

	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	
Pomieszczenie: 09.03.2026 r.	I Śniadanie	Chleb zwykły, pszenno-żytni 40g (GLU, SEZ, SOJ) Bułka Poznańska 1Szt, 60g (GLU) Masło 20g (MLE) Schab benedyktyński 40g (SOJ) Twarożek z jabłkiem prażonym 60g (MLE) Konfitura extra morelowa 25g/1 szt Pomidor ćw. b/s z cebulką 60g/3g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE, GLU)	Chleb pszenny 40g(SOJ, GLU) Bułka Poznańska 1Szt, 60g (GLU) Masło 20g (MLE) Kurczak gotowany wędlina 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek z jabłkiem prażonym 60g (MLE) Konfitura extra morelowa 25g/1 szt Szpinał Baby 20 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Chleb Graham 20g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, ORZ) Bułka Graham 1 szt (GLU) Rama z Omega 3 10 g / 1 szt Kurczak gotowany wędlina 20g (SOJ, MLE, GOR, SEL) Twarożek z jabłkiem prażonym 60g (MLE) Szpinał Baby 20 g Pomidor ćw. z cebulką 60g/3g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE, GLU)	Chleb Graham 40g (GLU, MLE, SOJ, JAJ, SEZ, ORZ) Masło 20g (MLE) Bułka Graham 1 szt (GLU) Masło 20g (MLE) Kurczak gotowany wędlina 40g (SOJ, MLE, SEZ, GOR) Twarożek z jabłkiem prażonym 60g (MLE) Szpinał Baby 20 g Pomidor ćw. z cebulką 60g/3g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Mleko gotowane b/c 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20 g Szynka delikatna z fileta 20g (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Serek puszysty Tartare 20 g / 1 szt (MLE) Ser podpuszczkowy „Edam”(MLE) Pasta z kalafiora 20 g Herbata owocowa- truskawkowa b/c 150 ml	
	II Śniadanie		Sok marchwiowo-jabłkowy 200 ml/ 1 szt Sucharki 30 g (GLU, SOJ, MLE) Mus truskawkowy 20 g		Sok marchwiowo-jabłkowy 200 ml/ 1 szt Sucharki 30 g (GLU, SOJ, MLE) Mus truskawkowy 20 g		
	Obiad	Ziemniaczana z zielonym groszkiem i zieleniną, zabieleną 250ml/30g (MLE, SEL) Tofu z warzywami po chiński 25 g / 100 g (GLU, SOJ, SEL) Ryż brązowy gotowany z koperkiem 200 g Surówka bankietowa 150 g Kompot z truskawek z cukrem 200 ml / 3 g	Koperkowa z zacierką i zieleniną, zabieleną 250ml/30g (GLU, SEL) Zraz wp. wołowy nadziewany marchewką na parze 100g (GLU, SOJ) Sos ziołowy 60 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki gotowane tarte na ciepło 150 g Kompot z truskawek z cukrem 200 ml / 3 g	Koperkowa z zacierką i zieleniną, zabieleną 250 (GLU, SEL) Zraz wp. wołowy nadziewany marchewką na parze 100g (GLU, SOJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 100 g Buraczki gotowane tarte na ciepło 150 g Surówka bankietowa 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Koperkowa z zacierką i zieleniną, zabieleną 250ml/30g (GLU, SEL) Zraz wp. wołowy nadziewany marchewką na parze 100g (GLU, SOJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki gotowane tarte na ciepło 150 g Surówka bankietowa 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml		
	Popoł.	Budyń waniliowy gotowany na mleku z wiśnią 250ml ( MLE)	Budyń waniliowy gotowany na mleku z truskawką 250ml (MLE)	Budyń waniliowy gotowany na mleku z wiśnią b/c 150ml (MLE)			
	I kolacja	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20g (MLE) Szynka gotowana wędlina 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką tartą 60 g (JAJ, GOR) Ogórek kiszony plasterki b/s 60 g Herbata owocowa - wiśniowa b/c 150 ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20g ( MLE) Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ) Pasta jajeczna z koperkiem 60 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 16 g Herbata owocowa - wiśniowa b/c 150 ml	Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20g (MLE) Poledwica ani drobiowa 20g (SOJ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką tartą 60 g (JAJ) Sałata masłowa 16 g Ogórek kiszony plasterki b/s 60 g Herbata owocowa - wiśniowa b/c 150 ml	Chleb Graham 80g (GLU, SOJ, JAJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką tartą 60 g (JAJ) Sałata masłowa 16 g Ogórek kiszony plasterki b/s 60 g Herbata owocowa - wiśniowa b/c 150 ml	Mleko gotowane b/c 150 ml (MLE) Musli b/d/c 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Poledwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE) Serek Kiri 17g/1szt (MLE) Pasta z twarogu z brzoskwinia 20 g (MLE) Pomidor plasterki b/s 20 g Mus truskawkowy 20 g	
	II kolacja	Sok jabłko-marchewka, tłoczony 1 szt / 200 ml	Chleb pszenny 40G (GLU, SOJ) Masło 20G (MLE) Poledwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE) Serek puszysty Tartare 20 g / 1 szt (MLE) Tarta marchewka z jabłkiem 50g/10g Roszponka 10 g Mleko gotowane z cynamonem b/c 150 ml (MLE)	Sok jabłko-marchewka, tłoczony 1 szt / 200 ml	Chleb Graham 40g( GLU,JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20g (MLE) Poledwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE) Serek puszysty Tartare 20 g / 1 szt (MLE) Tarta marchewka z jabłkiem 50g/10g Roszponka 10 g Mleko gotowane z cynamonem b/c 150 ml(MLE)		
Wartości odżywcze	Kcal: 2382.35 kcal; Białko ogółem: 71.02 g; Tłuszcz ogółem: 95.27 g; Węglowodany ogółem: 319.15 g; Kw. tł. nasycone: 36.13 g; Sól: 6.40 g; Sód: 1694.31 mg; Błonnik: 28.60 g; W tym cukry: 68.29 g;	Kcal: 2583.39 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz ogółem: 121.89 g; Węglowodany ogółem: 293.97 g; Kw. tł. nasycone: 40.17 g; Sól: 6.00 g; Sód: 1175.68 mg; Błonnik: 17.80 g; W tym cukry: 64.47 g;	Kcal: 3118.60 kcal; Białko ogółem: 112.07 g; Tłuszcz ogółem: 145.71 g; Węglowodany ogółem: 355.64 g; Kw. tł. nasycone: 53.51 g; Sól: 7.65 g; Sód: 1531.01 mg; Błonnik: 22.36 g; W tym cukry: 80.09 g;	Kcal: 1823.53 kcal; Białko ogółem: 85.57 g; Tłuszcz ogółem: 65.48 g; Węglowodany ogółem: 234.86 g; Kw. tł. nasycone: 19.95 g; Sól: 7.42 g; Sód: 1869.78 mg; Błonnik: 26.63 g; W tym cukry: 51.06 g;	Kcal: 3032.90 kcal; Białko ogółem: 108.28 g; Tłuszcz ogółem: 149.56 g; Węglowodany ogółem: 328.85 g; Kw. tł. nasycone: 52.68 g; Sól: 8.52 g; Sód: 1894.08 mg; Błonnik: 35.31 g; W tym cukry: 67.83 g;	Kcal: 804.84 kcal; Białko ogółem: 54.90 g; Tłuszcz ogółem: 42.68 g; Węglowodany ogółem: 52.43 g; Kw. tł. nasycone: 26.05 g; Sól: 3.58 g; Sód: 656.79 mg; Błonnik: 4.12 g; W tym cukry: 21.67 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	
Wtorek 10.03.2026r.	I Śniadanie	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20g (MLE) Galaretki drobiowa z warzywami 100g (SEL) Ser podpuszczkowy „Gouda” 40 g (MLE) Powidła śliwkowe 30 g / 1 szt Ogórek świeży b/s plasterki 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Galaretki drobiowa z warzywami 100g (SEL) Ser mozzarella 40 g (MLE) Konfitura extra truskawkowa 25g/1 szt Pomidorki koktajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama z Omega 3 15ZT Galaretki drobiowa z warzywami 100 g (SEL) Ser mozzarella 40 g (MLE) Szpinak Baby 20 g Pomidorki koktajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Chleb Graham 80g (GLU, JAJ, SEZ, SOJ, ORZ, MLE) Masło 20g (MLE) Galaretki drobiowa z warzywami 100g (SEZ) Ser mozzarella 40 g (MLE) Szpinak Baby 20 g Pomidorki koktajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Mleko gotowane b/c 150 ml (MLE) Musli b/d/c 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Połędwica ani drobiowa 20g (SOJ) Serek kanapkowy ziołowy 17 g / 1 szt (MLE) Cykorii 10 g Herbata ziołowa - rumiankowa b/c 150 ml	
			Wafle ryżowe 20g Masło 10g (MLE) Schab benedyktyński 20g (SOJ) Pasta jajeczna z koperkiem i masłem 60 g (MLE) Serek puszysty Tartare 20 g / 1 szt (MLE) Mix sałat 20 g Herbata owocowa- truskawkowa b/c 150 ml		Wafle ryżowe 20g Masło 10g(MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i masłem 50 g (JAJ) Schab benedyktyński 20g (SOJ) Serek puszysty Tartare 20 g / 1 szt (MLE) Mix sałat 20 g Herbata owocowa- truskawkowa b/c 150 ml		
