

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-25 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 mięsem i kap kisz 300 g (1a, 3, 6, 7, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g brokuł gotowany 100 g (1a) kompot porzeczki 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 10 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2262 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 98,5 Węglowodany ogółem [g] 300 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 1737,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,1
	łatwostrawna	płatki jaglane na mleku 300 g (7) bułka 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) sur z marchwi i jabłka 110 g brokuł gotowany 100 g (1a) kompot porzeczki 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2149,6 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 310,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Sód [mg] 1291,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,6
	łatwostrawna niskoresztkowa	płatki jaglane na mleku 300 g (7) bułka 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 porzeczki 280 ml		kasza manna na mleku 300 ml (1a, 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] 2129,9 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 1154,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,5

2026-04-25 sobota	z ogr. łatwo przysw. węgl.	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 pomarańcza 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) ziemniaki 230 g łopatka gotowana 60 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) sur z marchwi i jabłka 110 g brokuł gotowany 100 g (1a) kompot porzeczek 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) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) ser żółt 20 g (7)	Energia [kcal] 2217,3 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 297,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,3 Sód [mg] 2021,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,2
	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 jarzynowa z ziemniakami bóm 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 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 dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2056,4 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 264,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sód [mg] 1391,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 35,3
2026-04-26 niedziela	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	banan 1/2 szt 100 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak pieczony 150 g Marchew z groszkiem mr. 100 g (1a) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki 230 g kompot truskawkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 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] 2301,2 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 327,9 Błonnik pokarmowy [g] 29 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Sód [mg] 1349,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23

2026-04-26 niedziela	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	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g Marchew z groszkiem mr. 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot truskawkowy 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 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] 2255,1 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 328 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 1258,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,6
	łatwostrawna niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80g 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 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) ryż na mleku 300 ml (7) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2343,8 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 343,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 1309,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,5
	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 żółtym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g sur z kapusty czerw parzona 100 g kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot truskawkowy b/c 280 ml	jogurt naturalny 150 g (7)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) 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] 2288,9 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 304,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 1887,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,7

2026-04-26 niedziela	eliminacyjna-białko/mleka/laktoza	bulka 80g 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak got 200g 200 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot truskawkowy 280 ml		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 166,5 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 289,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,1 Sód [mg] 1 146,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,5
2026-04-27 poniedziałek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) 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) buraki zasmażane 100 g (1a) sałata lodowa wiosenna 70 g (10) kasza gryczana got 150 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 226,4 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Błonnik pokarmowy [g] 30 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 2 893,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24
2026-04-27 poniedziałek	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) 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) buraki zasmażane 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 261 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 327,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 2 577 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26

2026-04-27 poniedziałek	łatwostanwana 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	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) płatki owsiane na mleku 300 ml (1a, 7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2386 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 353,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 2 673 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,8
	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) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sałata lodowa wiosenna 70 g (10) 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) 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 jablek 70 g	Energia [kcal] 2317 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 324,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 3 359,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,5
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 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) buraki zasmażane 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2282,9 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 297,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 30,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 3 542,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 35,5

2026-04-28 wtorek	podstawowa	płatki jaglane na mleku 300 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) sur z marchwi i jabłka ze śm 110 g (7) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 276,9 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 335 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 1 545,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,2
	łatwostrawna	płatki jaglane na mleku 300 g (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	jogurt owocowy 150 g (7)	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) sur z marchwi i jabłka ze śm 110 g (7) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 251,5 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 333,8 Błonnik pokarmowy [g] 29 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 1 313 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,7
	łatwostawiana niskoreszkikowa	płatki jaglane na mleku 300 g (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2 249,4 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 336,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Sód [mg] 1 272,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,5

2026-04-28 wtorek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki jaglane na mleku 300 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 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 ogórek kisz 30 g jogurt naturalny 150 g (7)	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) sur z marchwi i jabłka ze śm 110 g (7) szpinak zasmażany 110 g (7) 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) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2340 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 321,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 2102,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy bśm 80 ml (1a) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2352,5 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Sód [mg] 1286,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 34,3
2026-04-29 środa	podstawowa	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g sałata 0,05 szt kakao 270 ml (7)	mandarynka 70 g	zupa z zielonego groszku z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9) medaliony z indyka dusz 80 g (1a) sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g (10) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) ser żółt 20 g (7)	Energia [kcal] 2039,3 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 308,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 1584,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 14,7

2026-04-29 środa	łatwostrawna	bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g sałata 0,05 szt kakao 270 ml (7)	mandarynka 70 g	zupa z zielonego grozdku z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9) medaliony z indyka dusz 80 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) ser żół 20 g (7)	Energia [kcal] 2 124,7 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 320,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 12,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 Sód [mg] 1 508,8 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 17,2
	łatwostrawna niskokaloryczna	bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g kakao 270 ml (7)	jabłko pieczone 180 g	zupa z zielonego grozdku z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9) medaliony z indyka dusz 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) ser żół 20 g (7)	Energia [kcal] 2 310,6 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 353 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 11,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 1 598,8 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 17,6
	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 kakao bc 270 ml (7)	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g mandarynka 70 g	zupa z zielonego grozdku z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9) medaliony z indyka dusz 80 g (1a) sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g (10) fasolka szp got 60 g (1a) 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) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) ser żół 20 g (7)	Energia [kcal] 2 248,9 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 323 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 17 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Sód [mg] 2 462,9 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 21,5

