

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-05 wtorek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pieczeń drobiowa z brokułem piecz 100 g (1a, 3) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt sałatka szwedzka 30 30 g (9, 10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	<b>Energia [kcal]</b> 2214,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 330,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,6 <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g]</b> 16,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 24,4 <b>Sód [mg]</b> 1627,7 <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g]</b> 23,1
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pieczeń drobiowa z brokułem piecz 100 g (1a, 3) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	<b>Energia [kcal]</b> 2247,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 328 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,4 <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g]</b> 13,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 26 <b>Sód [mg]</b> 1421 <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g]</b> 25,8
	łatwostrawna niskokaloryczna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pieczeń drobiowa z brokułem piecz 100 g (1a, 3) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	<b>Energia [kcal]</b> 2154,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 316,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,1 <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g]</b> 12,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 24,9 <b>Sód [mg]</b> 1367,3 <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g]</b> 24,3

2026-05-05 wtorek	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) twaróg 80 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) papryka 30 g sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pieczeń drobiowa z brokułem piecz 100 g (1a, 3) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki 230 g kompot porzeczk b/c 280 ml	serek homogenizowany bez cukru 150 g (7)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt sałatka szwedzka 30 30 g (9, 10) herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 377,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 334,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 <b>Sód [mg]</b> 2 121,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,8
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pieczeń drobiowa z brokułem piecz 100 g (1a, 3) pieczeń drobiowa z brokułem piecz 100 g (1a, 3) sos pomidorowy bśm 80 ml (1a) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g 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 szynka wieprz 20 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 223,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 293,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,4 <b>Sód [mg]</b> 1 768,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 34
2026-05-06 środa	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko w sosie maj-chrzan 50 g (3, 7, 10) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g sos musztardowy 80 ml (1a, 7, 10) kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) 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	<b>Energia [kcal]</b> 2 181,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 72,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 337,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 <b>Sód [mg]</b> 1 494,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,9

2026-05-06 środa	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 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	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) sos musztardowy 80 ml (1a, 7, 10) 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 147,7 Białko ogółem [g] 72,7 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 338,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 1 236,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,9
	łatwostrawna niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos musztardowy 80 ml (1a, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) ryż na mleku 300 ml (7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 268,2 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 356,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 1 318,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,3
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko w sosie maj-chrzan 50 g (3, 7, 10) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt pomidor 30 g jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos musztardowy 80 ml (1a, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) brokuł gotowany 100 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) kielbasa szynkowa 50 g (6) 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) ser żółt 20 g (7)	Energia [kcal] 2 278,6 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 330,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 2 217,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,3

2026-05-06 środa	eliminacyjna-białko/mleka/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 g jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa koperkowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 9) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos 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 g kiełbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło roślinne 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 163,6 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 311,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 Sód [mg] 1 207 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,1
2026-05-07 czwartek	podstawowa	kakao 270 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) miód 1 szt sałata 0,05 szt	pomarańcza 100 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) gulasz z piersi z jarzynami dusz 200 g (1a, 7, 9, 10) sur z kapusty sł z burakiem 100 g rogalik mały 50 g (1a, 3, 7) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g 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] 2 322,1 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 354,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 1 430,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,5
	łatwostrawna	kakao 270 ml (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) miód 1 szt sałata 0,05 szt	pomarańcza 100 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) gulasz z piersi z jarzynami dusz 200 g (1a, 7, 9, 10) fasolka szp got 60 g (1a) rogalik mały 50 g (1a, 3, 7) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) ser żółt 20 g (7)	Energia [kcal] 2 256,5 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 329,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 1 274,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,1

