

| | Podstawowa P01 | Łatwostrawna P02 | Łatwostrawna P02/S/K dodatek II śniadania i II kolacji | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03/2/M Kcal | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03 WW/WBT | Dodatkowy wybór |
|-------------------------|---|--|--|---|--|---|
| 2026-02-23 poniedziałek | Śniadanie | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na parze 40 g Twarożek z tartą rzodkiewką 60 g (MLE) Papryka świeża 60 g Pomidory 30 g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa b/c 250 ml | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Indyk z pasieki 40 g (SOJ) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa b/c 250 ml | Bułka grahamka 1 szt (GLU) Rama z Omega 3 10 g Indyk z pasieki 40 g (SOJ) Twarożek z tartą rzodkiewką 60 g (MLE) Mix sałat 20 g Papryka świeża 60 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 250 ml | Chleb graham 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na parze - wędlina 40 g Twarożek z tartą rzodkiewką 60 g (MLE) Mix sałat 20 g Papryka świeża 60 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 250 ml | Płatki owsiane 20 g (GLU) gotowane na mleku 150 ml (MLE) Połędwica z pasieki 20 g Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Ser podpuszczkowy „Gouda” 20g (MLE) Cykorja 20 g Pomidorki koktajlowe 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt |
| | | II Ś | Serek Bieluch naturalny 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 20 g Banan 1 szt | Serek Bieluch naturalny 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 20 g Gruszka 1 szt | | |
| | Obiad | Kapuśniak z kiszanej kapusty z ziel i ziemniakami 250 ml /60 g (SEL) Szaszлык drobiowy z warzywami i pieczarkami pieczony 130/90/30 g Sos czosnkowy 60 g (JAJ, MLE, GOR) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ogórek kiszony ćwiartki 150 g Kompot truskawkowy z cukrem 200 ml/3 g | Krem z marchwi z pietruszką i grzankami ziołowymi 250 ml/10 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Gulasz drobiowy z marchewką i cukinią w sosie własnym 100g/50g/50g/60 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml/3 g | Kapuśniak z kiszanej kapusty z ziel i ziemniakami 250 ml/30 g (SEL) Gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 100g/50g/50g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 100 g Kalafior gotowany na parze 150 g Ogórek kiszony ćwiartki 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Kapuśniak z kiszanej kapusty z ziel i ziemniakami 250 ml /60 g (SEL) Szaszлык drobiowy z warzywami i pieczarkami pieczony 130/90/30 g Sos czosnkowy 60 g (JAJ, MLE, GOR) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Ogórek kiszony ćwiartki 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | |
| | P | Ryż gotowany na mleku b/c z mussem jabłkowym 200 g/30 g (MLE) | | Ryż gotowany na mleku b/c z mussem jabłkowym 150 g/25 g (MLE) | | |
| | Kolacja | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 40 g Ser podpuszczkowy „Tylżycki” 40g (MLE) Buraczki gotowane plastry 60g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE) | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Połędwica z pasieki 40 g Serek Tartare 1 szt (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Buraczki gotowane plastry 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE) | Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połędwica z pasieki 40 g Serek Tartare 1 szt (MLE) Buraczki gotowane plastry 60 g Pomidory koktajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE) | Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Połędwica z pasieki 40 g Serek Tartare 1 szt (MLE) Buraczki gotowane plastry 60 g Pomidory koktajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE) | Mleko gotowane 150 ml (MLE) Muesli b/d/c 20 g (MLE, OZI) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek Tartare 1 szt (MLE) Sałata masłowa 8g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa-melisa b/c 200 ml |
| Pn | Actimel 1 szt (MLE) | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek kanapkowy 20 g (MLE) Pasta z marchewki gotowanej z czarnuszką 20 g (MLE) Cykorja 10 g Herbata owocowa – wiśniowa b/c 250 ml | Actimel 1 szt (MLE) | Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek kanapkowy 20 g (MLE) Pasta z marchewki gotowanej 20 g (MLE) Cykorja 10 g Herbata owocowa – wiśniowa b/c 250 ml | | |
| | Kcal: 2262.96 kcal Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz ogółem: 71.09 g; Węglowodany ogółem: 298.88 g; Kw. tł. nasycone: 35.38 g; Sól: 11.39 g; Sód: 2666.41 mg; Błonnik: 28.56 g; W tym cukry: 49.42 g; | Kcal: 2013.45 kcal; Białko ogółem: 75.19 g; Tłuszcz ogółem: 62.19 g; Węglowodany ogółem: 302.02 g; Kw. tł. nasycone: 35.56 g; Sól: 4.82 g; Sód: 832.09 mg; Błonnik: 25.66 g; W tym cukry: 45.09 g; | Kcal: 2598.97 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz ogółem: 78.35 g; Węglowodany ogółem: 377.54 g; Kw. tł. nasycone: 49.41 g; Sól: 6.02 g; Sód: 1089.00 mg; Błonnik: 32.09 g; W tym cukry: 103.44 g; | Kcal: 1311.92 kcal; Białko ogółem: 62.58 g; Tłuszcz ogółem: 37.29 g; Węglowodany ogółem: 190.12 g; Kw. tł. nasycone: 17.55 g; Sól: 6.87 g; Sód: 1872.71 mg; Błonnik: 23.09 g; W tym cukry: 25.07 g; | Kcal: 2605.86 kcal; Białko ogółem: 124.06 g; Tłuszcz ogółem: 99.58 g; Węglowodany ogółem: 326.12 g; Kw. tł. nasycone: 53.63 g; Sól: 12.39 g; Sód: 2732.70 mg; Błonnik: 41.31 g; W tym cukry: 54.78 g; | Kcal: 806.17 kcal; Białko ogółem: 46.93 g; Tłuszcz ogółem: 36.76 g; Węglowodany ogółem: 78.10 g; Kw. tł. nasycone: 23.15 g; Sól: 2.57 g; Sód: 209.60 mg; Błonnik: 3.30 g; W tym cukry: 17.21 g; |

| | Podstawowa P01 | Łatwostrawna P02 | Łatwostrawna P02/S/K dodatek II śniadania i II kolacji | Zograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03/2/M Kcal | Zograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03 WW/WBT | Dodatkowy wybór |
|-------------------|--|---|---|--|---|---|
| 2026-02-24 wtorek | Śniadanie | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlna 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlna 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) | Chlebigraham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama z Omega 3 10 g Szynka gotowana - wędlna 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry ze szczypiorkiem 60 g/ 1 g Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) | Chlebigraham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlna 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry ze szczypiorkiem 60 g/ 1 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) | Mleko gotowane 150 ml (MLE) Muesli b/d/c 20 g (MLE, OZI) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Deliser 1 szt (MLE) Ogórek świeży b/skóry 20 g Mixsałat 20 g Mus jabłkowy b/c 20 g Herbata owocowa żurawinowa b/c 200 ml (GLU, MLE) |
| | II Ś | | Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama z Omega 3 10 g Twarożek Grani 100 g (MLE) Połudwica z pasieki 20 g Szpinak Baby 20 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Rama z Omega 3 10 g Twarożek Grani 100 g (MLE) Połudwica z pasieki 20 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Pomarańcza 1 szt Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml | |
| | Obiad | Krem z ziemniaka z grzankami czosnkowymi i ziel 250 ml/10g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Zraz staropolski z karkówki duszony 100 g (SOZ) Sos własny 60 ml (GLU) Kasza bulgur z zieleniną, gotowana 200 g (GLU) Surówka nowalijkowa z pestkami dyni 150 g Woda z miętą 200 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami i ziel 250 ml/60 g (MLE, SEL) Schab - bitka gotowana na wywarze jarzynowym 100 g Sos szpinakowy 60 ml (GLU) Kasza bulgur z zieleniną, gotowana 200 g (GLU) Marchew junior gotowana 150 g Woda z miętą 200 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami i ziel 250 ml/30 g (MLE, SEL) Schab - bitka gotowana na wywarze jarzynowym 100 g Kasza bulgur z zieleniną, gotowana 100 g (GLU) Marchew junior gotowana 150 g Surówka nowalijkowa z pestkami dyni 150 g Woda z miętą 200 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami i ziel 250 ml/60 g (MLE, SEL) Schab - bitka gotowana na wywarze jarzynowym 100 g Sos szpinakowy 60 ml (GLU) Kasza bulgur z zieleniną, gotowana 200 g (GLU) Marchew junior gotowana 150 g Surówka nowalijkowa z pestkami dyni 150 g Woda z miętą 200 ml | |
| | P | Banan pieczony w cieście naleśnikowym 2 x 0,5 szt 200 g (MLE) | Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) | | Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Musli z suszonymi owocami b/d/c (suche) 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) | |
| | Kolacja | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Schab gotowany na parze 60 g Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem dr duszony z majerankiem 100 g (GLU) Pomidory koktajlowe 60 g Herbata ziołowa rumianek b/c 250 ml | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałatka jarzynowa z jajkiem 100g (JAJ, SEL, GOR) Sałata masłowa 10 g Mus jabłkowy b/c 20 g Herbata ziołowa rumianek b/c 250 ml | Chlebigraham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Schab gotowany na parze 40 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL, GOR) Sałata masłowa 10 g Pomidory koktajlowe 60 g Herbata ziołowa rumianek b/c 250 ml | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Schab gotowany na parze 60 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL, GOR) Sałata masłowa 10 g Pomidory koktajlowe 60 g Herbata ziołowa rumianek b/c 250 ml | Mleko gotowane 200 ml (MLE) Płatki owsiane 20 g (GLU) Szynka gotowana - wędlna 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Roszponka 20 g Mus truskawkowy b/c 20 g |
| | Pn | Kefir naturalny 1 szt (MLE) | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Kefir naturalny 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Pomidor b/skóry 50 g Herbata z pomarańczą i cukrem 250 ml/5g/3g | Kefir naturalny 1 szt (MLE) | Chlebigraham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Kefir naturalny 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Ogórek kiszony b/s 60 g Herbata z pomarańczą b/c 200 ml/5g | |
| 2026-02-24 wtorek | Kcal: 2534.86 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz ogółem: 127.02 g; Węglowodany ogółem: 253.49 g; Kw. tł. nasycone: 50.96 g; Sól: 5.17 g; Sód: 1868.79 mg; Błonnik: 30.50 g; W tym cukry: 43.47 g; | Kcal: 1956.07 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz ogółem: 76.51 g; Węglowodany ogółem: 218.23 g; Kw. tł. nasycone: 37.90 g; Sól: 4.41 g; Sód: 929.81 mg; Błonnik: 23.69 g; W tym cukry: 26.29 g; | Kcal: 2641.26 kcal; Białko ogółem: 131.02 g; Tłuszcz ogółem: 101.79 g; Węglowodany ogółem: 295.67 g; Kw. tł. nasycone: 31.41 g; Sól: 6.42 g; Sód: 1317.36 mg; Błonnik: 23.00 g; W tym cukry: 57.49 g; | Kcal: 1463.89 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz ogółem: 57.28 g; Węglowodany ogółem: 144.77 g; Kw. tł. nasycone: 23.07 g; Sól: 3.53 g; Sód: 711.09 mg; Błonnik: 22.00 g; W tym cukry: 27.17 g; | Kcal: 2816.78 kcal; Białko ogółem: 123.93 g; Tłuszcz ogółem: 117.78 g; Węglowodany ogółem: 313.35 g; Kw. tł. nasycone: 52.05 g; Sól: 7.38 g; Sód: 1744.59 mg; Błonnik: 43.03 g; W tym cukry: 65.31 g; | Kcal: 617.72 kcal; Białko ogółem: 24.20 g; Tłuszcz ogółem: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 72.99 g; Kw. tł. nasycone: 15.69 g; Sól: 2.53 g; Sód: 463.64 mg; Błonnik: 3.34 g; W tym cukry: 20.25 g; |