	Obiad	Żurek z jajkiem i zielenią 250ml/0,5szt (JAJ, MLE, GLU, SEL, SO2)  Zawianiec firmowy, pieczony 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Kasza jagłana gotowana z zieleń 200 g Marchewka Coleslaw 150 g (MLE) Woda z plasterkami cytryny 200 ml	Marchwianka z ziemniakami, imbirem i zielenią 250ml/30g (MLE, SEL)  Filet z kurczaka, bitka gotowana na wywarze jarzynowym 100g Sos kremowy z cukinią 60 ml (GLU, MLE) Kasza jagłana gotowana z zieleń 200 g Marchewka Junior gotowana 150 g Woda z plasterkami cytryny 200 ml	Marchwianka z ziemniakami, imbirem i zielenią 250ml/30g (MLE, SEL)  Filet z kurczaka, bitka gotowana na wywarze jarzynowym 100g Kasza jagłana gotowana z zieleń 100 g Marchewka Junior gotowana 150 g Surowka Coleslaw 150 g (MLE) Woda z plasterkami cytryny 200 ml	Marchwianka z ziemniakami, imbirem i zielenią 250ml/30g (MLE, SEL)  Filet z kurczaka, bitka gotowana na wywarze jarzynowym 100g Sos kremowy z cukinią 60 ml (GLU, MLE) Kasza jagłana gotowana z zieleń 200 g Marchewka Junior gotowana 150 g Surowka Coleslaw 150 g (MLE) Woda z plasterkami cytryny 200 ml		
		Proch.	Mus wieloowocowy - marchwiowy tubka 100 g/ 1 szt Chrupki kukurydziane 10 g		Mus wieloowocowy - marchwiowy tubka 100 g/ 1 szt	Mus wieloowocowy - marchwiowy tubka 100 g/ 1 szt Chrupki kukurydziane 10 g	
	I Kolacja	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20g (MLE) Połędwica drobiowa 40g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek z pomidorami 60 g (MLE) Burak z serem Feta i prażonym sonecznikiem 35g/5g/3g (MLE, GOR) Mix sałat 20 g Herbata ziołowa- rumiankowa b/c 150 ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Połędwica drobiowa 40g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek z pomidorami 60 g (MLE) Buraczki gotowane plasterki 60 g Mix sałat 20 g Herbata ziołowa- rumiankowa b/c 150 ml	Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20g (MLE) Połędwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek z pomidorami 60 g (MLE) Burak z serem Feta i prażonym sonecznikiem 35g/5g/3g (MLE, GOR) Mix sałat 20 g Herbata ziołowa- rumiankowa b/c 150 ml	Chleb Graham 80g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20g (MLE) Połędwica drobiowa 40g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek z pomidorami 60 g (MLE) Burak z serem Feta i prażonym sonecznikiem 35g/5g/3g (MLE, GOR) Mix sałat 20 g Herbata ziołowa- rumiankowa b/c 150 ml	Mleko gotowane b/c 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20 g Kurczak gotowany wędlina 20g (SOJ, MLE, GOR, SEL) Serek puszysty Tartare 20 g / 1 szt (MLE) Ser podpuszczkowy „Edam” 20 g (MLE) Pasta z brokuła 20 g Konfitura extra morelowa 25g/1 szt	
		II Kolacja	Skyr naturalny 150 g / 1 szt (MLE)	Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Skyr naturalny 150 g / 1 szt (MLE) Sałata masłowa 8 g Pomidor c.w. b/s 50 g Herbata zielona b/c 150 ml	Skyr naturalny 150 g / 1 szt (MLE)	Chleb Graham 40g (GLU, SOJ, JAJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE) Skyr naturalny 150 g / 1 szt (MLE) Sałata masłowa 8 g Pomidor c.w. b/s 50 g Herbata zielona b/c 150 ml	
Wartości odżywcze	Kcal: 2508.15 kcal; Białko ogółem: 112.61 g; Tłuszcz ogółem: 118.35 g; Węglowodany ogółem: 248.30 g; Kw. tł. nasycone: 43.53 g; Sól: 5.19 g; Sód: 1461.84 mg; Błonnik: 23.02 g; W tym cukry: 27.44 g;	Kcal: 2404.62 kcal; Białko ogółem: 111.74 g; Tłuszcz ogółem: 114.48 g; Węglowodany ogółem: 243.62 g; Kw. tł. nasycone: 42.15 g; Sól: 3.67 g; Sód: 911.73 mg; Błonnik: 15.81 g; W tym cukry: 19.89 g;	Kcal: 2892.29 kcal; Białko ogółem: 130.56 g; Tłuszcz ogółem: 148.20 g; Węglowodany ogółem: 272.07 g; Kw. tł. nasycone: 60.09 g; Sól: 5.58 g; Sód: 1155.20 mg; Błonnik: 18.25 g; W tym cukry: 22.66 g;	Kcal: 1815.16 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz ogółem: 92.42 g; Węglowodany ogółem: 152.03 g; Kw. tł. nasycone: 25.07 g; Sól: 2.92 g; Sód: 702.13 mg; Błonnik: 18.06 g; W tym cukry: 25.09 g;	Kcal: 2984.66 kcal; Białko ogółem: 142.56 g; Tłuszcz ogółem: 153.40 g; Węglowodany ogółem: 270.27 g; Kw. tł. nasycone: 61.34 g; Sól: 6.07 g; Sód: 1330.53 mg; Błonnik: 29.95 g; W tym cukry: 29.47 g;	Kcal: 544.88 kcal; Białko ogółem: 29.63 g; Tłuszcz ogółem: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 59.04 g; Kw. tł. nasycone: 15.51 g; Sól: 2.70 g; Sód: 711.75 mg; Błonnik: 3.58 g; W tym cukry: 19.81 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
I. Śniadanie	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20g (MLE) Szynka gotowana wędlina 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150 g / 1 szt (MLE) Mus jabłkowy 20 g Papryka świeża, paseczki 60 g Kakao gotowane na mleku z cukrem 250 ml/ 3g (MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek homogenizowany naturalny 150 g / 1 szt (MLE) Mus jabłkowy 20 g Sałata masłowa 16g Mleko gotowane b/c 250 ml (MLE)		Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama z Omega 3 1 szt Szynka delikatna z fileta 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek homogenizowany naturalny 150 g / 1 szt (MLE) Sałata masłowa 16 g Papryka świeża, paseczki 60 g Mleko gotowane b/c 250 ml (MLE)	Chleb Graham 80g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek homogenizowany naturalny 150 g / 1 szt (MLE) Sałata masłowa 16 g Papryka świeża, paseczki 60 g Mleko gotowane b/c 250 ml (MLE)	Mleko gotowane b/c 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20 g Połędwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE) Serek Haga 17 g / 1 szt (MLE) Ser podpuszczkowy „Gouda” 20 g (MLE) Rzodkiewka, plasterki 20 g Pomidorki koktajlowe 20 g Herbata owocowa- wiśniowa b/c 150 ml
	II. Śniadanie		Owsianka gotowana na mleku z bananem 100g/50g (GLU, MLE)		Owsianka gotowana na mleku z bananem 100g/50g (GLU, MLE)	
Obiad	Krem z kukurydzy z popcornem i kolendrą 250ml/10g (MLE, SEL) Stek wp. z cebulką, pieczony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 200 g Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem 150 g Kompot jabłkowy z cukrem 200 ml / 3 g	Krem z zielonego groszku z ziemniakami i zieleciną podany z grzankami ziołowymi 250ml/30g/30g /15g (GLU, SOJ, MLE, SEZ, SEL) Pulpet wp. dr. gotowany na parze 100g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy zabieleny 60 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 200 g Bukiet jarzyn gotowany 150 g Kompot jabłkowy z cukrem 200 ml / 3g		Krem z zielonego groszku z ziemniakami i zieleciną podany z grzankami ziołowymi 250ml/30g/30g/15g (GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ) Pulpet wp.dr. gotowany na parze 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 100 g Bukiet jarzyn gotowany 150 g Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem 150 g Kompot jabłkowy b/c 200 ml	Krem z kukurydzy z popcornem i zieloną pietruszką 250ML/10G (GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ) Stek wp. z cebulką, pieczony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 200 g Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem 150 g Bukiet jarzyn gotowany 150 g Kompot jabłkowy b/c 200 ml	
	Podw.	Mleczko waniliowe wypasione 1 szt /200 ml (MLE) Podplomyki b/d/c – 9 g/ 1 szt (GLU, SOJ, MLE)		Jogurt naturalny 100 g / 1 szt (MLE) Podplomyki b/d/c – 9 g/ 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Jogurt naturalny 100 g / 1 szt (MLE) Podplomyki b/d/c – 18 g/ 2 szt (GLU, SOJ, MLE) Pomarańcza b/s	
I. Kolacja	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20g (MLE) Szynka Michałowej 40g (GLU) Sałatka jarzynowa z majonezem 100 g (MLE) Konfitura extra truskawkowa 25 g / 1 szt Rzodkiewka czerwona plasterki 60 g Herbata owocowa – malinowa b/c 250 ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Poledwica drobiowa ani 40g (SOJ) Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym i oliwą 100 g (MLE, SEL, JAJ, GOR) Konfitura extra truskawkowa 25 g / 1 szt Pomidor plasterki b/s 60 g Herbata owocowa – malinowa b/c 250 ml		Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10g (MLE) Poledwica ani drobiowa 20g (SOJ) Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym i oliwą 100 g (MLE, JAJ, SEL, GOR) Pomidor plasterki b/s 60 g Rzodkiewka czerwona plasterki 60 g Herbata owocowa – malinowa b/c 250 ml	Chleb Graham 80g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ) Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym i oliwą 100 g (MLE, JAJ, SEL, GOR) Pomidor plasterki b/s 60 g Rzodkiewka czerwona plasterki 60 g Herbata owocowa – malinowa b/c 250 ml	Mleko gotowane b/c 150 ml (MLE) Musli b/d/c 20 g Szynka delikatna z fileta 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek Deliser 1 szt / 17 g (MLE) Ser biały plaster 20 g (MLE) Mix sałat 10 g