2026-05-07 czwartek	łatwostanwana niskokaloryczkowa	bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) miód 1 szt kakao 270 ml (7)	jabłko pieczone 180 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) gulasz z piersi z jarzynami dusz 200 g (1a, 7, 9, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g rogalik mały 50 g (1a, 3, 7) kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) ser żół 20 g (7)	Energia [kcal] 2 493,7 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 361,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 1 395,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	chleb mieszany 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 pomarańcza 100 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) gulasz z piersi z jarzynami dusz 200 g (1a, 7, 9, 10) fasolka szp got 60 g (1a) sur z kapusty sł z burakiem 100 g ziemniaki 230 g kompot porzeczk 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 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] 2 089,2 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 279,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 1 876,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,4
	eliminacyjna-białko/mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g miód 1 szt sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa brokułowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) gulasz z piersi z jarzynami bśm dusz 200 g (1a, 9, 10) gulasz z piersi z jarzynami bśm dusz 200 g (1a, 9, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g rogalik mały 50 g (1a, 3, 7) kompot porzeczk 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 roślin 5 g marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 518,1 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 349,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 37 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 509,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,6

2026-05-08 piątek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki 230 g kompot śliwkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 237,9 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 337 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Sód [mg] 2 047,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,2
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) kalefior gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 273,4 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 335,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 1 682,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,8
	łatwostrawna niskoresztkowa	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) dżem mały 25 g jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba w jarzynach na parze 60 g (4, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 214,1 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 361,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 1 723 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,9

2026-05-08 piątek	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) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z serem białym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt pomidor 30 g jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) kalaftor gotowany 100 g (1a) sur z kapusty kisz 100 g 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) ser żółty 50 g (7) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	<b>Energia [kcal]</b> 2309,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 346,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 48,4 <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g]</b> 24,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 29,3 <b>Sód [mg]</b> 2300,8 <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g]</b> 21,7
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 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) 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 herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło roślinne 5 g miód 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2014 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 314,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,4 <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g]</b> 21,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 13,6 <b>Sód [mg]</b> 1628,1 <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g]</b> 20,4
2026-05-09 sobota	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zalewajka podstawowa 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g buraki zasmażane 100 g (1a) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) ryż got 180 g fasolka szp got 60 g (1a) kompot porzeczk 280 ml		chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g papryka 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	<b>Energia [kcal]</b> 2235,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 327,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,6 <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g]</b> 11,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 28,2 <b>Sód [mg]</b> 1767,8 <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g]</b> 27,8

2026-05-09 sobota	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) fasolka szp got 60 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	<b>Energia [kcal]</b> 2170,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 320,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 <b>Sód [mg]</b> 1586,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,2
	łatwostrawna niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 10 g (7) twaróg 80 g (7) miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	<b>Energia [kcal]</b> 2461,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 374,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 <b>Sód [mg]</b> 1720,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,6
	z ogr. łatwo przysw. wegl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 10 g (7) twaróg 80 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk b/c 280 ml	krakersy 30 g (1a, 1c, 3, 7)	chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g papryka 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	jabłko deserowe 170 g	<b>Energia [kcal]</b> 2246,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 347,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 46,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 <b>Sód [mg]</b> 2251,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,7

2026-05-09 sobota	eliminacyjna-białko/laktoza	<p>bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 g szynka wieprzowa 50 g miód 1 szt sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>herbatniki petit 30 g (1a, 6)</p>	<p>zalewajka łatwostrawna bśm 300 ml (1b, 6, 9, 10) pierś gotowana 70 g pierś gotowana 70 g sos jarzynowy bśm 80 ml (1a, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml</p>		<p>bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>jabłko pieczone 180 g</p>	<p>Energia [kcal] 2 302,1 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,9 Sód [mg] 1 962,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 35,2</p>
2026-05-10 niedziela	podstawowa	<p>makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>banan 1/2 szt 100 g</p>	<p>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) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml</p>		<p>chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) boczek 50 g (6) ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml musztarda 5 g (10)</p>	<p>chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt</p>	<p>Energia [kcal] 2 335,4 Białko ogółem [g] 75 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 327,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9 Sód [mg] 2 989 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 35,2</p>
2026-05-10 niedziela	łatwostrawna	<p>makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>banan 1/2 szt 100 g</p>	<p>zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 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</p>		<p>bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt</p>	<p>Energia [kcal] 2 197,7 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 329,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 2 573,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,2</p>

2026-05-10 niedziela	łatwostanwana niskokaloryczna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) 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 płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2305,8 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 343,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 2658,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt pomidor 30 g jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) mizeria 100 g (10) ziemniaki 230 g kompot śliwkowy b/c 280 ml	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2009 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 283,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 3687,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3
	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	banan 1/2 szt 100 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		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło roślin 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2174,3 Białko ogółem [g] 71,8 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 293,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 3542,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,9