| | Podstawowa P01 | Łatwostrawna P02 | Łatwostrawna P02/S/K dodatek II śniadania i II kolacji | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03/2/M Kcal | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03 WW/WBT | Dodatkowy wybór | |
|------------------|---|--|--|---|---|---|--|
| 2026-02-25 środa | Śniadanie | Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Pyszdra schabowa 40 g Serek Tartare 1 szt (MLE) Serek Kiri 1 szt (MLE) Salata masłowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku z cukrem 200 ml/3 g (SOJ/MLE) | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g Serek Tartare 1 szt (MLE) Serek Kiri 1 szt (MLE) Pasta z brokuła 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE) | Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama z Omega 3 10 g Poledwica z pasieki 40 g Serek Tartare 1 szt (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pasta z brokuła 60 g Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE) | Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pasta z brokuła 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE) | Płatki owsiane 20 g (GLU) gotowane na mleku 150 ml (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser biały - plaster 30 g (MLE) Ser podpuszczkowy „Edam” 20 g (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Ogórek kiszony 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa - mięta b/c 200 ml | |
| | | II ś | | Pierogileniwe 150g (GLU, JAJ, MLE) Mus z truskawek 50 g Herbata ziołowa – melisa b/c 200 ml | Pierogi leniwe 150g (GLU, JAJ, MLE) Mus z truskawek 50 g Herbata ziołowa – melisa b/c 200 ml | | |
| | Obiad | Pieczarkowa z ziemniakami i ziel 250 ml/60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Udko b/k, b/s pieczone 150 g Sos porowy 60 ml (GLU, MLE) Kasza kuskus z zieleniną 200 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej, ogórkiem kiszonym i kukurydzą z oliwą i pestkami słonecznika 150 g Kompot z jabłek z cukrem 200 ml/ 3 g | Pomidorowa z laną kluseczką i ziel 250 ml/30 g Rolada wp. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Kasza kuskus z zieleniną 200 g (GLU) Salata z jogurtem naturalnym 150 g (MLE) Kompot z jabłek z cukrem 200 ml/ 3 g | Pieczarkowa z ziemniakami i ziel 250 ml/60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Rolada wp. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Kasza kuskus 100 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej, ogórkiem kiszonym i kukurydzą z oliwą i pestkami słonecznika 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml | Pieczarkowa z ziemniakami i ziel 250 ml/60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Rolada wp. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Kasza kuskus z zieleniną 200 g (GLU) Salata z jogurtem naturalnym 150 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej, ogórkiem kiszonym i kukurydzą z oliwą i pestkami słonecznika 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml | | |
| | | P | Budyn śmietankowy polany kisiem truskawkowym z cukrem 150g/100 g/5 g (MLE) | | Budyn śmietankowy polany kisiem truskawkowym b/c 150g/100 g (MLE) | | |
| | Kolacja | Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka krucha 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek wiejski 1 szt (MLE) Ogórek kiszony b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml | Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek wiejski 1 szt (MLE) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml | Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka krucha 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek wiejski 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 60 g Rukola 20 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml | Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka krucha 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek wiejski 1 szt (MLE) Ogórek kiszony b/s 60 g Rukola 20 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml | Mleko gotowane 150 ml (MLE) Muesli b/d/c 20 g (MLE, OZI) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga (17g) 1 szt (MLE) Mlx satat 20 g Papryka świeża pasczki 20 g Dżem szt - 25g 1 szt | |
| | | Ph | Jogurt naturalny 100 g 1 szt (MLE) | Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Schab gotowany na parze 40 g Pasta z twarogu i brokuła 30 g (MLE) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Cykoria 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml | Jogurt naturalny 100 g 1 szt (MLE) | Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Schab gotowany na parze 40 g Pasta z twarogu i brokuła 30 g (MLE) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Cykoria 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml | |
| | Kcal: 2441.63 kcal; Białko ogółem: 116.51 g; Tłuszcz ogółem: 101.50 g; Węglowodany ogółem: 264.58 g; Kw. tł. nasycone: 53.58 g; Sól: 7.25 g; Sód: 1784.47 mg; Błonnik: 19.56 g; W tym cukry: 68.00 g; | Kcal: 2382.45 kcal; Białko ogółem: 118.21 g; Tłuszcz ogółem: 102.83 g; Węglowodany ogółem: 255.85 g; Kw. tł. nasycone: 53.84 g; Sól: 6.66 g; Sód: 1384.47 mg; Błonnik: 18.53 g; W tym cukry: 70.44 g; | Kcal: 3238.75 kcal; Białko ogółem: 162.73 g; Tłuszcz ogółem: 144.32 g; Węglowodany ogółem: 332.92 g; Kw. tł. nasycone: 75.82 g; Sól: 8.64 g; Sód: 1582.43 mg; Błonnik: 23.99 g; W tym cukry: 85.81 g; | Kcal: 1532.19 kcal; Białko ogółem: 89.16 g; Tłuszcz ogółem: 64.87 g; Węglowodany ogółem: 155.67 g; Kw. tł. nasycone: 29.03 g; Sól: 5.99 g; Sód: 1592.35 mg; Błonnik: 18.16 g; W tym cukry: 40.72 g; | Kcal: 2830.43 kcal; Białko ogółem: 151.78 g; Tłuszcz ogółem: 118.71 g; Węglowodany ogółem: 300.42 g; Kw. tł. nasycone: 62.46 g; Sól: 8.68 g; Sód: 2079.97 mg; Błonnik: 31.18 g; W tym cukry: 47.73 g; | Kcal: 724.47 kcal; Białko ogółem: 50.82 g; Tłuszcz ogółem: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 70.65 g; Kw. tł. nasycone: 18.45 g; Sól: 2.79 g; Sód: 316.81 mg; Błonnik: 2.50 g; W tym cukry: 18.10 g; | |

| | Podstawowa P01 | Łatwostrawna P02 | Łatwostrawna P02/S/K dodatek II śniadania i II kolacji | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03/2/M Kcal | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03 WW/WBT | Dodatkowy wybór |
|-----------|--|---|---|---|---|--|
| Śniadanie | Chleb zwykły (pszemno-żytni) 30 g (GLU, SOJ, SEZ) Rogal maślany 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka krucha 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Paprykarz 60 g (RYB) Ogórek kiszony b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 250 ml/5g/3g Zupa ml. z kaszą manną b/c 250 ml (GLU, MLE) | Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Rogal maślany 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Paprykarz dieta 60 g (RYB) Buraczki gotowane 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 250 ml/5g/3g Zupa ml. z kaszą manną b/c 250 ml (GLU, MLE) | | Bułka grahamka 1 szt (GLU) Rama z Omega 3 10 g Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Paprykarz - dieta 60 g (RYB) Ogórek kiszony b/s 60 g Buraczki gotowane 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml/5g | Chleb graham 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Paprykarz 60 g (RYB) Ogórek kiszony b/skóry 60 g Buraczki gotowane 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml/5g | Indyk z pasieki 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella 20 g (MLE) Ser podpuszczkowy „Tylżycki” 20 g (MLE) Szpinak baby 20 g Rzodkiewka 20g Dżem szt - 25g 1 szt |
| | II S | | Kasza jaglana na mleku na gęsto z truskawkami b/c 200 g (GLU, MLE) | | Kasza jaglana na mleku na gęsto z truskawkami b/c 200 g (GLU, MLE) | |
| Obiad | Rosół drobiowy z warzywami i makaronem razowym i ziel 250 ml /30 g (MLE, JAJ, SEL) Filet po cygańsku duszony w jarzynach 100 g/60 g (MLE) Ziemniaki gotowane z zieleńią 200 g Sałata lodowa z awokado, pomidorem i świeżym ogórkiem z oliwą 150g Kompot owocowy z cukrem 200 ml/3g | Brokułowa z ryżem i zieleńią 250 ml/30 g (SEL) Filet drobiowy gotowany na wywarze jarskim 100 g Sos kremowy z cukinią 60 ml Ziemniaki gotowane z zieleńią 200 g Marchew tarta z jabłkiem 150g Kompot owocowy z cukrem 200 ml/3g | | Brokułowa z ryżem i zieleńią 250 ml/30 g (SEL) Filet drobiowy gotowany na wywarze jarskim 100 g Ziemniaki gotowane z zieleńią 100 g Sałata lodowa z awokado, pomidorem i świeżym ogórkiem z oliwą 150 g Marchew tarta z jabłkiem 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml | Rosół drobiowy z warzywami i makaronem razowym i ziel 250 ml /30 g (MLE, JAJ, SEL) Filet po cygańsku duszony w jarzynach 100 g/60 g (MLE) Ziemniaki gotowane z zieleńią 200 g Sałata lodowa z awokado, pomidorem i świeżym ogórkiem z oliwą 150g Marchew tarta z jabłkiem 150g Kompot owocowy b/c 200 ml | |
| | P | Drożdżówka 1 szt 60 g (GLU, JAJ, MLE) Mleko gotowane z cynamonem b/c 200 ml (MLE) | | Wafle ryżowe 30 g Mleko gotowane z cynamonem b/c 200 ml (MLE) | Wafle ryżowe 30 g Banan 1 szt Mleko gotowane z cynamonem b/c 200 ml (MLE) | |
| Kolacja | Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Pyzdra schabowa 40 g Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Mus z truskawek 25 g Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Indyk z pasieki 40 g (SOJ) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Cykoria 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE) | Chlebpszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Indyk z pasieki 40 g (SOJ) Sałatka brokułowa z jajkiem 40 g (JAJ, MLE, GOR) Serek kanapkowy 20 g (MLE) Cykoria 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE) | Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Indyk z pasieki 40 g (SOJ) Sałatka brokułowa z jajkiem 50 g (JAJ, MLE, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Cykoria 20 g Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE) | Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Indyk z pasieki 40 g (SOJ) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Cykoria 20 g Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE) | Mleko gotowane 150 ml (MLE) Muesli b/d/c 20 g (MLE, OZI) Szynka krucha 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek kanapkowy 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa- rumianek b/c 200 ml |
| | Pn | Koktajl mleczny z bananowo - szpinakowy b/c 200ml (MLE) | Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z pasieki 50 g (SOJ) Ser mozzarella z oliwą i pestkami dyni 40 g/2g/3g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa miętowa b/c 200 ml | Koktajl mleczny z bananowo - szpinakowy b/c 200ml (MLE) | Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z pasieki 50 g (SOJ) Ser mozzarella z oliwą i pestkami dyni 40 g/2g/3g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa miętowa b/c 200 ml | |
| | Kcal: 2888.20 kcal; Białko ogółem: 116.65 g; Tłuszcz ogółem: 89.23 g; Węglowodany ogółem: 409.31 g; Kw. tł. nasycone: 45.45 g; Sól: 7.37 g; Sód: 2245.68 mg; Błonnik: 23.21 g; W tym cukry: 112.96 g; | Kcal: 2575.12 kcal; Białko ogółem: 113.96 g; Tłuszcz ogółem: 83.01 g; Węglowodany ogółem: 357.94 g; Kw. tł. nasycone: 41.67 g; Sól: 6.64 g; Sód: 1798.53 mg; Błonnik: 18.53 g; W tym cukry: 98.16 g; | Kcal: 3115.75 kcal; Białko ogółem: 141.80 g; Tłuszcz ogółem: 107.34 g; Węglowodany ogółem: 420.38 g; Kw. tł. nasycone: 56.57 g; Sól: 9.10 g; Sód: 2271.98 mg; Błonnik: 20.82 g; W tym cukry: 96.78 g; | Kcal: 1747.35 kcal; Białko ogółem: 89.38 g; Tłuszcz ogółem: 60.81 g; Węglowodany ogółem: 219.00 g; Kw. tł. nasycone: 23.03 g; Sól: 7.17 g; Sód: 2032.64 mg; Błonnik: 27.84 g; W tym cukry: 66.33 g; | Kcal: 2961.49 kcal; Białko ogółem: 123.82 g; Tłuszcz ogółem: 87.64 g; Węglowodany ogółem: 420.56 g; Kw. tł. nasycone: 50.37 g; Sól: 10.26 g; Sód: 2770.73 mg; Błonnik: 43.51 g; W tym cukry: 95.29 g; | Kcal: 745.46 kcal; Białko ogółem: 30.26 g; Tłuszcz ogółem: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 80.25 g; Kw. tł. nasycone: 19.31 g; Sól: 2.88 g; Sód: 728.79 mg; Błonnik: 3.22 g; W tym cukry: 20.75 g; |