	II Kolacja	Makaron z twarogiem, zapiekany 100 g (MLE, GLU)	Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Kurczak gotowany wędlina 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane 1 szt/50 g (JAJ) Koperki 1 g Pomidorki koktajlowe 60 g Jabłko pieczone 1 szt /140 g Herbata ziołowa – rumiankowa b/c 150 ml	Pomarańcza b/s ½ szt / 120 g	Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10g (MLE) Kurczak gotowany wędlina 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane 1 szt/50 g (JAJ) Szczyptorek 1 g Pomidorki koktajlowe 60 g Jabłko pieczone 1 szt / 140 g Herbata ziołowa – rumiankowa b/c 150 ml	
Wartości odżywcze	Kcal: 2656.85 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz ogółem: 130.93 g; Węglowodany ogółem: 269.51 g; Kw. tł. nasycone: 47.82 g; Sól: 5.69 g; Sód: 1131.43 mg; Błonnik: 27.55 g; W tym cukry: 72.08 g;	Kcal: 2360.91 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz ogółem: 98.07 g; Węglowodany ogółem: 282.17 g; Kw. tł. nasycone: 40.52 g; Sól: 5.39 g; Sód: 1176.79 mg; Błonnik: 25.98 g; W tym cukry: 41.12 g;	Kcal: 2686.73 kcal; Białko ogółem: 108.76 g; Tłuszcz ogółem: 109.45 g; Węglowodany ogółem: 327.75 g; Kw. tł. nasycone: 48.80 g; Sól: 6.39 g; Sód: 1340.68 mg; Błonnik: 31.33 g; W tym cukry: 65.79 g;	Kcal: 1786.83 kcal; Białko ogółem: 77.70 g; Tłuszcz ogółem: 82.77 g; Węglowodany ogółem: 195.68 g; Kw. tł. nasycone: 28.37 g; Sól: 3.81 g; Sód: 916.56 mg; Błonnik: 32.71 g; W tym cukry: 49.44 g;	Kcal: 2675.48 kcal; Białko ogółem: 109.24 g; Tłuszcz ogółem: 117.05 g; Węglowodany ogółem: 308.05 g; Kw. tł. nasycone: 48.67 g; Sól: 6.69 g; Sód: 1464.52 mg; Błonnik: 45.11 g; W tym cukry: 65.69 g;	Kcal: 607.85 kcal; Białko ogółem: 34.98 g; Tłuszcz ogółem: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 76.93 g; Kw. tł. nasycone: 13.48 g; Sól: 3.67 g; Sód: 809.98 mg; Błonnik: 5.31 g; W tym cukry: 21.46 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	Dodatkový wybór
Czwartek 12.03.2026 r.	Śniadanie	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20g (MLE) Szynka na parze 40g (glu) Twarożek z rzodkiewką i szczyptką 60g (MLE) Ogórek kiszony b/s plasterki 60g Miód 25 g / 1 szt Herbata owocowa -truskawkowa b/c 250 ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Poledwica drobiowa 40g ( GLU, SOJ, MLE) Twarożek z rzodkiewką i szczyptką 60g (MLE) Rukola 20 g Miód 25 g / 1 szt Herbata owocowa -truskawkowa b/c 250 ml	Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama z Omega 3 Poledwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek z rzodkiewką i szczyptką 60g (MLE) Ogórek kiszony b/s plasterki 60g Rukola 20 g Herbata owocowa -truskawkowa b/c 250 ml	Chleb Graham 80g (GLU, JAJ, SEZ, SOJ, MLE, ORZ) Masło 20g (MLE) Poledwica drobiowa 40g ( GLU, SOJ, MLE) Twarożek z rzodkiewką i szczyptką 60g (MLE) Ogórek kiszony b/s plasterki 60g Rukola 20 g Herbata owocowa -truskawkowa b/c 250 ml	Mleko gotowane b/c 150 ml (MLE) Musli b/d/c Poledwica ani drobiowa 20g (SOJ) Serek kanapkowy naturalny 1 szt/17 g (MLE) Ser mozzarella 20 g (MLE) Papryka świeża, paseczki 20 g Sałata masłowa 8 g
			Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Rama z Omega 3 1 szt Poledwica drobiowa 20g ( GLU, MLE, SOJ) Serek Bieluch naturalny 1 szt/150 g (MLE) Banan z/s 1 szt / 120 g Pomidor plasterki b/s 60 g Herbata ziołowa- rumiankowa b/c 150 ml	Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama z Omega 3 1 szt Szynka delikatna z fileta 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek Bieluch naturalny 1 szt/150 g (MLE) Gruszka z/s 1 szt / 130 g Pomidor plasterki b/s 60 g Herbata ziołowa- rumiankowa b/c 150 ml		
	II Śniadanie					
		Jarzynowa z fasolką szparagową , ziemniakami i zieleciną 250ml/30g/30g (MLE, SEL)	Pomidorowa z makaronem razowym i zieleciną 250ML/30G (MLE)	Jarzynowa z fasolką szparagową , ziemniakami i zieleciną 250ml/30g/30g (MLE, SEL)	Jarzynowa z fasolką szparagową , ziemniakami i zieleciną 250ml/30g/30g (MLE, SEL)	
	Obiad	Rolada drobiowa z warzywami, na parze 100g (GLU, JAJ, SEL) Sos słodko-kwaśny 60ml (GLU, SEL) Ryż gotowany z koperkiem 200 g Surówka wiosenna z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g (MLE) Woda z plasterkami pomarańczy 200 ml	Rolada drobiowa z warzywami, na parze 100g (GLU, JAJ) Sos potrawkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z zieleciną pietruszką 200 g Szpinak duszony 150 g Woda z plasterkami pomarańczy 200 ml	Rolada drobiowa z warzywami, na parze 100g (GLU, JAJ, SEL) Ryż gotowany z koperkiem 100 g Surówka wiosenna z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g (MLE) Szpinak duszony 150 g Woda z plasterkami pomarańczy 200 ml	Rolada drobiowa z warzywami, na parze 100g (GLU, JAJ, SEL) Sos słodko-kwaśny 60 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany z koperkiem 200 g Surówka wiosenna z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g (MLE) Szpinak duszony 150 g Woda z plasterkami pomarańczy 200 ml	
		Jabłko cw. gotowane w sosie waniliowym (MLE)		Jabłko cw. gotowane w sosie waniliowym b/c (MLE)		
Podw						
I kolacja	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80G (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20g (MLE) Szynka gotowana wędlna 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt naturalny z truskawkami 1 szt / 100 g (MLE) Mus wiśniowy 20 g Pomidor plasterki b/s ze szczyptką 60g/1g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Jogurt naturalny z truskawkami 1 szt / 100 g (MLE) Konfitura extra morelowa 25 g / 1 szt Pasta z kalafiora z czarnuszką 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama z Omega 3 1 Szt Szynka delikatna z fileta 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Jogurt naturalny 1 szt / 100 g (MLE) Papryka świeża plasterki 60 g Pasta z kalafiora z czarnuszką 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Chleb Graham 80g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR SO2) Jogurt naturalny 100 g/ 1 szt (MLE) Papryka świeża plasterki 60 g Pasta z kalafiora z czarnuszką 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Mleko gotowane b/c 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20 g Poledwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE) Serek Haga 1 szt/17 g (MLE) Ser podpuszczkowy „Gouda ” 20 g (MLE) Ogórek świeży plasterki b/s 20 g Pomidorki koktajlowe 20 g Herbata owocowa- malinowa b/c 150 ml	
	Serek Bieluch naturalny 1 szt/ 150 g (MLE)		Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Masło 10G (MLE) Poledwica drobiowa ani 20g (SOJ) Serek Kiri 1 szt/17 g (MLE) Plasterki buraczka gotowanego 30 g Pasta z brokuła z pestkami słonecznika 30 g/ 1 g Mleko gotowane b/c 150 ml (MLE)	Serek Bieluch naturalny 1 szt/ 150 g (MLE)	Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10g (MLE) Poledwica ani drobiowa (SOJ) Serek Kiri 1 szt/17 g (MLE) Plasterki buraczka gotowanego 30 g Pasta z brokuła z pestkami słonecznika 30 g/ 1 g Mleko gotowane b/c 150 ml (MLE)	