2026-04-29 środa	eliminacyjna-białko/mleka/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 g szynka wieprzowa 50 g dżem mały 25 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa z zielonego groszku z grz b śm 300 ml (1a, 6, 9) medaliony z indyka dusz 80 g (1a) medaliony z indyka dusz 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 g rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło roślinne 5 g marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 224,5 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 333,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,8 Sód [mg] 1717,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,9
2026-04-30 czwartek	podstawowa	płatki jaglane na mleku 300 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) pomidor 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) sałatka wiosenna 70 g (10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) papryka 50 g 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] 2076,7 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 317,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 2674,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,7
	łatwostrawna	płatki jaglane na mleku 300 g (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) pomidor 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) Marchew zasmażana mr. 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2135,7 Białko ogółem [g] 75,9 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 321,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 2568,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,3

2026-04-30 czwartek	łatwostanwana niskokaloryczna	płatki jaglane na mleku 300 g (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) Marchew zasmażana mr. 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2049,7 Białko ogółem [g] 71,8 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 311,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 2527,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,8
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki jaglane na mleku 300 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	jabłko deserowe 170 g kanapka raz. z jajkiem 70 g (1a, 1b, 3, 7) sałata 0,05 szt	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) sałatka wiosenna 70 g (10) ziemniaki 230 g kompot porzeczk b/c 280 ml	jogurt naturalny 150 g (7)	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] 2221,4 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 329,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6 Sód [mg] 3047,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,4
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 g krakowska 50 g (6) rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	ryżanka 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		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 g sałata 0,05 szt miód 1 szt szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło roślin 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2218,8 Białko ogółem [g] 68,5 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 306,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 3543 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,9

2026-05-01 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 naturalny 150 g (7) sur z marchwi i jabłka 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] 2404,9 Białko ogółem [g] 71,3 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 339,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 6078,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29
	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	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) kasza jaglana z musem jagodowym 200 g (7) jogurt naturalny 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2218,7 Białko ogółem [g] 62,9 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 339 Błonnik pokarmowy [g] 22 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 1596,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,5
	łatwostrawna niskoresztkowa	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 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) 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) 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

2026-05-01 piątek	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	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	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	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] 2 398,1 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 355,7 Błonnik pokarmowy [g] 51,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 27,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 2 461,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,3
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 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 bóm 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		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 roślinne 5 g marmolada z jablek 70 g	Energia [kcal] 1 964,6 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany ogółem [g] 322,2 Błonnik pokarmowy [g] 29 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,1 Sód [mg] 1 585,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18
2026-05-02 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 ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) fasolka po bretońsku 180 g (1a, 6, 7, 10) sałatka z buraka 110 g brokuł gotowany 100 g (1a) kompot śliwkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) ogórek kisz 30 g 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] 2 180,4 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 330,2 Błonnik pokarmowy [g] 42 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 Sód [mg] 1 605,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,2

2026-05-02 sobota	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	jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) schab gotowany 60 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sałatka z buraka 110 g ryż got 180 g kompot truskawkowy 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] 2 172,2 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 325,6 Błonnik pokarmowy [g] 25 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Sód [mg] 1 135,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,3
	łatwostrawna niskoresztkowa	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	jabłko pieczone 180 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) schab gotowany 60 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) ryż got 180 g kompot truskawkowy 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 037 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 307,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 1 058,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,9
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) schab gotowany 60 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) sałatka z buraka 110 g brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot śliwkowy 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) ogórek kisz 30 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] 2 186,2 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 331 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Sód [mg] 1 905,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,4

2026-05-02 sobota	eliminacyjna-białko/mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 g szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa koperkowa z ziemniakami bśm 300 ml (1a, 6, 9) schab gotowany 60 g schab gotowany 60 g sos jarzynowy bśm 80 ml (1a, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) ryż got 180 g kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 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 dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2026,6 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 282,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,4 Sód [mg] 995,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,5
2026-05-03 niedziela	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) antrykot 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 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] 2044,1 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 325,3 Błonnik pokarmowy [g] 29 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 1472,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 14,5
	łatwostrawna	jogurt owocowy 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	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) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczek 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) 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] 2077,3 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 325,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 1183,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 16,9

2026-05-03 niedziela	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) kielbasa szynkowa 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2153,3 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 341,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 5,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 1203,2 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) 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] 2194,8 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 339,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 2049,6 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 kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt marmolada z jabłek 70 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło roślin 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2144,9 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 319,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,4 Sód [mg] 1465,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,4

2026-05-04 poniedziałek	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) kalefior gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasztet drobiowy 80 g (1a, 1b, 7, 9) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2495,2 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 353,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 2516,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 34,5
	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) kalefior gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 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] 2342,3 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 338,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 2128,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29
	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 porzeczk 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] 2327,4 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 337,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 2189,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,5

2026-05-04 poniedziałek	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 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) kalafior 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 sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2511 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 99,5 Węglowodany ogółem [g] 357,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 2951,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,7
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 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 selerowa z grzankami bśm 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 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2305,3 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] 2025 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 36

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,