| | Podstawowa P01 | Łatwostrawna P02 | Łatwostrawna P02/S/K dodatek II śniadania i II kolacji | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03/2/M Kcal | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03 WW/WBT | Dodatkowy wybór |
|------------------------------|---|--|---|---|--|---|
| Śniadanie | Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g Serek Fromage 40 g (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Ogórek świeży b/s 60 g Pomidory sławkowe 1 szt 30 g Herbata owocowa malinowa b/c 250 ml | Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Fromage 40 g (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa malinowa b/c 250 ml | | Chlebgraham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama z Omega 3 10 g Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Fromage 20 g (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/s 60 g Cykoria 20 g Herbata owocowa malinowa b/c 250 ml | Chlebgraham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Fromage 40 g (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/s 60 g Cykoria 20 g Herbata owocowa malinowa b/c 250 ml | Płatki owsiane 20 g (<i>GLU</i>) gotowane na mleku 150 ml (<i>MLE</i>) Szynka gotowana - wędlina 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 20 g Papryka świeża pasczki 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt |
| | II S | | Budyń śmietankowy gotowany na mleku z kostką jabłka 200 ml (<i>MLE</i>) | | Budyń śmietankowy gotowany na mleku z kostką jabłka 200 ml (<i>MLE</i>) | |
| Obiad | Barszcz ukraiński z białą fasolą, ziemniakami i zieleń 250 ml/10g/60g (<i>MLE, SEL</i>) Filet z dorsza na parze 100 g (<i>RYB</i>) Sos grecki 60 ml (<i>SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka tęczowa z kapustą czerwoną i białą, papryką, marchewką, miodem i oliwą 150 g Woda z pomarańczą 200 ml | Owocowa z laną kluseczką 250 ml/30 g (<i>GLU, JAJ</i>) Filet z dorsza na parze 100 g (<i>RYB</i>) Sos koperkowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 150 g Woda z pomarańczą 200 ml | | Barszcz ukraiński z białą fasolą, ziemniakami i zieleń 250 ml/10g/60g (<i>MLE, SEL</i>) Filet z dorsza na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 150 g Ogórek kiszony ćw. b/s 150 g Woda z pomarańczą 200 ml | Barszcz ukraiński z białą fasolą, ziemniakami i zieleń 250 ml/10g/60g (<i>MLE, SEL</i>) Filet z dorsza na parze 100 g (<i>RYB</i>) Sos grecki 60 ml (<i>SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ogórek kiszony ćw. b/s 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 150 g Woda z pomarańczą 200 ml | |
| | P | Mleczko waniliowe 1 szt | | Actimel szt (<i>MLE</i>) | Actimel szt (<i>MLE</i>) Biszkopty 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) | |
| 2026-02-27 piątek Kolacja | Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek homogenizowany naturalny 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>) | Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka gotowana - wędlina 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (<i>MLE</i>) Szpinak baby 20 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>) | | Chlebgraham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka gotowana - wędlina 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża 60 g Szpinak baby 20 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>) | Chlebgraham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab na parze - wędlina 40 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża 60 g Szpinak baby 10 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>) | Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser biały - plaster 30 g (<i>MLE</i>) Ser podpuszczkowy „Gouda” 20 g (<i>MLE</i>) Cykoria 10 g Ogórek kiszony b/s 20 g Mus jabłkowy 25 g Herbata czarna z cukrem 200 ml/3 g |
| | Pn | Panna cotta z musem truskawkowym b/c 200 g/30 g (<i>MLE</i>) | Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<i>MLE</i>) Rukola 10 g Buraczki gotowane 35 g Herbata ziołowa – melisa b/c200 ml | Jabłko gotowane 1 szt | Chlebgraham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<i>MLE</i>) Rukola 10 g Buraczki gotowane 35 g Herbata ziołowa – melisa b/c200 ml | |
| | Kcal: 2775.37 kcal; Białko ogółem: 112.01 g; Tłuszcz ogółem: 116.93 g; Węglowodany ogółem: 287.20 g; Kw. tł. nasycone: 70.34 g; Sól: 6.57 g; Sód: 1288.25 mg; Błonnik: 27.18 g; W tym cukry: 75.15 g; | Kcal: 2770.07 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz ogółem: 124.92 g; Węglowodany ogółem: 286.72 g; Kw. tł. nasycone: 85.59 g; Sól: 5.02 g; Sód: 1092.48 mg; Błonnik: 18.66 g; W tym cukry: 66.44 g; | Kcal: 2750.66 kcal; Białko ogółem: 115.82 g; Tłuszcz ogółem: 102.61 g; Węglowodany ogółem: 319.56 g; Kw. tł. nasycone: 70.74 g; Sól: 6.19 g; Sód: 1316.63 mg; Błonnik: 19.37 g; W tym cukry: 74.92 g; | Kcal: 1577.60 kcal; Białko ogółem: 66.02 g; Tłuszcz ogółem: 45.24 g; Węglowodany ogółem: 210.44 g; Kw. tł. nasycone: 33.36 g; Sól: 5.78 g; Sód: 1716.65 mg; Błonnik: 26.11 g; W tym cukry: 52.62 g; | Kcal: 2556.38 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; Tłuszcz ogółem: 84.50 g; Węglowodany ogółem: 315.01 g; Kw. tł. nasycone: 54.28 g; Sól: 8.55 g; Sód: 2380.08 mg; Błonnik: 35.61 g; W tym cukry: 67.97 g; | Kcal: 496.72 kcal; Białko ogółem: 29.78 g; Tłuszcz ogółem: 10.09 g; Węglowodany ogółem: 84.31 g; Kw. tł. nasycone: 7.28 g; Sól: 2.23 g; Sód: 327.05 mg; Błonnik: 2.53 g; W tym cukry: 22.64 g; |