Wartości odżywcze	Kcal: 2507.98 kcal; Białko ogółem: 97.03 g; Tłuszcz ogółem: 118.84 g; Węglowodany ogółem: 262.25 g; Kw. tł. nasycone: 44.32 g; Sól: 5.44 g; Sód: 1362.30 mg; Błonnik: 22.55 g; W tym cukry: 52.83 g;	Kcal: 2358.05 kcal; Białko ogółem: 116.17 g; Tłuszcz ogółem: 100.21 g; Węglowodany ogółem: 261.88 g; Kw. tł. nasycone: 42.59 g; Sól: 4.64 g; Sód: 987.69 mg; Błonnik: 17.22 g; W tym cukry: 46.13 g;	Kcal: 3333.39 kcal; Białko ogółem: 161.09 g; Tłuszcz ogółem: 142.65 g; Węglowodany ogółem: 369.24 g; Kw. tł. nasycone: 65.99 g; Sól: 7.58 g; Sód: 1388.98 mg; Błonnik: 25.02 g; W tym cukry: 97.06 g;	Kcal: 1761.58 kcal; Białko ogółem: 98.73 g; Tłuszcz ogółem: 83.03 g; Węglowodany ogółem: 165.41 g; Kw. tł. nasycone: 22.84 g; Sól: 4.05 g; Sód: 1123.42 mg; Błonnik: 20.87 g; W tym cukry: 44.49 g;	Kcal: 3240.10 kcal; Białko ogółem: 161.57 g; Tłuszcz ogółem: 153.64 g; Węglowodany ogółem: 325.17 g; Kw. tł. nasycone: 66.58 g; Sól: 8.88 g; Sód: 1914.66 mg; Błonnik: 39.83 g; W tym cukry: 76.06 g;	Kcal: 571.17 kcal; Białko ogółem: 32.48 g; Tłuszcz ogółem: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 61.53 g; Kw. tł. nasycone: 16.12 g; Sól: 3.00 g; Sód: 636.21 mg; Błonnik: 4.04 g; W tym cukry: 20.94 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	Dodatkiwy wybór
I Śniadanie	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80G (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20g (MLE) Szynka Michałowej 40g (GLU) Pasta z makreli i twarogu 60 g (MLE, RYB) Konfitura extra truskawkowa 25 g / 1 szt Rzodkiewka czerwona plasterki 60 g Herbata ziołowa - melisa b/c 250 ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ) Pasta z Morszczuka z jarzynami 60 g (RYB, SEL) Konfitura extra truskawkowa 25 g / 1 szt Buraczki gotowana kostka 60 g Herbata ziołowa- melisa b/c 250 ml		Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama z Omega 3 1 SZT Poledwica ani drobiowa 20g (SOJ) Pasta z Morszczuka z jarzynami 60 g (RYB) Rzodkiewka czerwona plasterki 60 g Buraczki gotowana kostka 60 g Herbata ziołowa- melisa b/c 250 ml	Chleb Graham 80g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ) Pasta z makreli i twarogu 60 g (RYB, MLE) Rzodkiewka czerwona plasterki 60 g Buraczki gotowana kostka 60 g Herbata ziołowa- melisa b/c 250 ml	Mleko gotowane b/c 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20 g Szynka delikatna z fileta 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek Deliser 17g/1 szt (MLE) Ser podpuszczkowy „Edam ” 20 g (MLE) Rukola 20g Miód 25 g / 1 szt
	II Kolacja		Sok z buraków z jabłkiem 1 szt / 300 ml Biszkopty b/d/c 20 g / 8 szt (GLU, JAJ, MLE, SOJ, ORZ, SEZ)		Sok z buraków z jabłkiem 1 szt / 300 ml Biszkopty b/d/c 20 g / 8 szt (GLU, JAJ, MLE, SOJ, ORZ, SEZ)	
Obiad	Pieczarkowa z makaronem razowym i zielenią 250ML/30G (GLU, MLE, SEL)  Ryba, Dorsz pieczony w ziołach 100G (RYB) Sos grecki 60ML (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane, puree z zielenią 200 g Surówka żydowska z oliwą 150 g(SEL, SO2) Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml /3g	Szpinakowa z laną kluseczka i zielenią 250ML/30G (GLU, MLE, SEL)  Ryba, Dorsz soute, gotowany 100G (RYB) Sos marchewkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki gotowane, puree z zielenią 200 g Kalafior gotowany 150 g Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml /3 g		Szpinakowa z laną kluseczka i zielenią 250ML/30G (GLU, MLE, SEL)  Ryba Dorsz soute, gotowany 100G (RYB) Ziemniaki gotowane z zielenią 100 g Kalafior gotowany 150 g Surówka żydowska z oliwą 150 g(SEL, SO2) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Szpinakowa z laną kluseczka i zielenią 250ML/30G (MLE, SEL, GLU)  Ryba, Dorsz pieczony w ziołach 100G (RYB) Sos grecki 60 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z zielenią 200 g Surówka żydowska z oliwą 150 g (SEL, SO2) Kalafior gotowany 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	
	Przekąska	Kasza jaglana gotowana na mleku z musem jabłkowym (MLE)		Kasza jaglana gotowana na mleku z musem jabłkowym b/c (MLE)		
I Kolacja	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80G (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20G (MLE) Pasta mięsna dr. z warzywami 60 g (SEL) Pieczerzyca po bretońsku duszona 100 g Konfitura extra morelowa 25 g / 1 szt Salata lodowa z warzywami i oliwą 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE, GLU)	Chleb pszenny 80G (GLU, SOJ) Masło 20G (MLE) Pasta mięsna dr. z warzywami 100 g (SEL) Serek puszysty Tartare 20 g / 1 szt (MLE) Salata maslowa 16 g Konfitura extra morelowa 25 g / 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE)		Chleb Graham 40G (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10G (MLE) Pasta mięsna dr. z warzywami 60 g (SEL) Serek puszysty Tartare 20 g / 1 szt (MLE) Salata lodowa z warzywami i oliwą 100 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Chleb Graham 80G (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20G (MLE) Pasta mięsna dr. z warzywami 60 g (SEL) Serek puszysty Tartare 20 g / 1 szt (MLE) Ser podpuszczkowy „Edam ” 20 g (MLE) Salata lodowa z warzywami i oliwą 100 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Mleko gotowane b/c 150 ml (MLE) Musli b/d/c 20 g Kurczak gotowany wędlna 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek kanapkowy naturalny 1 szt / 17 g (MLE) Pomidor plasterki b/s 20 g Herbata ziołowa- rumiankowa b/c 150 ml
	II Kolacja	Sok z buraków z jabłkiem 1 szt / 300 ml	Chleb pszenny 40G (GLU, SOJ) Masło 10G (MLE) Poledwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60G (MLE) Salata 8 g Pomidor plasterki b/s 60 g Herbata owocowa - wiśniowa b/c 150 ml	Sok z buraków z jabłkiem 1 szt / 300 ml	Chleb Graham 40G (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10G (MLE) Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60g (MLE) Salata 8 g Pomidor plasterki b/s 60 g Herbata owocowa - wiśniowa b/c 150 ml	
Wartości odżywcze	Kcal: 2342.93 kcal; Białko ogółem: 106.32 g; Tłuszcz ogółem: 98.73 g; Węglowodany ogółem: 271.06 g; Kw. tł. nasycone: 37.13 g; Sól: 5.28 g; Sód: 1463.12 mg; Błonnik: 27.30 g; W tym cukry: 47.99 g;	Kcal: 2267.06 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz ogółem: 98.07 g; Węglowodany ogółem: 265.68 g; Kw. tł. nasycone: 41.44 g; Sól: 4.23 g; Sód: 1224.62 mg; Błonnik: 22.09 g; W tym cukry: 38.01 g;	Kcal: 2628.73 kcal; Białko ogółem: 120.40 g; Tłuszcz ogółem: 111.73 g; Węglowodany ogółem: 294.83 g; Kw. tł. nasycone: 48.92 g; Sól: 5.24 g; Sód: 1412.64 mg; Błonnik: 24.94 g; W tym cukry: 42.54 g;	Kcal: 1895.84 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz ogółem: 88.96 g; Węglowodany ogółem: 200.63 g; Kw. tł. nasycone: 29.67 g; Sól: 3.40 g; Sód: 1070.28 mg; Błonnik: 26.31 g; W tym cukry: 38.85 g;	Kcal: 2749.38 kcal; Białko ogółem: 122.05 g; Tłuszcz ogółem: 126.25 g; Węglowodany ogółem: 284.23 g; Kw. tł. nasycone: 49.97 g; Sól: 5.89 g; Sód: 1672.25 mg; Błonnik: 39.55 g; W tym cukry: 52.61 g;	Kcal: 626.04 kcal; Białko ogółem: 36.54 g; Tłuszcz ogółem: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 69.68 g; Kw. tł. nasycone: 14.14 g; Sól: 3.53 g; Sód: 632.03 mg; Błonnik: 3.30 g; W tym cukry: 19.53 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	
Sobota 14.03.2026 r.	I Śniadanie	Chleb zwykły, pszenno-żytni 40G (GLU, SOJ, SEZ) Bułka Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20g (MLE) Schab benedyktyński 40G (SOJ) Jajko gotowane 1 szt / 50 g (JAJ) Majonez 5 g (JAJ, GOR) Koperek 1 g Szcypiorek 1 g Cykoria 20 g Jabłko 20 g Jabłko 1 szt / 140 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Chleb pszenny 40G (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20g (MLE) Kurczak gotowany wędlina 40g (GLU, JAJ) Jajko gotowane 1 szt / 50 g (JAJ) Koperek 1 g Cykoria 20 g Jabłko pieczone 1 szt / 140 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, SEZ) Bułka Grahamka 0,5 Szt (GLU) Rama z Omega 3 1szt Kurczak gotowany wędlina 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane 1 szt / 50 g (JAJ) Szcypiorek 1 g Cykoria 20 g Ogórek świeży plasterki b/s 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Bułka Grahamka 1szt (GLU) Masło 20g (MLE) Kurczak gotowany wędlina 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane 1 szt / 50 g (JAJ) Majonez 5 g (JAJ, GOR) Szcypiorek 1 g Cykoria 20 g Ogórek świeży plasterki b/s 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Mleko gotowane b/c 150 ml (MLE) Musli b/d/c 20 g Poledwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE) Serek puszysty Tartare 20 g / 1 szt (MLE) Pasta z brokula z pestkami słonecznika 20 g Konfitura extra truskawkowa 25 g / 1 szt Herbata ziołowa – melisa b/c 150 ml	
