 6, 9, 10) zraz mielony (dusz.) 70 g (1a, 3) brokuł gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot truskawkowy b/c 280 ml	krakersy 30 g (1a, 1c, 3, 7)	chleb razowy 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt papryka konserwowa 30 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jablek 70 g	Energia [kcal] 2 090,1 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 310,6 Błonnik pokarmowy [g] 45 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 jednonienasycone ogółem [g] 22,6

2026-05-18 poniedziałek	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 g kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	barszcz czerwony z ziemn b śm 300 ml (1a, 1b, 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 truskawkowy 280 ml		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 g jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło roślinne 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 214,5 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 291,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 30,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,6
2026-05-19 wtorek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g rogalik mały 50 g (1a, 3, 7) kompot porzeczek 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z cieciorki i suszonych pomid 70 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 453,7 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 381,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,2
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa koperkowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 9) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g rogalik mały 50 g (1a, 3, 7) kompot porzeczek 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 452,4 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 351 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,1
	łatwostrawna niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g rogalik mały 50 g (1a, 3, 7) kompot porzeczek 280 ml		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) krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 463,1 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 359,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27

2026-05-19 wtorek	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 lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz. z serem żółtym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jabłko pieczone 180 g	zupa koperkowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 9) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z kapusty kisz 100 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) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 182,4 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 314,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 jednonienasycone ogółem [g] 24,7
	eliminacyjna-białko-mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa koperkowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 9) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g rogalik mały 50 g (1a, 3, 7) kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło roślinne 5 g krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 512,9 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 335,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 29,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 jednonienasycone ogółem [g] 33,5
2026-05-20 środa	podstawowa	płatki jaglane na mleku 300 g (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	banan 1/2 szt 100 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki 230 g mizeria 100 g (10) kompot porzeczk 280 ml		chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 250,5 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 343 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 jednonienasycone ogółem [g] 24
	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	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 289,3 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 340,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 jednonienasycone ogółem [g] 26,9

2026-05-20 środa	łatwostrawna niskoresztkowa	płatki jaglane na mleku 300 g (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczek 280 ml		bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2 274,4 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 338,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 jednonienasycone ogółem [g] 27,4
	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) papryka 50 g sałata 0,05 szt 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)	pejzanka bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g mizeria 100 g (10) kompot porzeczek b/c 280 ml	serek homogenizowany bez cukru 150 g (7)	chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 461,9 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 353,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 jednonienasycone ogółem [g] 28,7
	eliminacyjna-białko/mleka/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 g kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	pejzanka bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) pierś w paski dusz 80 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczek 280 ml		bulka 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] 2 178 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 306,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,6 jednonienasycone ogółem [g] 29,2
2026-05-21 czwartek	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)	mandarynka 70 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) anrykot gotowany 60 g sos musztardowy 80 ml (1a, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) ziemniaki 230 g kompot porzeczek 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) ogórek konserwowy 30 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 094 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany ogółem [g] 335 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 jednonienasycone ogółem [g] 14,7

2026-05-21 czwartek	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)	mandarynka 70 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) antrykot gotowany 60 g sos musztardowy 80 ml (1a, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) 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] 2 127,2 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 335,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 jednonienasycone ogółem [g] 17,1
	łatwostawiana niskoreszkłkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 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 musztardowy 80 ml (1a, 7, 10) 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) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 203,2 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 351,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 5,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 jednonienasycone ogółem [g] 16,7
	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) 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 musztardowy 80 ml (1a, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) ziemniaki 230 g kompot porzeczk b/c 280 ml	krakersy 30 g (1a, 1c, 3, 7)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) 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] 2 188,4 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 336,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 jednonienasycone ogółem [g] 19,9
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bulka 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 musztardowy bśm 80 ml (1a, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt marmolada z jabłek 70 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło rośl 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 194,8 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 329,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,4 jednonienasycone ogółem [g] 23,6

2026-05-22 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) rzodkiewka 30 g szczypiorek 5 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) kasza jaglana z musem jagodowym 200 g (7) jogurt owocowy 150 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) ser żółt 20 g (7)	Energia [kcal] 2 165,9 Białko ogółem [g] 67,5 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 325,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 jednonienasycone ogółem [g] 24
	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	banan 1/2 szt 100 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) kasza jaglana z musem jagodowym 200 g (7) jogurt owocowy 150 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) ser żółt 20 g (7)	Energia [kcal] 2 234,1 Białko ogółem [g] 67,5 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 327 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,8
	łatwostrawna niskoreszkłowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 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) 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) ser żółt 20 g (7)	Energia [kcal] 2 158,2 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 336,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,6
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb razowy 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) rzodkiewka 30 g szczypiorek 5 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z serem białym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) ryba gotowana 90 g (4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) ziemniaki 230 g sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczk b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	chleb razowy 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) ser żółt 20 g (7)	Energia [kcal] 2 206 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 348,2 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,3

2026-05-22 piątek	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 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	zalewajka łatwostrawna bśm 300 ml (1b, 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 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło rośl 5 g marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 1 997,8 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 327,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,1 jednonienasycone ogółem [g] 18	
	2026-05-23 sobota	podstawowa	płatki jaglane na mleku 300 g (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	pomarańcza 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) łazanki z jarzynami dusz 280 g (1a, 3, 6, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sałatka z buraka 110 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 10 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 122,8 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,4
		łatwostrawna	płatki jaglane na mleku 300 g (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) łazanki z jarzynami dusz 280 g (1a, 3, 6, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sałatka z buraka 110 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 171,7 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 312,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,6
	łatwostrawna niskoresztkowa	płatki jaglane na mleku 300 g (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) łazanki z jarzynami dusz 280 g (1a, 3, 6, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) kompot porzeczk 280 ml		kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 140,4 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 320,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,5	

2026-05-23 sobota	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) salata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) salata 0,05 szt pomarańcza 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) łopatka gotowana 60 g sos pomidorowy bśm 80 ml (1a) ziemniaki 230 g brokuł gotowany 100 g (1a) sałatka z buraka 110 g kompot porzeczk b/c 280 ml	jabłko deserowe 170 g	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) salata 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] 2 206,3 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 340,7 Błonnik pokarmowy [g] 53,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 jednonienasycone ogółem [g] 25,2
	eliminacyjna-białko-mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g rolada schabowa 50 g (6) salata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa jarzynowa z ziemniakami bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) łazanki z jarzynami dusz 280 g (1a, 3, 6, 9, 10) łopatka gotowana 60 g brokuł gotowany 100 g (1a) kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka drobiowa 50 g salata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło roślinne 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 004,1 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 264,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 jednonienasycone ogółem [g] 30,6
2026-05-24 niedziela	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 salata 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 kapusta zasmażana ze słodkiej 180 g (1a) ziemniaki 230 g sałatka wiosenna 70 g (10) 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) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 246,8 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 303,5 Błonnik pokarmowy [g] 32 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 jednonienasycone ogółem [g] 30,4
	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) 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) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 177,4 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 304,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 jednonienasycone ogółem [g] 25,7

2026-05-24 niedziela	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 chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) 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) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 275,7 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 320,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 jednonienasycone ogółem [g] 25,6
	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 papryka 50 g 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 chrzanowy bśm 80 ml (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki 230 g sałatka wiosenna 70 g (10) 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 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] 2 156,4 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 279,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 jednonienasycone ogółem [g] 26,4
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bulka 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		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło roślin 5 g marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 200,9 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 314,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,5 jednonienasycone ogółem [g] 30