| | Podstawowa P01 | Łatwostrawna P02 | Łatwostrawna P02/S/K dodatek II śniadania i II kolacji | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03/2/M Kcal | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03 WW/WBT | Dodatkowy wybór |
|-------------------|---|---|--|---|--|---|
| 2026-02-28 sobota | Śniadanie | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na parze - wędlina 40 g Twarożek z pomidorami 60 g (MLE) Marchew w słupkach 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku z cukrem 200 ml/3g (SOJ, MLE) | Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Szynka gotowana - wędlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek z pomidorami 60 g (MLE) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE) | Bułka grahamka 1 szt (GLU) Rama z Omega 3 10 g Schab na parze - wędlina 30 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 40 g (MLE) Marchew w słupkach 60 g Sałata masłowa 16 g Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE) | Chleb graham 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na parze - wędlina 40 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60 g (MLE) Marchew w słupkach 60 g Sałata masłowa 16 g Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE) | Mleko gotowane 150 ml (MLE) Muesli b/d/c 20 g (MLE, OZI) Poledwica z pasieki 20 g (SOJ) Serek Haga (17g) 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 20g Mix sałat 20 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml |
| | | II Ś | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Podpłomyki b/c 20 g (GLU, SOJ, MLE) Banan 1 szt | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Podpłomyki b/c 20 g (GLU, SOJ, MLE) Banan 1 szt | | |
| | Obiad | Marchwianka z ziemniakami, ziel i majerankiem 250 ml/60g (MLE, SEL) Rolada dr. mielona z brokulem i pietruszką gotowana na parze 100 g/30 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 60 ml (SEL, GLU) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Surówka z selera i marchwi z jogurtem naturalnym 150 g (MLE, SEL, SOZ) Groszek zielony gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek z cukrem 200 ml/3g | Marchwianka z ziemniakami, ziel i majerankiem 250 ml/60 g (MLE, SEL) Rolada dr. mielona z brokulem i pietruszką gotowana na parze 100 g/30 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 60 ml (SEL, GLU) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Groszek gotowany na parze 150 g Kalań gotowany 150 g Kompot z truskawek z cukrem 200 ml/3g | Marchwianka z ziemniakami, ziel i majerankiem 250 ml/60 g (MLE, SEL) Rolada dr. mielona z brokulem i pietruszką gotowana na parze 100 g/30 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Surówka z selera i marchwi z jogurtem 100 g (MLE, SEL, SOZ) Groszek gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml | Marchwianka z ziemniakami, ziel i majerankiem 250 ml/60g (MLE, SEL) Rolada dr. mielona z brokulem i pietruszką gotowana na parze 100 g/30 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 60 ml (SEL, GLU) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Surówka z selera i marchwi z jogurtem 100 g (MLE, SEL, SOZ) Groszek gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml | |
| | | II Ś | Ciastka kruche pełnoziarniste 30 g (GLU) Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt | Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt | Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt | Ciastka kruche pełnoziarniste 30 g (GLU) Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt |
| | Kolacja | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Kiełbaski cieleńce gotowane 2 szt Ketchup 10 g Hummus domowy 40 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Powidła śliwkowe 30 g 1szt Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane 50 g 1szt (MLE) Koperek 3 g Pomidory koktajlowe 60 g Mus truskawkowy 25g Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml | Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Hummus domowy 20 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Pomidory koktajlowe 60 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml | Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Hummus domowy 40 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Pomidory koktajlowe 60 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml | Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20 g (GLU) Schab na parze - wędlina 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Sałata masłowa 8 g Papryka świeża 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt |
| | | Pr | Banan 1 szt | Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indykiem 20 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry ćw 40 g Sałata masłowa 8 g Herbata ziołowa - mięta b/c 200 ml | Banan 1 szt | Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indykiem 20 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry ćw. z oliwa i pestkami dyni 40 g Rzodkiewka czerwona 20 g Herbata ziołowa - mięta b/c 200 ml |
| | Kcal: 2930.64 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz ogółem: 109.43 g; Węglowodany ogółem: 395.21 g; Kw. tł. nasycone: 46.07 g; Sól: 7.19 g; Sód: 2389.09 mg; Błonnik: 45.63 g; W tym cukry: 96.56 g; | Kcal: 2516.62 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz ogółem: 66.66 g; Węglowodany ogółem: 381.75 g; Kw. tł. nasycone: 30.11 g; Sól: 4.88 g; Sód: 975.01 mg; Błonnik: 34.05 g; W tym cukry: 77.26 g; | Kcal: 2880.28 kcal; Białko ogółem: 118.49 g; Tłuszcz ogółem: 84.05 g; Węglowodany ogółem: 413.84 g; Kw. tł. nasycone: 43.09 g; Sól: 6.09 g; Sód: 1215.59 mg; Błonnik: 35.98 g; W tym cukry: 79.45 g; | Kcal: 1644.34 kcal; Białko ogółem: 74.84 g; Tłuszcz ogółem: 48.95 g; Węglowodany ogółem: 243.08 g; Kw. tł. nasycone: 23.36 g; Sól: 3.54 g; Sód: 846.90 mg; Błonnik: 33.98 g; W tym cukry: 79.49 g; | Kcal: 2852.61 kcal; Białko ogółem: 125.93 g; Tłuszcz ogółem: 91.00 g; Węglowodany ogółem: 407.08 g; Kw. tł. nasycone: 48.51 g; Sól: 7.10 g; Sód: 1880.24 mg; Błonnik: 51.63 g; W tym cukry: 94.64 g; | Kcal: 796.49 kcal; Białko ogółem: 46.13 g; Tłuszcz ogółem: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 79.48 g; Kw. tł. nasycone: 22.74 g; Sól: 2.86 g; Sód: 384.83 mg; Błonnik: 3.14 g; W tym cukry: 25.57 g; |

| | Podstawowa P01 | Łatwostrawna P02 | Łatwostrawna P02/S/K dodatek II śniadania i II kolacji | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03/2/M Kcal | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03 WW/WBT | Dodatkowy wybór | |
|--|---|--|---|--|---|--|--|
| 2026-03-01 niedziela Dzień płatków owsianych | Śniadanie | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Pyszdra schabowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt -25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE) | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica z pasieki 40 g (SOJ) Pasta z jajka z koperkiem 40 g (JAJ, GOR) Pomidory kottajlowe 60 g Dżem szt -25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE) | Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama z Omega 3 10 g Pyszdra schabowa 30 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Pomidory kottajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE) | Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Pyszdra schabowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 40 g (JAJ, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Pomidory kottajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE) | Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki owsiane (suche) 15 g (GLU) Kurczak gotowany-wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Kiri 1 szt (MLE) Buraczki plasterki gotowane 20 g Szpinak baby 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa b/c 200 ml | |
| | II Ś | | Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama z Omega 3 10 g Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Szpinak baby 10 g Buraczki plasterki gotowane 70 g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 200 ml | | Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama z Omega 3 10 g Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Szpinak baby 10 g Buraczki plasterki gotowane 70 g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 200 ml | | |
| | Obiad | Kalafiorowa z zieloną i żółtym makaronem 250 ml/30 g (GLU, JAJ, SEL) Kotlet meksykański pieczony w płatkach owsianych 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z zieloną 200 g (GLU) Surówka z białej kapusty z marchewką, koperkiem z oliwą 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek cukrem 200 ml/3 g | Kalafiorowa z zieloną i żółtym makaronem 250 ml/30 g (GLU, JAJ, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka 100 g /60 ml (GLU, SEL) Ziemniaki z zieloną 200 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 150 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot z jabłek cukrem 200 ml/3 g | Kalafiorowa z zieloną i żółtym makaronem 250 ml/30 g (GLU, JAJ, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka 100 g /60 ml (GLU, SEL) Ziemniaki z zieloną 200 g (GLU) Surówka z białej kapusty z marchewką, koperkiem z oliwą 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml | Kalafiorowa z zieloną i żółtym makaronem 250 ml/30 g (GLU, JAJ, SEL) Kotlet meksykański pieczony w płatkach owsianych 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z zieloną 200 g (GLU) Surówka z białej kapusty z marchewką, koperkiem z oliwą 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml | | |
| | P | Owsianka na mleku z bananem b/c 150 g/50 g (GLU, MLE) | | Owsianka na mleku z bananem b/c 100 g/20 g (GLU, MLE) | Owsianka na mleku z bananem b/c 150 g/50 g (GLU, MLE) | | |
| | Kolacja | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Salatka ryżowa z kurczakiem i ananasem 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE) | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Fromage 40 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta warzywna (włoszczyzna) 60 g (SEL) Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE) | Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Salatka ryżowa z kurczakiem i ananasem 60 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 20 g Pasta warzywna (włoszczyzna) 60 g (SEL) Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE) | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Salatka ryżowa z kurczakiem i ananasem 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 20 g Pasta warzywna (włoszczyzna) 60 g (SEL) Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE) | Mleko gotowane 150 ml (MLE) Muesli b/d/c 20 g (MLE, OZI) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Ser podpuszczkowy „Edam” 20g (MLE) Rukola 10 g Ogórek świeży b/s 20 g Mus truskawkowy 25 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml/5g/3g | |
| | Pn | Mus owocowo warzywny 100 g 1 szt | | Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica z pasieki 20 g (SOJ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Koper 2 g Cykoria 10 g Herbata owocowa - malinowa b/c 200 ml | Mus owocowo warzywny 100 g 1 szt | Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połędwica z pasieki 20 g (SOJ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 5g (JAJ, GOR) Szczypiorek 2 g Papryka świeża 60 g Herbata owocowa - malinowa b/c 200 ml | |
| | Kcal: 2420.27 kcal; Białko ogółem: 95.81 g; Tłuszcz ogółem: 91.61 g; Węglowodany ogółem: 313.85 g; Kw. tł. nasycone: 34.76 g; Sól: 5.57 g; Sód: 1006.26 mg; Błonnik: 29.14 g; W tym cukry: 63.10 g; | Kcal: 2097.22 kcal; Białko ogółem: 70.27 g; Tłuszcz ogółem: 73.59 g; Węglowodany ogółem: 277.47 g; Kw. tł. nasycone: 49.61 g; Sól: 4.92 g; Sód: 1035.12 mg; Błonnik: 26.28 g; W tym cukry: 52.47 g; | Kcal: 2498.07 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz ogółem: 79.28 g; Węglowodany ogółem: 346.02 g; Kw. tł. nasycone: 51.97 g; Sól: 6.93 g; Sód: 1387.53 mg; Błonnik: 30.44 g; W tym cukry: 73.92 g; | Kcal: 1341.66 kcal; Białko ogółem: 56.43 g; Tłuszcz ogółem: 43.29 g; Węglowodany ogółem: 192.11 g; Kw. tł. nasycone: 17.72 g; Sól: 2.69 g; Sód: 655.03 mg; Błonnik: 26.55 g; W tym cukry: 51.27 g; | Kcal: 2928.24 kcal; Białko ogółem: 124.78 g; Tłuszcz ogółem: 126.35 g; Węglowodany ogółem: 333.82 g; Kw. tł. nasycone: 53.87 g; Sól: 8.02 g; Sód: 1721.06 mg; Błonnik: 34.96 g; W tym cukry: 70.36 g; | Kcal: 959.06 kcal; Białko ogółem: 52.81 g; Tłuszcz ogółem: 43.68 g; Węglowodany ogółem: 89.14 g; Kw. tł. nasycone: 26.12 g; Sól: 3.53 g; Sód: 499.05 mg; Błonnik: 2.84 g; W tym cukry: 35.71 g; | |