	II Śniadanie		Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Rama z Omega 3 1 szt Poledwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE) Serek homogenizowany naturalny 1 szt / 150 g (MLE) Sapinak baby 20 g Jabłko pieczone 1 szt / 140 g Herbata owocowa – żurawinowa b/c 150 ml		Chleb graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama z Omega 3 1 szt Poledwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE) Serek homogenizowany naturalny 1 szt / 150 g (MLE) Sapinak baby 20 g Jabłko pieczone 1 szt / 140 g Herbata owocowa – żurawinowa b/c 150 ml		
	Obiad	Selerowa z ryżem i zieleniną 250ml/30g (MLE, SEL, SO2)  Kotlet panierowany w płatkach, pieczony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka nowalijkowa 150 g Marchewka z groszkiem duszona 150 g (GLU) Woda z miętą 200 ml	Selerowa z ryżem i zieleniną 250ml/30g (MLE, SEL, SO2)  Zrazik mielony wp, na parze 100g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g (GLU) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (GLU) Brokuł gotowany 150 g Woda z miętą 200 ml	Selerowa z ryżem i zieleniną 250ml/30g (MLE, SEL, SO2)  Zrazik mielony wp, na parze 100g (GLU, JAJ)  Ziemniaki gotowane z koperkiem 100 g Surówka nowalijkowa 150 g Marchewka z groszkiem duszona 150 g (GLU) Woda z miętą 200 ml	Selerowa z ryżem i zieleniną 250ml/30g (MLE, SEL, SO2)  Zrazik mielony wp, na parze 100g (GLU, JAJ)  Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka nowalijkowa 150 g Marchewka z groszkiem duszona 150 g (GLU) Woda z miętą 200 ml		
	Próbki	Panna cotta z musem truskawkowym (MLE, SO2)		Panna cotta z musem truskawkowym b/c (MLE, SO2)			
	I Kolacja	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20g (MLE) Galarętką z Morszczuka z warzywami 100 g (RYB, SEL) Twarożek z brzoskwinia 60 g (MLE) Papryka świeża, paseczki 60 g Kakao gotowane na mleku z cukrem 250 ml/ 3g (MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Galarętką z Morszczuka z warzywami 100 g (RYB, SEL) Twarożek z brzoskwinia 60 g (MLE) Roszponka 20 g Kakao gotowane na mleku z cukrem 250 ml/ 3g (MLE)	Chleb Graham 40G (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10g (MLE) Galarętką z Morszczuka z warzywami 100 g (RYB, SEL) Twarożek z brzoskwinia 60 g (MLE) Roszponka 20 g Papryka świeża, paseczki 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (MLE)	Chleb Graham 80g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20g (MLE) Galarętką z Morszczuka z warzywami 100 g (RYB, SEL) Twarożek z brzoskwinia 60 g (MLE) Roszponka 20 g Papryka świeża, paseczki 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (MLE)	Mleko gotowane b/c 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20 g Szynka delikatna z fileta 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek Kiri 17 g / 1 szt (MLE) Ser podpuszczkowy „Edam” 20 g (MLE) Ogórek kiszony plasterki b/s 20 g Sałata 8 g Miód 25 g / 1 szt Herbata owocowa- wiśniowa b/c 150 ml	
	II Kolacja	Serek homogenizowany naturalny z wanilią 1 szt / 150 g (MLE)		Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Actimel klasyczny 1 szt / 100 g (MLE) Rukola 10 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata ziołowa- mięta b/c 150 ml	Serek homogenizowany naturalny 1 szt / 150 g (MLE)	Chleb Graham 40G=g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Actimel klasyczny 1 szt / 100 g (MLE) Rukola 10 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata ziołowa- mięta b/c 150 ml	
Wartości odżywcze	Kcal: 2793.65 kcal; Białko ogółem: 128.55 g; Tłuszcz ogółem: 109.14 g; Węglowodany ogółem: 330.87 g; Kw. tł. nasycone: 57.11 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1667.59 mg; Błonnik: 39.64 g; W tym cukry: 95.55 g;	Kcal: 2751.48 kcal; Białko ogółem: 129.23 g; Tłuszcz ogółem: 106.22 g; Węglowodany ogółem: 324.41 g; Kw. tł. nasycone: 58.94 g; Sól: 4.12 g; Sód: 1049.22 mg; Błonnik: 29.95 g; W tym cukry: 79.76 g;	Kcal: 3258.84 kcal; Białko ogółem: 148.73 g; Tłuszcz ogółem: 126.59 g; Węglowodany ogółem: 388.13 g; Kw. tł. nasycone: 68.32 g; Sól: 5.94 g; Sód: 1375.12 mg; Błonnik: 36.34 g; W tym cukry: 96.47 g;	Kcal: 1908.75 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz ogółem: 77.51 g; Węglowodany ogółem: 203.88 g; Kw. tł. nasycone: 36.88 g; Sól: 3.46 g; Sód: 1053.94 mg; Błonnik: 29.20 g; W tym cukry: 56.33 g;	Kcal: 3211.41 kcal; Białko ogółem: 146.33 g; Tłuszcz ogółem: 136.04 g; Węglowodany ogółem: 365.36 g; Kw. tł. nasycone: 68.89 g; Sól: 7.35 g; Sód: 1979.83 mg; Błonnik: 46.63 g; W tym cukry: 81.09 g;	Kcal: 866.56 kcal; Białko ogółem: 52.52 g; Tłuszcz ogółem: 42.05 g; Węglowodany ogółem: 78.29 g; Kw. tł. nasycone: 25.63 g; Sól: 3.90 g; Sód: 784.59 mg; Błonnik: 3.72 g; W tym cukry: 19.27 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
I Śniadanie	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20g (MLE) Szynka gotowana wędlina 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt naturalny 1 szt / 100 g (MLE) Mus truskawkowy 20 g Pomidor plasterki b/s ze szczypiorkiem 60g/1g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt naturalny 1 szt / 100 g (MLE) Mus truskawkowy 20 g Pomidor plasterki b/s 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)		Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama z Omega 3 1 SZT Szynka delikatna z fileta 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Jogurt naturalny 1 szt / 100 g (MLE) Papryka świeża plasterki 60 g Pomidor plasterki b/s ze szczypiorkiem 60g/1g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Chleb Graham 80g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Jogurt naturalny 100 g / 1 szt (MLE) Papryka świeża plasterki 60 g Pomidor plasterki b/s ze szczypiorkiem 60g/1g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Mleko gotowane b/c 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20g Kurczak gotowany wędlina 20g (SOJ, EL, GOR) Serek Kiri 17 g / 1 szt (MLE) Ser biały plaster 20 g (MLE) Sałata masłowa 8 g Herbata owocowa – wiśniowa b/c 150 ml
	II Śniadanie		Kefir naturalny 200 g / 1 szt (MLE) Banana z/s 120 g / 1 szt		Kefir naturalny 200 g / 1 szt (MLE) Banana z/s 120 g / 1 szt	
Obiad	Pejzanka z ziemniakami i zieloną 250ML/30G (GLU, MLE, SEL) Schab faszerowany pieczarkami, pieczony 100g Sos pieczeniowy z cebulką 60 ml (GLU) Kasza bulgur z koperkiem, gotowana 200 g (GLU) Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i kukurydzą 150 g Cukinia duszona 150 g Kompot truskawkowy z cukrem 200 ml/3g	Pejzanka z ziemniakami i zieloną 250ml/30g (GLU, MLE, SEL) Schab, bitka gotowana na wywarze jarzynowym 100g Sos majerankowy 60 ml (GLU) Kasza bulgur z koperkiem, gotowana 200 g (GLU) Dyńka gotowana 150 g Cukinia duszona 150 g Kompot truskawkowy z cukrem 200 ml / 3g	Pejzanka z ziemniakami i zieloną 250ml/30g (GLU, MLE, SEL) Schab, bitka gotowana na wywarze jarzynowym 100g Kasza bulgur z koperkiem, gotowana 100 (GLU) Dyńka gotowana 150 g Cukinia duszona 150 g Kompot truskawkowy b/c 200 ml	Pejzanka z ziemniakami i zieloną 250ml/30g (GLU, MLE, SEL) Schab faszerowany pieczarkami, pieczony 100g Sos pieczeniowy z cebulką 60 ml (GLU) Kasza bulgur z koperkiem, gotowana 200 g (GLU) Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i kukurydzą 150 g Cukinia duszona 150 g Kompot truskawkowy b/c 200 ml		
	Probi.	Sok jabłko-marchew, tłoczony 200 ml / 1 szt Krucze ciasteczka zbożowe b/d/c (GLU)		Sok jabłko-marchew, tłoczony 200 ml / 1 szt	Sok jabłko-marchew, tłoczony 200 ml / 1 szt Krucze ciasteczka zbożowe b/d/c (GLU)	