2026-05-11 poniedziałek	podstawowa	kawa inka na mleku 270 ml ( <b>1b, 1c, 7</b> ) chleb mieszany 90 g ( <b>1a, 1b</b> ) masło 10 g ( <b>7</b> ) twaróg waniliowy 80 g ( <b>7</b> ) jogurt owocowy 150 g ( <b>7</b> )	pomarańcza 100 g	pejzanka 300 ml ( <b>1a, 6, 7, 9, 10</b> ) gulasz mięsny dusz 150 g ( <b>1a, 7, 10</b> ) buraki zasmażane 100 g ( <b>1a</b> ) sur z kapusty pek z maj 100 g ( <b>3, 10</b> ) kasza gryczana got 150 g kompot truskawkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g ( <b>1a, 1b</b> ) krakowska 50 g ( <b>6</b> ) masło 10 g ( <b>7</b> ) ogórek św 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g ( <b>1a, 1b</b> ) masło 5 g ( <b>7</b> ) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2256,8 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 334,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 2409,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,6
	łatwostrawna	kawa inka na mleku 270 ml ( <b>1b, 1c, 7</b> ) bułka 80 g ( <b>1a</b> ) masło 10 g ( <b>7</b> ) twaróg waniliowy 80 g ( <b>7</b> ) jogurt owocowy 150 g ( <b>7</b> )	pomarańcza 100 g	pejzanka 300 ml ( <b>1a, 6, 7, 9, 10</b> ) gulasz mięsny dusz 150 g ( <b>1a, 7, 10</b> ) buraki zasmażane 100 g ( <b>1a</b> ) kalefior gotowany 100 g ( <b>1a</b> ) kasza jęczmienna got 180 g ( <b>1c</b> ) kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g ( <b>1a</b> ) masło 10 g ( <b>7</b> ) krakowska 50 g ( <b>6</b> ) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g ( <b>1a</b> ) masło 5 g ( <b>7</b> ) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2258,8 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 331,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 2253,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,3
	łatwostrawna niskoresztkowa	bułka 80 g ( <b>1a</b> ) masło 10 g ( <b>7</b> ) twaróg waniliowy 80 g ( <b>7</b> ) kawa inka na mleku 270 ml ( <b>1b, 1c, 7</b> )	jabłko pieczone 180 g	pejzanka 300 ml ( <b>1a, 6, 7, 9, 10</b> ) gulasz mięsny dusz 150 g ( <b>1a, 7, 10</b> ) buraki zasmażane 100 g ( <b>1a</b> ) ziemniaki 230 g kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g ( <b>1a</b> ) masło 10 g ( <b>7</b> ) krakowska 50 g ( <b>6</b> ) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g ( <b>1a</b> ) masło 5 g ( <b>7</b> ) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2169,8 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 339,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Sód [mg] 2144,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,3

2026-05-11 poniedziałek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt 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 pomarańcza 100 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot truskawkowy b/c 280 ml	sur z marchwi i jabłka 110 g	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) ogórek św 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 376,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 344,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 49,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 <b>Sód [mg]</b> 2 971,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27
	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	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 truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło roślinne 5 g dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 287,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 72 <b>Tłuszcz [g]</b> 99 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 298,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 30,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 <b>Sód [mg]</b> 3 542,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 35,6
	2026-05-12 wtorek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rzodkiewka 30 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g kapusta zasmażana ze słodkiej 180 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasztet 80 g (1a, 1b) ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt

2026-05-12 wtorek	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (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	banan 1/2 szt 100 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		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2210,5 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 1561,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,7
	łatwostrawna niskoresztkowa	ryż na mleku 300 ml (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g 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		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2284,1 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 343 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 1635,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rzodkiewka 30 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) pomidor 30 g 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) sałatka wiosenna 70 g (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) 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) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2062 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 276 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 2281,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,9