| | Podstawowa P01 | Łatwostrawna P02 | Łatwostrawna P02/S/K dodatek II śniadania i II kolacji | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03/2/M Kcal | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03 WW/WBT | Dodatkowy wybór | |
|-------------------------|---|--|---|---|---|---|--|
| 2026-03-02 poniedziałek | Śniadanie | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser mozzarella 40 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Papryka świeża 60 g Miód 25 g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE) | Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa gotowana 40 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Miód 25 g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE) | Bułka grahamka 1 szt (GLU) Rama z Omega 3 10 g Ser mozzarella 30 g (MLE) Szynka staropolska 30 g (SOJ) Papryka świeża 60 g Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE) | Chleb graham 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser mozzarella 40 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Papryka świeża 60 g Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE) | Mleko gotowane 150 ml (MLE) Muesli b/d/c 20 g (MLE, OZI) Szynka z piersią indyczą 20 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 20 g Mix sałat 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - mięta 200 ml | |
| | | | Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1 szt Herbata ziołowa - melisa b/c200 ml | | Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1 szt Herbata ziołowa - melisa b/c200 ml | | |
| | Obiad | Barszcz biały z jajkiem, ziemniakami i zieleciną 250 ml /25g/60g (MLE, JAJ, SEL, SOZ) Leczo warzywne z cukinią, pieczarkami z ciecierzycą w pomidorach 100 g /20g / 60 g (GLU, SEL) Ryż na sypko z zieleciną 200 g Surówka z wiosenna z pestkami dyni 150 g Woda z pomarańczą 200 ml | Jarzynowa (kalefior, brokuł) z ziemniakami i zieleciną 250 ml/60 g (MLE, SEL) Risotto z warzywami z mięsem drobiowym i ziel 200 g/ 100 g (SEL) Buraczki gotowane z oliwą 150 g Woda z pomarańczą 200 ml | Jarzynowa (kalefior, brokuł) z ziemniakami i zieleciną 250 ml/60 g (MLE, SEL) Risotto z warzywami z mięsem drobiowym i ziel 200 g/ 100 g (SEL) Buraczki gotowane z oliwą 150 g Woda z pomarańczą 200 ml | Barszcz biały z jajkiem, ziemniakami i zieleciną 250 ml /25g/60g (MLE, JAJ, SEL, SOZ) Leczo warzywne z cukinią, pieczarkami z ciecierzycą w pomidorach 100 g /20g / 60 g (GLU, SEL) Ryż na sypko z zieleciną 100 g Surówka z wiosenna z pestkami dyni 150 g Buraczki gotowane z oliwą 150 g Woda z pomarańczą 200 ml | Barszcz biały z jajkiem, ziemniakami i zieleciną 250 ml /25g/60g (MLE, JAJ, SEL, SOZ) Leczo warzywne z cukinią, pieczarkami z ciecierzycą w pomidorach 100 g /20g / 60 g (GLU, SEL) Ryż na sypko z zieleciną 200 g Surówka z wiosenna z pestkami dyni 150 g Buraczki gotowane z oliwą 150 g Woda z pomarańczą 200 ml | |
| | | | | | | | |
| | P | Kisiel z tartym jabłkiem b/c 200 ml/50 g Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) | | | Kisiel z tartym jabłkiem b/c 200 ml /50 g | Kisiel z tartym jabłkiem b/c 200 ml/50 g Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) | |
| | Kolacja | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony b/s 60 g Mus jabłkowy 25 g Herbata owocowa - żurawinowa b/c 200 ml | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa gotowana 40 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Mus jabłkowy 25 g Herbata owocowa - żurawinowa b/c 200 ml | Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Jogurt naturalny 150 ml (MLE) Sałata masłowa 10 g Herbata owocowa - żurawinowa b/c 200 ml | Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Jogurt naturalny 150 ml (MLE) Sałata masłowa 10 g Herbata owocowa - żurawinowa b/c 200 ml | Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Szynka drobiowa gotowana 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Papryka świeża 20 g Cykoria 20 g Mustuskawkowy 25g | |
| | | | | | | | |
| | Ph | Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt | Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka z liściem 20 g (GLU, SOJ) Serek Haga 1 szt (MLE) Jabłko gotowane 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Herbata ziołowa- rumiankowa b/c 200 ml | Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt | Chleb graham 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka z liściem 20 g (GLU, SOJ) Ser podpuszczkowy „Edam” 20 g (MLE) Jabłko gotowane 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Herbata ziołowa- rumiankowa b/c 200 ml | | |
| | Kcal: 2302.38 kcal; Białko ogółem: 74.49 g; Tłuszcz ogółem: 85.58 g; Węglowodany ogółem: 315.21 g; Kw. tł. nasycone: 38.21 g; Sól: 7.20 g; Sód: 1621.20 mg; Błonnik: 26.67 g; W tym cukry: 67.88 g; | Kcal: 2049.58 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz ogółem: 68.35 g; Węglowodany ogółem: 282.94 g; Kw. tł. nasycone: 36.76 g; Sól: 5.20 g; Sód: 864.04 mg; Błonnik: 18.84 g; W tym cukry: 58.29 g; | Kcal: 2605.32 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz ogółem: 94.17 g; Węglowodany ogółem: 359.14 g; Kw. tł. nasycone: 56.68 g; Sól: 7.34 g; Sód: 1086.49 mg; Błonnik: 25.16 g; W tym cukry: 97.68 g; | Kcal: 1591.73 kcal; Białko ogółem: 60.58 g; Tłuszcz ogółem: 59.46 g; Węglowodany ogółem: 212.55 g; Kw. tł. nasycone: 27.14 g; Sól: 4.24 g; Sód: 1008.42 mg; Błonnik: 26.19 g; W tym cukry: 58.41 g; | Kcal: 2848.98 kcal; Białko ogółem: 105.14 g; Tłuszcz ogółem: 115.79 g; Węglowodany ogółem: 360.58 g; Kw. tł. nasycone: 60.41 g; Sól: 8.80 g; Sód: 1826.53 mg; Błonnik: 42.03 g; W tym cukry: 95.71 g; | Kcal: 725.33 kcal; Białko ogółem: 31.20 g; Tłuszcz ogółem: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 107.75 g; Kw. tł. nasycone: 14.97 g; Sól: 3.06 g; Sód: 557.76 mg; Błonnik: 3.88 g; W tym cukry: 28.41 g; | |

| | Podstawowa P01 | Łatwostrawna P02 | Łatwostrawna P02/S/K dodatek II śniadania i II kolacji | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03/2/M Kcal | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03 WW/WBT | Dodatkowy wybór |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|
| 2026-03-03 wtorek | Śniadanie | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Jajko got. na twardo kl.L 0,5 szt (JAJ) Majonez 10 g (JAJ, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry ze szczypiorkiem 60 g Dżem szt -25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE) | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 0,5 szt (JAJ) Szynka z pierśią indyczą 40 g Serek Haga 1 szt (MLE) Rukola 20g Dżem szt -25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE) | Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama z Omega 3 10 g Szynka złociста 20 g (SOJ, MLE, SEL) Jajko got. na twardo kl.L 0,5 szt (JAJ) Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry ze szczypiorkiem 60 g Rukola 20g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE) | Chleb graham 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Jajko got. na twardo kl.L 0,5 szt (JAJ) Majonez 5 g (JAJ, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry ze szczypiorkiem 60 g Rukola 20g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE) | Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki owsiane (suche) 15 g (GLU) Szynka Michałowej 20 g (GLU) Pasta z sera białego z pestkami słonecznika 20 g (MLE) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 20 g Miód 25 g 1szt Herbata zielona z cukrem 200 ml/3g |
| | | II Ś | Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Rama z Omega 3 10 g Szynka Michałowej 20 g (GLU) Ser mozzarella 30 g (MLE) Roszponka 10 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml | Chleb graham 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama z Omega 3 10 g Szynka Michałowej 20 g (GLU) Ser mozzarella 30 g (MLE) Roszponka 10 g Pomarańcza 1/2szt 100 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml | | |
| | Obiad | Grochowa z ziemniakami i ziel 250 ml/60 g (GLU, SEL) Schab pieczony z morelą 100 g Sos pieczarkowy 100 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g (SEL, SO2) Kompot truskawkowy z cukrem 200ml/3g | Grysikowa na rosole z kaszą kukurydzianą i zieloną 250 ml/20 g (MLE, SEL) Klopsik drobiowy gotowany 100 g Sos dyniowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak Baby z jogurtem naturalnym i pomidorkami 150 g (MLE) Kompot truskawkowy z cukrem 200ml/3g | Grysikowa na rosole z kaszą kukurydzianą i zieloną 250 ml/20 g (MLE, SEL) Klopsik drobiowy gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g (SEL, SO2) Szpinak Baby z jogurtem naturalnym i pomidorkami 150 g (MLE) Kompot truskawkowy b/c 200ml | Grochowa z ziemniakami i ziel 250 ml/60 g (GLU, SEL) Schab pieczony z morelą 100 g Sos pieczarkowy 100 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g (SEL, SO2) Szpinak Baby z jogurtem naturalnym i pomidorkami 150 g (MLE) Kompot truskawkowy b/c 200ml | |
| | | P | Kasza manna na mleku na gęsto z musem malinowym b/c 200 g/30 g (GLU, MLE) | Kasza manna na mleku na gęsto z musem malinowym b/c 150 g/20 g (GLU, MLE) | | |
| | Kolacja | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z twarogu i brzoskwini 60 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Miód 25 g 1szt Herbata ziołowa – mięta b/c 200 ml | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z twarogu i brzoskwini 60 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Cykorja 10 g Miód 25 g 1szt Herbata ziołowa – mięta b/c 200 ml | Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Ser biały - plaster 40 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Cykorja 10 g Herbata ziołowa – mięta b/c 200 ml | Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z twarogu i brzoskwini 60 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Cykorja 10 g Herbata ziołowa – mięta b/c 200 ml | Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Ser podpuszczkowy „Gouda” 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pomidor plasterki b/s 20 g Mix sałat 10 g |
| | | Pł | Baton twarogowy 1 szt (MLE) | Herbatniki bebe 16g 2 szt (GLU, SOJ, MLE) | Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Roszponka 20 g Banan 1 szt Herbata owocowa – malinowa b/c 200 ml | Baton twarogowy 1 szt Chleb graham 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 40 g Roszponka 20 g Herbata owocowa – malinowa b/c 200 ml |
| | Kcal: 2499.11 kcal; Białko ogółem: 93.37 g; Tłuszcz ogółem: 94.14 g; Węglowodany ogółem: 332.12 g; Kw. tł. nasycone: 39.04 g; Sól: 4.48 g; Sód: 1033.43 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 63.90 g; | Kcal: 2331.41 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz ogółem: 62.32 g; Węglowodany ogółem: 369.26 g; Kw. tł. nasycone: 33.92 g; Sól: 4.09 g; Sód: 977.07 mg; Błonnik: 17.78 g; W tym cukry: 52.01 g; | Kcal: 3246.66 kcal; Białko ogółem: 137.66 g; Tłuszcz ogółem: 118.02 g; Węglowodany ogółem: 414.43 g; Kw. tł. nasycone: 75.52 g; Sól: 6.87 g; Sód: 1311.47 mg; Błonnik: 23.18 g; W tym cukry: 89.63 g; | Kcal: 1602.11 kcal; Białko ogółem: 69.05 g; Tłuszcz ogółem: 51.54 g; Węglowodany ogółem: 226.37 g; Kw. tł. nasycone: 23.38 g; Sól: 2.90 g; Sód: 765.05 mg; Błonnik: 19.62 g; W tym cukry: 36.33 g; | Kcal: 2825.74 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz ogółem: 121.62 g; Węglowodany ogółem: 343.70 g; Kw. tł. nasycone: 58.25 g; Sól: 7.34 g; Sód: 1836.07 mg; Błonnik: 34.40 g; W tym cukry: 48.53 g; | Kcal: 632.81 kcal; Białko ogółem: 30.21 g; Tłuszcz ogółem: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 91.66 g; Kw. tł. nasycone: 14.63 g; Sól: 3.27 g; Sód: 636.89 mg; Błonnik: 3.61 g; W tym cukry: 22.57 g; |