I Kolacja	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20g (MLE) Szynka Michalowej 40g (GLU) Serek Wiejski ze szczypiorkiem 1 szt / 200 g (MLE) Powidła śliwkowe 1 szt / 30 g Ogórek świeży plasterki b/s 60 g Herbata ziołowa - mięta b/c 250 ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ) Serek Wiejski 1 szt / 200 g (MLE) Konfitura extra truskawkowa 25 g / 1 szt Buraczki, gotowane plasterki 60 g Herbata ziołowa - mięta b/c 250 ml	Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama z Omega 3 1 SZT Poledwica ani drobiowa 20g (SOJ) Serek Wiejski ze szczypiorkiem 1 szt / 200 g (MLE) Ogórek świeży plasterki b/s 60 g Buraczki, gotowane plasterki 60 g Herbata ziołowa - mięta b/c 250 ml	Chleb Graham 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ) Serek Wiejski ze szczypiorkiem 1 szt / 200 g (MLE) Ogórek świeży plasterki b/s 60 g Buraczki, gotowane plasterki 60 g Herbata ziołowa - mięta b/c 250 ml	Mleko gotowane b/c 150 ml (MLE) Musli b/d/c 20G (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Serek puszysty Tartare 20 g / 1 szt Papryka świeża, plasterki 20 g Cykoria 20 g Konfitura extra morelowa 25 g / 1 szt	
	II Kolacja	Baton zbożowy z suszoną żurawiną i skórka pomarańczy 40 g / 1 szt (MLE)	Jabłko gotowane 1 szt/ 140 g	Chleb pszenny Masło Wędlina dr. 1 Serek homogenizowany naturalny 1 szt / 150 g Mus z jabłek 20 g Mix sałat 20 g Herbata owocowa – żurawinowa b/c 150 ml	Jabłko gotowane 1 szt/ 140 g	Chleb Graham Masło Wędlina dr. 1 Serek homogenizowany naturalny 1 szt / 150 g Mus z jabłek 20 g Mix sałat 20 g Herbata owocowa – żurawinowa b/c 150 ml
Wartości odżywcze	Kcal: 2244.69 kcal; Białko ogółem: 80.87 g; Tłuszcz ogółem: 89.74 g; Węglowodany ogółem: 271.22 g; Kw. tł. nasycone: 37.28 g; Sól: 7.75 g; Sód: 1981.32 mg; Błonnik: 26.76 g; W tym cukry: 41.79 g;	Kcal: 2135.66 kcal; Białko ogółem: 90.11 g; Tłuszcz ogółem: 76.41 g; Węglowodany ogółem: 287.67 g; Kw. tł. nasycone: 34.95 g; Sól: 5.19 g; Sód: 1172.83 mg; Błonnik: 27.79 g; W tym cukry: 52.41 g;	Kcal: 2677.10 kcal; Białko ogółem: 115.32 g; Tłuszcz ogółem: 96.43 g; Węglowodany ogółem: 353.58 g; Kw. tł. nasycone: 48.20 g; Sól: 6.24 g; Sód: 1329.69 mg; Błonnik: 29.97 g; W tym cukry: 76.71 g;	Kcal: 1555.45 kcal; Białko ogółem: 78.17 g; Tłuszcz ogółem: 52.80 g; Węglowodany ogółem: 202.44 g; Kw. tł. nasycone: 19.34 g; Sól: 4.52 g; Sód: 904.50 mg; Błonnik: 25.70 g; W tym cukry: 47.34 g;	Kcal: 2626.03 kcal; Białko ogółem: 115.29 g; Tłuszcz ogółem: 97.04 g; Węglowodany ogółem: 335.53 g; Kw. tł. nasycone: 48.30 g; Sól: 6.39 g; Sód: 1391.28 mg; Błonnik: 35.91 g; W tym cukry: 72.43 g;	Kcal: 740.01 kcal; Białko ogółem: 49.95 g; Tłuszcz ogółem: 37.10 g; Węglowodany ogółem: 60.56 g; Kw. tł. nasycone: 23.04 g; Sól: 3.09 g; Sód: 470.10 mg; Błonnik: 3.84 g; W tym cukry: 21.00 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	Dodatkový wybór	
Poniedziałek 16 03 2026 r.	I Śniadanie	Chleb zwykły, pszenno-żytni 40g (GLU, SOJ, SEZ) Rogal maślany 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20g (MLE) Szynka na parze wędlina 40g Ser podpuszczkowy „Tyżycki” 20g (MLE) Konfitura extra truskawkowa 25 g / 1 szt Sałata masłowa 16 g Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml/5g/3g  Zupa mleczna z makaronem żytnim b/c 150 ml / 30 g (MLE)	Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Rogal maślany 1 SZT (GLU, JAJ, MLE) Masło 20g ( MLE) Poledwica drobiowa 40g (GLU, SOJ,MLE) Serek puszysty Tartare 20 g / 1 szt (MLE) Konfitura extra truskawkowa 25 g / 1 szt Pasta marchewkowa z czarnuszką 60 g Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml/5g/3g  Zupa mleczna z makaronem żytnim b/c 150 ml / 30 g (GLU, MLE)	Rogal maślany 1 szt (GLU, JAJ,MLE) Rama z Omega 3 1szt Poledwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE) Serek puszysty Tartare 20 g / 1 szt (MLE) Pasta marchewkowa z czarnuszką 60 g Sałata masłowa 8 g Herbata czarna z cytryną b/c 250ml/5g	Rogal maślany 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20g (MLE) Poledwica drobiowa 40g (GLU, SOJ, MLE) Ser podpuszczkowy „Tyżycki” 20g (MLE) Pasta marchewkowa z czarnuszką 60 g Sałata masłowa 8 g Herbata czarna z cytryną b/c 250ml/5g	Mleko gotowane b/c 150 ml (MLE) Musli b/d/c 20G (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Poledwica ani drobiowa 20g (SOJ) Serek Haga17 g / 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 20 g	
	II Śniadanie		Chleb chrupki 20G (GLU, SEZ) Rama z Omega 3 1szt Poledwica ani drobiowa 20g (SOJ) Pasta z twarozku z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor plasterki b/s 60 g Herbata ziołowa – melisa b/c 150 ml		Chleb chrupki 20g (GLU, SEZ) Rama z Omega 3 1 szt Poledwica ani drobiowa 20g (SOJ) Pasta z twarozku z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor plasterki b/s 60 g Herbata ziołowa – melisa b/c 150 ml		
	Obiad	Ogórkowa z kaszą jęczmienną i zieleniną 250ml/30g (GLU, MLE, SEZ) Pierogi leniwe gotowane 250G (GLU, MLE, JAJ) Sos waniliowy 60 ml (MLE) Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g Woda z miętą i cytryną 200 ml	Owocowa z makaronem żytnim 250ML/30G (GLU, JAJ) Klopsik z indyka z koperkiem na parze 100g (GLU, JAJ) Sos kremowy z tartą marchewką 60 ml (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 200 g Groszek zielony gotowany 150 g Woda z miętą i cytryną 200 ml	Ogórkowa z kaszą jęczmienną i zieleniną 250ml/30g (GLU, MLE, SEL) Klopsik z indyka z koperkiem na parze 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 100 g Groszek zielony gotowany 150 g Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g Woda z miętą i cytryną 200 ml	Ogórkowa z kaszą jęczmienną i zieleniną 250ml/30g (GLU, MLE, SEL) Klopsik z indyka z koperkiem na parze 100g (GLU, JAJ) Sos kremowy z tartą marchewką 60 ml (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 200 g Groszek zielony gotowany 150 g Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g Woda z miętą i cytryną 200 ml		
	Poczek	Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 100 g / 1 szt / 20 g (MLE)					
	I Kolacja	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80G (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20g (MLE) Galarетка drobiowa z warzywami 100g (SEL) Ser mozzarella 30 g (MLE) Mus jabłkowy 20 g Ogórek świeży b/s plasterki 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Galarетка drobiowa z warzywami 100g (SEL) Ser mozzarella 30 g (MLE) Mus jabłkowy 20 g Pomidorki koktajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SEZ, MLE, ORZ, SEZ) Rama z Omega 3 1 szt Galarетка drobiowa z warzywami 100 g (SEL) Ser mozzarella 30 g (MLE) Ogórek kiszony ćw. 60 g Pomidorki koktajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Chleb Graham 80G (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20g (MLE) Galarетка drobiowa z warzywami 100g (SEL) Ser mozzarella 30 g (MLE) Ogórek kiszony ćw. 60 g Pomidorki koktajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Mleko gotowane b/c 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20G Kurczak gotowany wędlina 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Deliser 17 g / 1 szt (MLE) Ser podpuszczkowy „Gouda ” 20 g (MLE) Rzodkiewka, plasterki 20 g Rukola 20 g Konfitura extra truskawkowa 25 g / 1 szt	
	II Kolacja	Galarетка owocowa z brzoskwinią	Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Poledwica ani drobiowa 20g (SOJ) Plaster białego sera z kleksem jogurtu naturalnego, posypany pestkami dyni 40 g / 5 g / 2 g (MLE) Cykorlia 20 g Herbata zielona b/c 150 ml	Galarетка owocowa z brzoskwinią	Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZE, SEZ) Masło 10g (MLE) Poledwica ani drobiowa 20g (SOJ) Plaster białego sera z kleksem jogurtu naturalnego, posypany pestkami dyni 40 g / 5 g / 2 g (MLE) Cykorlia 20 g Herbata zielona b/c 150 ml		