2026-05-12 wtorek	eliminacyjna-białko/mleka/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	banan 1/2 szt 100 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 roślinne 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 162,8 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 306,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,2 Sód [mg] 1 450,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,6
2026-05-13 środa	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) kapusta z grochem z kap sli 300 g (6, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 308,4 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 319,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Sód [mg] 1 426,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,5
	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	pomarańcza 100 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 097,3 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 324 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 1 206,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,7

2026-05-13 środa	łatwostanwana niskociężkowa	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	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		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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2007,8 Białko ogółem [g] 70,7 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 315,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Sód [mg] 1115,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,2
	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) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) 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 ogórek kisz 30 g pomarańcza 100 g	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 110 g szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g kompot porzeczk b/c 280 ml	jabłko deserowe 170 g	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) salata 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] 2224,3 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 323,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 2089,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,9
	eliminacyjna-białko/mleka/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (3) salata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) 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		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g kielbasa szynkowa 50 g (6) salata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło roślin 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2141,2 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 298 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 1136,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,9

2026-05-14 czwartek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml ( <b>1a, 3, 7</b> ) chleb mieszany 90 g ( <b>1a, 1b</b> ) masło 10 g ( <b>7</b> ) ser żółty 50 g ( <b>7</b> ) salata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml ( <b>1a, 6, 7, 9, 10</b> ) pierś w paski dusz 80 g ( <b>1a</b> ) Marchew zasmażana mr. 100 g ( <b>1a</b> ) sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g ( <b>10</b> ) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		chleb mieszany 90 g ( <b>1a, 1b</b> ) masło 10 g ( <b>7</b> ) rolada schabowa 50 g ( <b>6</b> ) salata lodowa 50 g ( <b>10</b> ) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	<b>Energia [kcal]</b> 2139 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 319,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 <b>Sód [mg]</b> 1633,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,7
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml ( <b>1a, 3, 7</b> ) bułka 80 g ( <b>1a</b> ) masło 10 g ( <b>7</b> ) ser żółty 50 g ( <b>7</b> ) salata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml ( <b>1a, 6, 7, 9, 10</b> ) pierś w paski dusz 80 g ( <b>1a</b> ) Marchew zasmażana mr. 100 g ( <b>1a</b> ) fasolka szp got 60 g ( <b>1a</b> ) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g ( <b>1a</b> ) masło 10 g ( <b>7</b> ) rolada schabowa 50 g ( <b>6</b> ) salata lodowa 50 g ( <b>10</b> ) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	<b>Energia [kcal]</b> 2148,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 82,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 313,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 <b>Sód [mg]</b> 1467,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,1
	łatwostawiana niskoresztkowa	makaron na mleku 300 ml ( <b>1a, 3, 7</b> ) bułka 80 g ( <b>1a</b> ) masło 10 g ( <b>7</b> ) ser żółty 50 g ( <b>7</b> ) herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g ( <b>1a, 6</b> )	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml ( <b>1a, 6, 7, 9, 10</b> ) pierś w paski dusz 80 g ( <b>1a</b> ) Marchew zasmażana mr. 100 g ( <b>1a</b> ) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g ( <b>1a</b> ) masło 10 g ( <b>7</b> ) rolada schabowa 50 g ( <b>6</b> ) płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>1d, 7</b> ) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	<b>Energia [kcal]</b> 2347,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 339,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 <b>Sód [mg]</b> 1672,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,9

2026-05-14 czwartek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt pomidor 30 g wafle bez cukru 20g 20 g (1, 1a, 6, 7)	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g (10) ziemniaki 230 g kompot porzeczk b/c 280 ml	serek homogenizowany bez cukru 150 g (7)	chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	jabłko deserowe 170 g	<b>Energia [kcal] 2 234,1</b> <b>Białko ogółem [g] 102,7</b> <b>Tłuszcz [g] 83,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 303,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 43,7</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34</b> <b>Sód [mg] 2 073,7</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,9</b>
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami bóm 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) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		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	<b>Energia [kcal] 2 111,7</b> <b>Białko ogółem [g] 81,9</b> <b>Tłuszcz [g] 80,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 280,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19</b> <b>Sód [mg] 1 385,4</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,1</b>

**Oznaczenia alergenów:**

- 1a - Zboże zawierające gluten pszenicy,
- 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,