| | Podstawowa P01 | Łatwostrawna P02 | Łatwostrawna P02/S/K dodatek II śniadania i II kolacji | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03/2/M Kcal | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03 WW/WBT | Dodatkowy wybór | |
|------------------|---|---|---|---|---|--|--|
| 2026-03-04 Środa | Śniadanie | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ, SEZ) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta z makreli z twarogiem 60 g (MLE, RYB, GOR) Ogórek kiszony b/s 60 g Miód 25 g 1 szt Kakao gotowane na mleku z cukrem 200 ml/3 g (SOJ, MLE) | Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z morskczuka z masłem i koperkiem 60 g (JAJ, RYB) Pomidor b/s 60 g Miód 25 g 1 szt Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE) | Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama z Omega 3 10 g Kurczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z morskczuka z masłem i koperkiem 40 g (JAJ, RYB) Ogórek kiszony b/s 60 g Pasta z brokuła 60 g Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE) | Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z morskczuka z masłem i koperkiem 60 g (JAJ, RYB) Ogórek kiszony b/s 60 g Pasta z brokuła 60 g Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE) | Mleko gotowane 150 ml (MLE) Muesli b/d/c 20 g (MLE, OZI) Szynka złociста 20 g (SOJ, MLE, SEL) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pasta z brokuła 20 g Papryka świeża 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml/5g/3g | |
| | II ś | | Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Banan 1 szt Wafle ryżowe 30 g | | Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Gruszka 1 szt Wafle ryżowe 30 g | | |
| | Obiad | Ogórkowa z ziemniakami i ziel 250 ml/60g (MLE, SEL) Knedle z truskawkami 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-cynamonowy 60 ml (MLE) Surówka z marchewki i ananasa 150 g Woda z miętą 200 ml | Ziemniaczana z zielonym groszkiem zielenią 250 ml/ 20 g (MLE, SEL) Gulasz z szynki wp z jarzynami 150 g (SEL) Sos pomidorowy 60 ml (MLE, GLU) Makaron penne żytni 200 g (GLU, JAJ, MLE) Szpinak duszony 150 g Woda z miętą 200 ml | Ziemniaczana z zielonym groszkiem zielenią 250 ml/ 20 g (MLE, SEL) Gulasz z szynki wp z jarzynami 150 g (SEL) Sos pomidorowy 60 ml (MLE, GLU) Makaron penne żytni 200 g (GLU, JAJ, MLE) Szpinak duszony 150 g Woda z miętą 200 ml | Ogórkowa z ziemniakami i ziel 250 ml/60g (MLE, SEL) Gulasz z szynki wp z jarzynami 150 g (SEL) Sos pomidorowy 60 ml (MLE, GLU) Makaron penne żytni 100 g (GLU, JAJ, MLE) Szpinak duszony 150 g Woda z miętą 200 ml | Ogórkowa z ziemniakami i ziel 250 ml/60g (MLE, SEL) Gulasz z szynki wp z jarzynami 150 g (SEL) Sos pomidorowy 60 ml (MLE, GLU) Makaron penne żytni 200 g (GLU, JAJ, MLE) Szpinak duszony 150 g Surówka z marchewki i ananasa 150 g Woda z miętą 200 ml | |
| | P | Mus owocowy tubka 100g 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g | | | Mus owocowo-warzywny tubka 100g 1 szt | Mus owocowo-warzywny tubka 100g 1 szt Paluszki naturalne 30 g (GLU, SOJ,) | |
| | Kolacja | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Paprykarz 40 g (RYB) Ser mozzarella 40 g (MLE) Serek kanapkowy 20 g (MLE) Marchew w słupkach 60 g Herbata owocowa- truskawkowa b/c 200 ml | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 40 g (RYB, SEL) Ser mozzarella 40 g (MLE) Serek kanapkowy 20 g (MLE) Szpinak baby 10 g Herbata owocowa- truskawkowa b/c 200 ml | Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 30 g (RYB, SEL) Ser mozzarella 20 g (MLE) Serek kanapkowy 20 g (MLE) Marchew w słupkach 60 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa- truskawkowa b/c 200 ml | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 40 g (RYB, SEL) Serek kanapkowy 20 g (MLE) Ser mozzarella 40 g (MLE) Marchew w słupkach 60 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa- truskawkowa b/c 200 ml | Płatki owsiane (suche) 15 g (GLU) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Deliser 20 g (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Roszponka 10 g Dżem szt - 25g 1 szt | |
| | Pn | Jabłko gotowane w sosie waniliowym z cukrem 70g/150 g/5 g (MLE) | Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z buraczkami 50 g (MLE) Szynka Michałowej 20 g (GLU) Pomidory koktajlowe 20 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna z cukrem 200 ml | Jabłko gotowane w sosie waniliowym b/c 70g/150 g (MLE) | Chleb graham 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z buraczkami 50 g (MLE) Szynka Michałowej 20 g (GLU) Sałata lodowa 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata czarna b/c 200 ml | | |
| | Kcal: 2418.87 kcal; Białko ogółem: 75.28 g; Tłuszcz ogółem: 91.83 g; Węglowodany ogółem: 330.56 g; Kw. tł. nasycone: 46.76 g; Sól: 5.49 g; Sód: 2099.98 mg; Błonnik: 21.00 g; W tym cukry: 82.40 g; | Kcal: 2542.99 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz ogółem: 89.45 g; Węglowodany ogółem: 335.23 g; Kw. tł. nasycone: 46.11 g; Sól: 2.83 g; Sód: 1030.90 mg; Błonnik: 19.93 g; W tym cukry: 55.06 g; | Kcal: 2518.01 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz ogółem: 93.79 g; Węglowodany ogółem: 301.23 g; Kw. tł. nasycone: 55.56 g; Sól: 3.79 g; Sód: 1124.74 mg; Błonnik: 23.33 g; W tym cukry: 60.80 g; | Kcal: 1520.78 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz ogółem: 44.80 g; Węglowodany ogółem: 180.12 g; Kw. tł. nasycone: 25.90 g; Sól: 4.74 g; Sód: 1464.29 mg; Błonnik: 22.44 g; W tym cukry: 54.11 g; | Kcal: 2153.21 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz ogółem: 86.81 g; Węglowodany ogółem: 230.44 g; Kw. tł. nasycone: 49.53 g; Sól: 6.82 g; Sód: 2295.12 mg; Błonnik: 33.91 g; W tym cukry: 55.61 g; | Kcal: 721.06 kcal; Białko ogółem: 28.78 g; Tłuszcz ogółem: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 111.57 g; Kw. tł. nasycone: 16.44 g; Sól: 2.12 g; Sód: 632.47 mg; Błonnik: 2.97 g; W tym cukry: 25.61 g; | |

| | Podstawowa P01 | Łatwostrawna P02 | Łatwostrawna P02/S/K dodatek II śniadania i II kolacji | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03/2/M Kcal | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03 WW/WBT | Dodatkowy wybór |
|---------------------|--|---|---|--|--|--|
| 2026-03-05 czwartek | Śniadanie | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka zielonogórska wieprzowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pasta z sera białego z czarnuszką 60 g (MLE) Szpinak Baby 20g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica z pasieki 40 g (SOJ) Actimel 100g 1 szt (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Mix sałat 20g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE) | Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama z Omega 3 10 g Połędwica z pasieki 30 g (SOJ) Actimel 100g 1 szt (MLE) Papryka świeża paseczki 60g Mix sałat 20g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE) | Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Połędwica z pasieki 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt (MLE) Actimel 100g 1 szt (MLE) Papryka świeża paseczki 60g Mix sałat 20g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) | Płatki owsiane 20 g (GLU) gotowane na mleku 150 ml (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek Haga 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Ogórek kiszony b/s 20g Powidła śliwkowe 30 g 1 szt Miód 1 szt 25 g Herbata owocowa- malinowa b/c 200 ml |
| | II S | | Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Rama z Omega 3 10 g Pasta z twarogu z czarnuszką 60 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko pieczone 1 szt Pomidory koktajlowe 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml/3g | | Chleb graham 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama z Omega 3 10 g Pasta z twarogu czarnuszką 60 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko pieczone 1 szt Pomidory koktajlowe 30 g Herbata z cytryną b/c 200 ml | |
| | Obiad | Krem z cukinii z grzankami czosnkowymi i zieleń 250 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Stek wp mielony, pieczony z duszoną cebulką 100 g (GLU, JAJ) Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką i oliwą 150 g Ziemniaki z zieleńką puree 200 g (MLE) Kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml/3g | Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i zieleń 250 ml/60 g (MLE, GLU, SEL) Rolada dr. mielona, faszerowana jarzynami 100 g (GLU, SEL, SOJ) Sos beszamelowy 60 ml (GLU, MLE) Dyńia gotowana na parze 150 g Ziemniaki z zieleńką puree 200 g (MLE) Kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml/3g | Rolada dr. mielona, faszerowana jarzynami 100 g (GLU, SEL, SOJ) Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką i oliwą 150 g Dyńia gotowana na parze 150 g Ziemniaki z zieleńką 100 g Kompot z czarnej porzeczki b/c 200 ml | Krem z cukinii z grzankami czosnkowymi i zieleń 250 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Stek wp mielony, pieczony z duszoną cebulką 100 g (GLU, JAJ) Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką i oliwą 150 g Dyńia gotowana na parze 150 g Ziemniaki z zieleńką 200 g Kompot z czarnej porzeczki b/c 200 ml | |
| | P | Zapienkanka makaronowa z twarogiem na słodko 200 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Herbata owocowa- malinowa b/c 200 ml | | Gruszka 1 szt Podpłomyki 1 szt (GLU, MLE, JAJ, SOI) | | |
| | Kolacja | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą 100 g (GLU, SEL) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ogórek świeży 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE) | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Roszponka 10 g Jabłko gotowane 1 szt Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE) | Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą 100 g (GLU, SEL) Ogórek świeży 60 g Jabłko gotowane 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE) | Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą 100 g (GLU, SEL) Ogórek świeży 60 g Jabłko gotowane 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE) | Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szynka piastowska 20 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Rukola 10 g Mus truskawkowy 25g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml/5g/3g |
| | Pn | Serek wiejski 1 szt (MLE) | Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indykami 20 g (SOJ) Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Sałata masłowa 10 g Herbata zielona b/c 200 ml | Serek wiejski 1 szt (MLE) | Chleb graham 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indykami 20 g (SOJ) Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 40 g Herbata zielona b/c 200 ml | |
| 2026-03-05 czwartek | Kcal: 2622.34 kcal; Białko ogółem: 119.99 g; Tłuszcz ogółem: 102.31 g; Węglowodany ogółem: 267.84 g; Kw. tł. nasycone: 49.34 g; Sól: 10.44 g; Sód: 2898.32 mg; Błonnik: 24.78 g; W tym cukry: 71.44 g; | Kcal: 2693.86 kcal; Białko ogółem: 115.19 g; Tłuszcz ogółem: 91.78 g; Węglowodany ogółem: 329.49 g; Kw. tł. nasycone: 42.58 g; Sól: 6.85 g; Sód: 1739.97 mg; Błonnik: 24.38 g; W tym cukry: 95.08 g; | Kcal: 3301.35 kcal; Białko ogółem: 130.36 g; Tłuszcz ogółem: 123.66 g; Węglowodany ogółem: 387.47 g; Kw. tł. nasycone: 64.14 g; Sól: 8.14 g; Sód: 1696.89 mg; Błonnik: 26.99 g; W tym cukry: 106.03 g; | Kcal: 1667.17 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz ogółem: 59.18 g; Węglowodany ogółem: 180.15 g; Kw. tł. nasycone: 30.68 g; Sól: 7.02 g; Sód: 1683.09 mg; Błonnik: 21.88 g; W tym cukry: 51.69 g; | Kcal: 3336.69 kcal; Białko ogółem: 148.45 g; Tłuszcz ogółem: 136.25 g; Węglowodany ogółem: 341.27 g; Kw. tł. nasycone: 66.77 g; Sól: 13.08 g; Sód: 2442.88 mg; Błonnik: 39.26 g; W tym cukry: 96.04 g; | Kcal: 777.91 kcal; Białko ogółem: 32.06 g; Tłuszcz ogółem: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 100.05 g; Kw. tł. nasycone: 19.31 g; Sól: 3.30 g; Sód: 630.95 mg; Błonnik: 2.88 g; W tym cukry: 33.28 g; |