Wartości odżywcze	Kcal: 2530.05 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz ogółem: 104.76 g; Węglowodany ogółem: 312.04 g; Kw. tł. nasycone: 45.18 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1450.21 mg; Błonnik: 21.70 g; W tym cukry: 46.27 g;	Kcal: 2350.86 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz ogółem: 83.01 g; Węglowodany ogółem: 318.90 g; Kw. tł. nasycone: 42.46 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1154.99 mg; Błonnik: 27.15 g; W tym cukry: 34.38 g;	Kcal: 2811.03 kcal; Białko ogółem: 124.08 g; Tłuszcz ogółem: 103.18 g; Węglowodany ogółem: 364.52 g; Kw. tł. nasycone: 52.20 g; Sól: 5.97 g; Sód: 1418.73 mg; Błonnik: 30.92 g; W tym cukry: 40.88 g;	Kcal: 1627.81 kcal; Białko ogółem: 83.61 g; Tłuszcz ogółem: 44.49 g; Węglowodany ogółem: 234.99 g; Kw. tł. nasycone: 22.18 g; Sól: 4.93 g; Sód: 1560.06 mg; Błonnik: 29.20 g; W tym cukry: 35.44 g;	Kcal: 2698.05 kcal; Białko ogółem: 123.96 g; Tłuszcz ogółem: 106.97 g; Węglowodany ogółem: 326.55 g; Kw. tł. nasycone: 54.49 g; Sól: 7.95 g; Sód: 2219.82 mg; Błonnik: 39.15 g; W tym cukry: 43.80 g;	Kcal: 504.66 kcal; Białko ogółem: 29.67 g; Tłuszcz ogółem: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 68.46 g; Kw. tł. nasycone: 12.47 g; Sól: 3.05 g; Sód: 567.30 mg; Błonnik: 3.91 g; W tym cukry: 19.30 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
wtorek 17.03.2026 r.	I Śniadanie	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80G (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20g (MLE) Szynka Michalowej 40g (GLU) Serek Wiejski 1 szt / 200 g (MLE) Powidła śliwkowe 1 szt / 30 g Ogórek świeży plasterki b/s 60 g Kakao gotowane na mleku z cukrem 250 ml / 3 g (MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek Wiejski 1 szt / 200 g (MLE) Konfitura extra morelowa 25 g / 1 szt Pomidorki koktajlowe 60 g Mleko gotowane b/c 250 ml (MLE)	Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama z Omega 3 1 szt Poledwica ani drobiowa 20g (SOJ) Serek Wiejski 1 szt / 200 g (MLE) Ogórek świeży plasterki b/s 60 g Pomidorki koktajlowe 60 g Mleko gotowane b/c 250 ml (MLE)	Chleb Graham 80g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ) Serek Wiejski 1 szt / 200 g (MLE) Ogórek świeży plasterki b/s 60 g Pomidorki koktajlowe 60 g Mleko gotowane b/c 250 ml (MLE)	Mleko gotowane b/c 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20g Szynka delikatna z fileta 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek kremowy 1 szt / 17 g (MLE) Ser podpuszczkowy „Edam” 20 g (MLE) Mix sałat 20 g Herbata owocowa – truskawkowa b/c 150 ml
	II Śniadanie		Galaretka b/c o smaku cytrynowym z brzoskwinia polana słodką śmietanką		Galaretka b/c o smaku cytrynowym z brzoskwinia polana słodką śmietanką	
	Obiad	Meksykańska z zieleciną 250m (SEL)  Roladki drobiowe z masłem i pietruszką, panierowane, smażone 100g ( GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane, puree z koperkiem 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką i olejem 150 g Kompot jabłkowy z cukrem 200 ml /3g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i zieleciną 250ML/30G/30G (GLU, MLE, SEL)  Rolada drobiowa faszerowana brokulem 100g (GLU, JAJ) Sos bazylowy 60 ml (GLU) Ziemniaki gotowane, puree z koperkiem 200 g Buraczki na ciepło tarte, gotowane 150 g Kompot jabłkowy z cukrem 200 ml /3g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i zieleciną 250ML/30G/30G (GLU, MLE, SEL)  Rolada drobiowa faszerowana brokulem 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką i olejem 150 g Buraczki na ciepło tarte, gotowane 150 g Kompot jabłkowy b/c 200 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i zieleciną 250ML/30G/30G (GLU, MLE, SEL)  Rolada drobiowa faszerowana brokulem 100g (GLU, JAJ) Sos bazylowy 60 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką i olejem 150 g Buraczki na ciepło tarte, gotowane 150 g Kompot jabłkowy b/c 200 ml	
	Podw.	Drożdżówka z budyniem i kruszonką 1 szt /60 g (GLU, JAJ, MLE) Mleko z cynamonem (MLE)		Deser sojowy Alpro o smaku waniliowym z wapniem i witaminami, 100 % roślinny 125 g/1 szt (SOJ)	Deser sojowy Alpro o smaku waniliowym z wapniem i witaminami, 100 % roślinny 125 g/1 szt (SOJ) Sucharki b/d/c 20 g (GLU)	
	I kolacja	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80G (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20g (MLE) Szynka gotowana wędlna 40g (GLU, SOJ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Łazanki z kapusty białej/kiszzonej z pieczarkami 100 g (GLU) Mus truskawkowy 20 g Pomidor plasterki b/s ze szczypiorkiem 60g/1g Herbata ziołowa- rumiankowa b/c 250 ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Jogurt naturalny 1 szt / 100 g (MLE) Mus truskawkowy 20 g Pomidor plasterki b/s 60 g Herbata ziołowa- rumiankowa b/c 250 ml	Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama z Omega 3 1szt Szynka delikatna z fileta 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Jogurt naturalny 1 szt / 100 g (MLE) Papryka świeża plasterki 60 g Pomidor plasterki b/s ze szczypiorkiem 60g/1g Herbata ziołowa- rumiankowa b/c 250 ml	Chleb Graham 80g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Jogurt naturalny 100g / 1 szt (MLE) Papryka świeża plasterki 60 g Pomidor plasterki b/s ze szczypiorkiem 60g/1g Herbata ziołowa- rumiankowa b/c 250 ml	Mleko gotowane b/c 150 ml (MLE) Musli b/d/c 20 g Poledwica ani drobiowa 20g (SOJ) Serek Haga 17 g/ 1 szt (MLE) Ser biały pasta z koperkiem 20 g (MLE) Rukola 20 g Mus jabłkowy 20 g Herbata ziołowa- rumiankowa b/c 250 ml
	II kolacja	Actimel klasyczny 100 g / 1 szt (MLE)	Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Poledwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Buraczki gotowane w kostce 60 g Sałata masłowa 8 g Herbata owocowa – truskawkowa b/c 150 ml	Actimel klasyczny 100 g / 1 szt (MLE)	Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10g (MLE) Poledwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (JAJ) Buraczki gotowane w kostce 60 g Sałata masłowa 8 g Herbata owocowa – truskawkowa b/c 150 ml	
Wartości odżywcze	Kcal: 2401.12 kcal; Białko ogółem: 91.20 g; Tłuszcz ogółem: 85.35 g; Węglowodany ogółem: 316.27 g; Kw. tł. nasycone: 37.27 g; Sól: 7.33 g; Sód: 2094.36 mg; Błonnik: 30.33 g; W tym cukry: 83.27 g;	Kcal: 2242.75 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Tłuszcz ogółem: 73.76 g; Węglowodany ogółem: 313.26 g; Kw. tł. nasycone: 36.53 g; Sól: 6.58 g; Sód: 1716.97 mg; Błonnik: 19.28 g; W tym cukry: 67.01 g;	Kcal: 2614.37 kcal; Białko ogółem: 109.49 g; Tłuszcz ogółem: 95.95 g; Węglowodany ogółem: 344.92 g; Kw. tł. nasycone: 44.56 g; Sól: 7.47 g; Sód: 1905.82 mg; Błonnik: 21.94 g; W tym cukry: 71.37 g;	Kcal: 1463.87 kcal; Białko ogółem: 72.42 g; Tłuszcz ogółem: 50.57 g; Węglowodany ogółem: 190.10 g; Kw. tł. nasycone: 17.70 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1441.53 mg; Błonnik: 22.50 g; W tym cukry: 62.74 g;	Kcal: 2199.10 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz ogółem: 89.91 g; Węglowodany ogółem: 267.97 g; Kw. tł. nasycone: 39.78 g; Sól: 8.04 g; Sód: 2007.50 mg; Błonnik: 33.63 g; W tym cukry: 60.72 g;	Kcal: 567.91 kcal; Białko ogółem: 33.91 g; Tłuszcz ogółem: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 67.88 g; Kw. tł. nasycone: 13.85 g; Sól: 2.94 g; Sód: 639.93 mg; Błonnik: 3.71 g; W tym cukry: 25.49 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	
Środa 18 03 2026 r. Dniemi Międzynarodowych potraw	I Śniadanie	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Schab benedykta 40g (SOJ) Ser mozzarella we włoskim stylu z oliwą 30 g /1 g (MLE) Pasta z zielonych warzyw z natką pietruszki 60 g Mus jabłkowy 20 g Herbata owocowa - malinowa b/c 250 ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Kurczak gotowany wędlina 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella we włoskim stylu z oliwą 30 g /1 g (MLE) Pasta z zielonych warzyw z natką pietruszki 60 g Mus jabłkowy 20 g Herbata owocowa - malinowa b/c 250 ml	Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama z Omega 3 1 szt Kurczak gotowany wędlina 20g ( SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella we włoskim stylu z oliwą 30 g /1 g (MLE) Pasta z zielonych warzyw z natką pietruszki Jabłko 1 szt / 140 g Herbata owocowa - malinowa b/c 250 ml	Chleb Graham 80g (GLU, SOJ, , JAJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20g (MLE) Kurczak gotowany wędlina 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella we włoskim stylu z oliwą 30 g /1 g (MLE) Pasta z zielonych warzyw z natką pietruszki 60 g Jabłko 1 szt / 140 g Herbata owocowa - malinowa b/c 250 ml	Mleko gotowane b/c 150 ml (MLE) Musli b/d/c 20 g Poledwica drobiowa 20g (MLE, GLU, SOJ, ) Serek Deliser 17 g / 1 szt (MLE) Roszpinka 20 g Konfitura extra truskawkowa 25 g / 1 szt	