| Udękc | Podstawowa P01 | Łatwostrawna P02 | Łatwostrawna P02/S/K dodatek II śniadania i II kolacji | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03/2/M Kcal | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03 WW/WBT | Dodatkowy wybór |
|-------------------|---|---|---|--|--|---|
| 2026-03-06 piątek | Śniadanie | Chleb zwykły (pszemno-żytni) 30 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Poledwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Szczyptorek 2g Majonez 5 g Ogórek świeży b/s 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml/5g/3g Zupa ml. z ryżem b/c 200 ml/30 g (MLE) | Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Szynka na parze - wędlna 40 g Pomidory koktajlowe 60 g Miód 25 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml/5g/3g Zupa ml. z ryżem b/c 200 ml/30 g (MLE) | Chlebigraham 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama z Omega 3 10 g Poledwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Szczyptorek 2g Ogórek świeży b/s 60 g Pomidory koktajlowe 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml/5g | Chlebigraham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Poledwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Szczyptorek 2g Ogórek świeży b/s 60 g Pomidory koktajlowe 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml/5g | Ser biały - plaster 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlna 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 8 g Rzodkiewka 20g Dżem szt - 25g 1 szt |
| | II S | | Sok pomidorowy 250 ml Suchary 30 g (GLU, SOJ, MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) | | Sok pomidorowy 200 ml Suchary 30 g (GLU, SOJ, MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) | |
| | Obiad | Kapuśniak ze świeżej kapusty z ziemniakami i ziel 250 ml /60g (SEL) Ryba Dorsz smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z pora, jabłka, marchwi i kukurydzy 150 g (MLE, SEL, SO2) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (MLE) Woda z cytryną 200 ml | Szpinakowa z laną kluską i ziel 250 ml/30 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet rybny z Morszczuk gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 60 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany 150 g Woda z cytryną 200 ml | Szpinakowa z laną kluską i ziel 250 ml/30 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet rybny z Morszczuk gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z pora, jabłka, marchwi i kukurydzy 150 g (MLE, SEL, SO2) Bukiet jarzyn gotowany 150 g Woda z cytryną 200 ml | Kapuśniak ze świeżej kapusty z ziemniakami i ziel 250 ml /60g (SEL) Pulpet rybny z Morszczuk gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 60 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z pora, jabłka, marchwi i kukurydzy 150 g (MLE, SEL, SO2) Bukiet jarzyn gotowany 150 g Woda z cytryną 200 ml | |
| | P | Knedle z truskawkami 150 g polane jogurtem naturalnym 30 g (GLU, JAJ, MLE) | | Jogurt naturalny 100 g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 20 g (GLU) | | |
| | Kolacja | Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka Michałowej 40 g (GLU) Ser podpuszczkowy „Gouda” 40 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka Michałowej 40 g (GLU) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pomidor b/s 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) | Chlebigraham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Szynka Michałowej 30 g (GLU) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/s 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka Michałowej 40 g (GLU) Ser podpuszczkowy „Gouda” 40 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/s 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) | Płatki owsiane 20 g (GLU) gotowane na mleku 150 ml (MLE) Poledwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek trójkąt ziołowy 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 20 g Cykorcia 10 g Miód 25 g 1 szt Herbata owocowa- truskawkowa b/c 200 ml |
| | Ph | Sok owocowy 100 % 1 szt (pomarańczowy /jabłkowy) | Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 30 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Rukola 10 g Banan ½ szt Herbata czarna z cukrem 200 ml/3 g | Sok owocowy 100 % 1 szt (pomarańczowy) | Chlebigraham 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 3 0 g (MLE) Ogórek kiszony 30 g Banan ½ szt Herbata czarna b/c 200 ml | |
| | Kcal: 2459.99 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz ogółem: 95.96 g; Węglowodany ogółem: 314.76 g; Kw. tł. nasycone: 45.33 g; Sól: 7.49 g; Sód: 1748.76 mg; Błonnik: 27.72 g; W tym cukry: 58.02 g; | Kcal: 2372.81 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz ogółem: 86.28 g; Kw. tł. nasycone: 312.57 g; Kw. tł. nasycone: 43.43 g; Sól: 4.08 g; Sód: 713.57 mg; Błonnik: 16.33 g; W tym cukry: 49.31 g; | Kcal: 2667.49 kcal; Białko ogółem: 106.72 g; Tłuszcz ogółem: 90.16 g; Węglowodany ogółem: 359.05 g; Kw. tł. nasycone: 48.79 g; Sól: 5.12 g; Sód: 848.45 mg; Błonnik: 17.72 g; W tym cukry: 52.60 g; | Kcal: 1457.40 kcal; Białko ogółem: 73.98 g; Tłuszcz ogółem: 44.21 g; Węglowodany ogółem: 188.87 g; Kw. tł. nasycone: 24.37 g; Sól: 4.87 g; Sód: 675.76 mg; Błonnik: 27.05 g; W tym cukry: 27.52 g; | Kcal: 2298.30 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz ogółem: 92.85 g; Węglowodany ogółem: 276.10 g; Kw. tł. nasycone: 41.71 g; Sól: 7.90 g; Sód: 1616.52 mg; Błonnik: 27.59 g; W tym cukry: 43.46 g; | Kcal: 527.04 kcal; Białko ogółem: 23.42 g; Tłuszcz ogółem: 12.17 g; Węglowodany ogółem: 88.40 g; Kw. tł. nasycone: 7.00 g; Sól: 2.33 g; Sód: 374.65 mg; Błonnik: 3.62 g; W tym cukry: 26.64 g; |

| | Podstawowa P01 | Łatwostrawna P02 | Łatwostrawna P02/S/K dodatek II śniadania i II kolacji | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03/2/M Kcal | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03 WW/WBT | Dodatkowy wybór | |
|----------------|---|---|---|---|---|---|--|
| 2026-07 sobota | Śniadanie | Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Ser podpuszczkowy „Gouda” 40 g (MLE) Rzodkiewka 60 g Dżem szt -25g 1 szt Kakao gotowane na mleku z cukrem 200 ml/3 g (SOJ, MLE) | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Cykorja 20 g Dżem szt -25g 1 szt Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE) | Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Rama z Omega 3 10 g Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Fromage 40 g (MLE) Rzodkiewka 60 g Ogórek kiszony b/s 60 g Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE) | Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Serek Fromage 40 g (MLE) Rzodkiewka 60 g Ogórek kiszony b/c 200 ml (MLE) | Mleko gotowane 150 ml (MLE) Muesli b/d/c 20 g (MLE, OZI) Poledwica soppoka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek Kiri 1 szt (MLE) Mix sałat 10 g Papryka świeża 20 g Miód 25 g 1 szt Herbata ziołowa -rumianek b/c 200 ml | |
| | II ś | | Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Rama z Omega 3 10 g Szynka piastowska 20 g (SOJ) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt (JAJ) Mus owocowy 100g 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa- żurawinowa b/c 200 ml | | Chleb graham 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama z Omega 3 10 g Szynka piastowska 20 g (SOJ) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt (JAJ) Mus owocowy 100g 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa- żurawinowa b/c 200 ml | | |
| | Obiad | Dyniowy krem z makaronem żytnim i ziel 250 ml/30 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze, faszerowany brokułem 100 g Sos marchewkowy 60 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z zielenią 200 g Ćw. kiszzonego ogórka b/s 150 g Buraczki tarte, gotowane 150 g Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml/3g | Dyniowy krem z makaronem żytnim i ziel 250 ml/30 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze, faszerowany brokułem 100 g Sos marchewkowy 60 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z zielenią 200 g Groszek gotowany na parze 150 g Buraczki tarte, gotowane 150 g Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml/3g | Filet z piersi kurczaka gotowany na parze, faszerowany brokułem 100 g Ziemniaki z zielenią 100 g Ćw. kiszzonego ogórka b/s 150 g Buraczki tarte, gotowane 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml/3g | Dyniowy krem z makaronem żytnim i ziel 250 ml/30 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze, faszerowany brokułem 100 g Sos marchewkowy 60 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z zielenią 200 g Ćw. kiszzonego ogórka b/s 150 g Buraczki tarte, gotowane 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Dyniowy krem z makaronem żytnim i ziel 250 ml/30 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze, faszerowany brokułem 100 g Sos marchewkowy 60 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z zielenią 200 g Ćw. kiszzonego ogórka b/s 150 g Buraczki tarte, gotowane 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | |
| | P | Galaretką tęczowa b/d/c z brzoskwinia i pełnoziarnistą kruszonką 200 g/50g/5g (GLU, MLE) | | | | | |
| | Kolacja | Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek Grani ze szczypiorkiem 1 szt (MLE) Serek HAGA 1 szt (MLE) Mix sałat 10 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE) | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlna 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Grani 1 szt (MLE) Serek KIRI 1 szt (MLE) Mix sałat 10 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE) | Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlna 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Grani ze szczypiorkiem 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Mix sałat 10 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE) | Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlna 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Grani ze szczypiorkiem 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Mix sałat 10 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE) | Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Poledwica z pasieki 20 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Ogórek świeży b/s 20 g Buraczki gotowane kostka 20 g Herbata owocowa 200 ml | |
| | Pi | Baton zbożowy typu Nesquik 1 szt 1 szt (GLU, MLE) | Actimel 1 szt 100 g | Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z pasieki 20 g (SOJ) Serek HAGA 1 szt (MLE) Pasta z marchewki 60 g Herbata czarna z cukrem i pomarańczą 200 ml/3g/5g | Actimel 1 szt 100 g | Chleb graham 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z pasieki 20 g (SOJ) Serek HAGA 1 szt (MLE) Pasta z marchewki 60 g Herbata czarna b/c i pomarańczą 200 ml/5g | |
| | Kcal: 2368.15 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz ogółem: 88.63 g; Węglowodany ogółem: 288.76 g; Kw. tł. nasycone: 47.98 g; Sól: 7.59 g; Sód: 1883.81 mg; Błonnik: 31.25 g; W tym cukry: 72.75 g; | Kcal: 2056.32 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz ogółem: 71.79 g; Węglowodany ogółem: 272.27 g; Kw. tł. nasycone: 38.14 g; Sól: 6.25 g; Sód: 1317.04 mg; Błonnik: 24.85 g; W tym cukry: 57.34 g; | Kcal: 2447.32 kcal; Białko ogółem: 115.22 g; Tłuszcz ogółem: 79.37 g; Węglowodany ogółem: 331.07 g; Kw. tł. nasycone: 48.51 g; Sól: 8.19 g; Sód: 1582.03 mg; Błonnik: 27.43 g; W tym cukry: 79.40 g; | Kcal: 1514.45 kcal; Białko ogółem: 86.49 g; Tłuszcz ogółem: 39.11 g; Węglowodany ogółem: 182.38 g; Kw. tł. nasycone: 29.35 g; Sól: 6.22 g; Sód: 1615.55 mg; Błonnik: 26.42 g; W tym cukry: 47.43 g; | Kcal: 2477.39 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz ogółem: 93.38 g; Węglowodany ogółem: 290.41 g; Kw. tł. nasycone: 56.11 g; Sól: 8.53 g; Sód: 2258.98 mg; Błonnik: 38.81 g; W tym cukry: 45.16 g; | Kcal: 677.54 kcal; Białko ogółem: 27.34 g; Tłuszcz ogółem: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 104.38 g; Kw. tł. nasycone: 13.96 g; Sól: 2.64 g; Sód: 453.56 mg; Błonnik: 3.27 g; W tym cukry: 27.40 g; | |

| | Podstawowa P01 | Łatwostrawna P02 | Łatwostrawna P02/S/K dodatek II śniadania i II kolacji | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03/2/M Kcal | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03 WW/WBT | Dodatki wybór | |
|----------------------|----------------|--|--|---|---|---|--|
| 2026-03-08 niedziela | Śniadanie | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka drobna wieprzowa 40 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta warzywna (włoszczyzna) 50 g (SEL) Miód 25 g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE) | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Indyk z pasieki 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt (MLE) Pasta warzywna (włoszczyzna) 60 g (SEL) Sałata masłowa 10 g Miód 25 g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE) | Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama z Omega 3 10 g Indyk z pasieki 20 g (SOJ) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta warzywna (włoszczyzna) 50 g (SEL) Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE) | Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Indyk z pasieki 40 g (SOJ) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta warzywna (włoszczyzna) 50 g (SEL) Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE) | Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Ser podpuszczkowy „Tyłżycki” 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 20 g Buraczki gotowane w kostce 20 g Powidła śliwkowe 30 g 1 szt Herbata owocowa – malinowa b/c 200 ml | |
| | | II Ś | Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Bieluch naturalny 1 szt (MLE) Ser mozzarella 20 g (MLE) Buraczki gotowane plastry 35 g Roszponka 10 g Herbata czarna z cukrem i cytryną 200 ml/3g/5g | Chleb graham 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Serek Bieluch naturalny 1 szt (MLE) Ser podpuszczkowy „Edam” 20 g (MLE) Roszponka 10 g Buraczki gotowane plastry 35 g Herbata czarna z cytryną b/c 200 ml/5 g | | | |
| | Obiad | Pomidorowa z ryżem brązowym i ziel 250 ml /30g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska na parze 100g (GLU, MLE, JAJ) Sos majerankowy 60 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka gotowana 150 g Kalafor gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek z cukrem 200 ml/3g | Pomidorowa z ryżem brązowym i ziel 250 ml /30g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska na parze 100g (GLU, MLE, JAJ) Sos majerankowy 60 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka gotowana 150 g Kalafor gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek z cukrem 200 ml/3g | Pomidorowa z ryżem brązowym i ziel 250 ml /30g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska na parze 100g (GLU, MLE, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 100 g Sałatka szwedzka z kostką gotowanej marchewki i oliwą 150 g (GOR) Kalafor gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml | Pomidorowa z ryżem brązowym i ziel 250 ml /30g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska na parze 100g (GLU, MLE, JAJ) Sos majerankowy 60 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałatka szwedzka z kostką gotowanej marchewki i oliwą 150 g (GOR) Kalafor gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml | | |
| | | P | Koktajl na maślanie z bananem i szpinakiem 100g/30g/10g (MLE) Podplomyki 1 szt (GLU, MLE, Jaj, soi) | Koktajl na maślanie z bananem i szpinakiem 100g/30g/10g (MLE) | Koktajl na maślanie z bananem i szpinakiem 100g/30g/10g (MLE) Podplomyki 1 szt (GLU, MLE, JAJ, SOI) | | |
| | Kolacja | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Ser podpuszczkowy „Edam” 40 g (MLE) Poledwica Ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa – miętowa b/c 200 ml | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica Ani drobiowa 40 g (SOJ) Ser biały - plaster 30 g (MLE) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa – miętowa b/c 200 ml | Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Poledwica Ani drobiowa 20 g (SOJ) Ser biały - plaster 30 g (MLE) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Szpinak baby 10 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa – miętowa b/c 200 ml | Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Poledwica Ani drobiowa 40 g (SOJ) Ser biały - plaster 30 g (MLE) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Szpinak baby 10 g Herbata ziołowa – miętowa b/c 200 ml | Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szynka zielonogórska wieprzowa 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Ser mozzarella 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szpinak baby 10 g Papryka świeża 20 g | |
| | | Pn | Serek Bieluch naturalny 1 szt (MLE) | Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Indyk z pasieki 40 g (SOJ) Kefir naturalny 200g 1 szt (MLE) Szpinak baby 10 g Herbata owocowa – malinowa b/c 200 ml | Serek Bieluch naturalny 1 szt (MLE) | Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Indyk z pasieki 40 g (SOJ) Kefir naturalny 200g 1 szt (MLE) Papryka świeża 30 g Herbata owocowa – malinowa b/c 200 ml | |
| | | Kcal: 2430.42 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz ogółem: 108.14 g; Węglowodany ogółem: 280.96 g; Kw. tł. nasycone: 59.23 g; Sól: 7.70 g; Sód: 2008.81 mg; Błonnik: 24.27 g; W tym cukry: 80.12 g; | Kcal: 2406.85 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz ogółem: 101.35 g; Węglowodany ogółem: 280.96 g; Kw. tł. nasycone: 51.54 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1131.54 mg; Błonnik: 26.07 g; W tym cukry: 72.35 g; | Kcal: 3216.17 kcal; Białko ogółem: 139.88 g; Tłuszcz ogółem: 138.17 g; Węglowodany ogółem: 378.26 g; Kw. tł. nasycone: 82.68 g; Sól: 8.54 g; Sód: 1486.99 mg; Błonnik: 29.38 g; W tym cukry: 82.91 g; | Kcal: 1463.85 kcal; Białko ogółem: 73.53 g; Tłuszcz ogółem: 60.32 g; Węglowodany ogółem: 286.79 g; Kw. tł. nasycone: 166.39 g; Sól: 4.54 g; Sód: 33.57 g; Sól: 4.54 g; Sód: 1243.34 mg; Błonnik: 18.80 g; W tym cukry: 57.74 g; | Kcal: 2876.06 kcal; Białko ogółem: 138.63 g; Tłuszcz ogółem: 136.36 g; Węglowodany ogółem: 286.79 g; Kw. tł. nasycone: 81.78 g; Sól: 10.72 g; Sód: 2201.81 mg; Błonnik: 31.94 g; W tym cukry: 63.82 g; | Kcal: 739.75 kcal; Białko ogółem: 37.54 g; Tłuszcz ogółem: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 107.77 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 2.98 g; Sód: 571.88 mg; Błonnik: 5.30 g; W tym cukry: 29.25 g; |

Oznaczenia wskaźników odżywczych :

Kcal-Wartość energetyczna[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółem,

Tłuszcz ogółem - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem- Węglowodany ogółem,

Sód - Sód,

Sól - Sól,

Potas-Potas,

Wapń - Wapń,

Fosfor-Fosfor,

Magnez - Magnez,

Żelazo- Żelazo,

Kw. tł. nasycone- Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

WW- WW,

Błonnik- Błonnik pokarmowy,

W tym cukry- suma cukrów prostych,

Wykaz alergenów

- 1) **GLU** – zboża zawierające gluten
- 2) **SKR** – skorupiaki i pochodne
- 3) **JAJ** – jaja i pochodne
- 4) **RYB** – ryby i pochodne
- 5) **OZI** – orzeszki ziemne i pochodne
- 6) **SOJ** – soja i pochodne
- 7) **MLE** – mleko i pochodne
- 8) **ORZ** – orzechy
- 9) **SEL** – seler i pochodne
- 10) **GOR** – gorczyca i pochodne
- 11) **SEZ** – nasiona sezamu i pochodne
- 12) **DWU** – dwutlenek siarki, siarczany
- 13) **ŁUB** – łubin i pochodne
- 14) **MCK** – mięczaki i pochodne