	II Śniadanie		Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Rama z Omega 3 1szt Actimel klasyczny 1 szt / 100 ml (MLE) Pasta z marchewki z czarnuszką 30 g Cykoria 10 g Bawarka gotowana na mleku b/c 150 ml (MLE)		Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama z Omega 3 1 szt Szynka delikatna z fileta 20g ) Actimel klasyczny 1 szt / 100 ml (MLE) Pasta z marchewki z czarnuszką 30 g Cykoria 10 g Bawarka gotowana na mleku b/c 150 ml (MLE)		
	Obiad	Minestrone z zieloną zupą we włoskim stylu 250ml (SEL, SO2) Włoskie risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem posypane świeżą kolendrą 300g (SEL) Buraczki w kostce gotowane 150 g Surówka z pora, jabłka i kukurydzy z oliwą 150 g Woda z cytryną 200 ml	Krem z cukinii z grzankami ziołowymi i zielenią 250ml/ 14g (GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ) Włoskie risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem posypane świeżą kolendrą 300G (SEL) Szpinak Baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Woda z cytryną 200 ml	Krem z cukinii z grzankami ziołowymi i zielenią 250ml/14g (GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ) Włoskie risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem posypane świeżą kolendrą 300G (SEL) Szpinak Baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Surówka z pora, jabłka i kukurydzy z oliwą 150 g Woda z cytryną 200 ml	Krem z cukinii z grzankami ziołowymi i zielenią 250ml/14g (GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ) Włoskie risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem posypane świeżą kolendrą 200G (SEL) Szpinak Baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Surówka z pora, jabłka i kukurydzy z oliwą 150 g Woda z cytryną 200 ml	Krem z cukinii z grzankami ziołowymi i zielenią 250ml/14g (GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ) Włoskie risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem posypane świeżą kolendrą 300G (SEL) Szpinak Baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Surówka z pora, jabłka i kukurydzy z oliwą 150 g Woda z cytryną 200 ml	
	Przekąska	Kisiel owocowy z tartym jabłkiem polany jogurtem naturalnym (MLE)		Kisiel owocowy b/c z tartą gruszką polany jogurtem naturalnym (MLE)			
	I Kolacja	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20g (MLE) Szynka Michałowej 40g (GLU) Jajko gotowane 1 szt / 50 g (JAJ) Francuski sos tatarski 10 g (JAJ, MLE, GOR) Konfitura extra morelowa 25 g / 1 szt Rzodkiewka czerwona plasterki 60 g Herbata ziołowa- melisa b/c 250 ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ) Pasta z Morszczuka z jarzynami i jajkiem 60 g (RYB, SEL, JAJ) Konfitura extra morelowa 25 g / 1 szt Buraczki gotowana kostka 60 g Herbata ziołowa- melisa b/c 250 ml	Chleb Graham 40g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama z Omega 3 1 szt Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ) Pasta z Morszczuka z jarzynami i jajkiem 60 g (RYB, SEL, JAJ) Rzodkiewka czerwona plasterki 60 g Buraczki gotowana kostka 60 g Herbata ziołowa- melisa b/c 250 ml	Chleb Graham 80g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20g (MLE) Poledwica drobiowa 40g ( GLU, SOJ, MLE) Pasta z Morszczuka z jarzynami i jajkiem 60 g (RYB, SEL, JAJ) Rzodkiewka czerwona plasterki 60 g Buraczki gotowana kostka 60 g Herbata ziołowa- melisa b/c 250 ml	Mleko gotowane b/c 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20 g Szynka delikatna z fileta 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek Kiri 17 g / 1 szt (MLE) Ser podpuszczkowy „Tylżycki” 20 g (MLE) Sałata masłowa 8 g	
II Kolacja	Kefir naturalny 1 szt / 200 g (MLE)	Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Poledwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE) Jogurt naturalny 1 szt / 100 g (MLE) Szpinak Baby 20 g Mus truskawkowy 20 g Herbata ziołowa – melisa b/c 150 ml	Kefir naturalny 1 szt / 200 g (MLE)	Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10g (MLE) Poledwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE) Jogurt naturalny 1 szt / 100 g (MLE) Szpinak Baby 20 g Mus truskawkowy 20 g Herbata ziołowa – melisa b/c 150 ml			
Wartości odżywcze	Kcal: 2411.33 kcal; Białko ogółem: 76.34 g; Tłuszcz ogółem: 130.36 g; Węglowodany ogółem: 234.19 g; Kw. tł. nasycone: 41.62 g; Sól: 4.68 g; Sód: 1000.25 mg; Błonnik: 37.10 g; W tym cukry: 55.26 g;	Kcal: 2430.20 kcal; Białko ogółem: 81.05 g; Tłuszcz ogółem: 139.79 g; Węglowodany ogółem: 229.57 g; Kw. tł. nasycone: 42.33 g; Sól: 4.67 g; Sód: 1005.13 mg; Błonnik: 25.47 g; W tym cukry: 29.33 g;	Kcal: 2933.11 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; Tłuszcz ogółem: 160.24 g; Węglowodany ogółem: 291.72 g; Kw. tł. nasycone: 51.73 g; Sól: 6.66 g; Sód: 1364.49 mg; Błonnik: 29.41 g; W tym cukry: 34.17 g;	Kcal: 1495.69 kcal; Białko ogółem: 58.01 g; Tłuszcz ogółem: 70.42 g; Węglowodany ogółem: 169.66 g; Kw. tł. nasycone: 19.24 g; Sól: 2.91 g; Sód: 665.21 mg; Błonnik: 27.44 g; W tym cukry: 43.34 g;	Kcal: 3081.73 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz ogółem: 170.07 g; Węglowodany ogółem: 307.37 g; Kw. tł. nasycone: 56.56 g; Sól: 7.07 g; Sód: 1513.84 mg; Błonnik: 47.82 g; W tym cukry: 62.76 g;	Kcal: 756.97 kcal; Białko ogółem: 51.02 g; Tłuszcz ogółem: 39.63 g; Węglowodany ogółem: 57.74 g; Kw. tł. nasycone: 24.00 g; Sól: 3.65 g; Sód: 563.43 mg; Błonnik: 3.29 g; W tym cukry: 18.43 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
Czwartek 19 03 2026 r.	I Śniadanie	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80G (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20g (MLE) Pasztecik pieczony 60G (GLU) Pasta jajeczna z majonezem i szczypiorkiem 60G (JAJ, ) Konfitura extra truskawkowa 25 g / 1 szt Papryka świeża, plasterki 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Szynka Delikatna z fileta 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Pasta jajeczna z masłem i koperkiem (JAJ) Konfitura extra truskawkowa 25 g / 1 szt Roszponka 20 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama z Omega 3 1 szt Szynka delikatna z fileta 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Pasta jajeczna z masłem i koperkiem 60G (JAJ) Papryka świeża, plasterki 60 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Chleb Graham 80G (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Pasta jajeczna z majonezem i szczypiorkiem 60G (JAJ) Papryka świeża, plasterki 60 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Mleko gotowane b/c 150 ml (MLE) Płatki owsiane Kurczak gotowany wedlina 20g ( SOJ, GOR, SEL, GOR) Serek puszysty Tartare 20 g / 1 szt (MLE) Ser podpuszczkowy „Tyżycki ” 20 g (MLE) Pomidor plasterki b/s 20 g Ogórek kiszony plasterki b/s 20 g Herbata owocowa – malinowa b/c 150 ml
	II Śniadanie		Kefir naturalny 1 szt / 200 g (MLE) Biszkopty 20 g / 5 szt (GLU, JAJA, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Jabłko pieczone 1 szt / 140 g		Kefir naturalny 1 szt / 200 g (MLE) Biszkopty 20 g / 5 szt (GLU, JAJA, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Jabłko pieczone 1 szt / 140 g	
	Obiad	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z zieleciną 250ml ( SEL) Pyzy z mięsem, gotowane, okraszone cebulką 250 g/10 g (GLU, SOJ) Ogórek kiszony, ćw. b/s 150 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml /3g	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieleciną 250ML/30G (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150g (GLU) Sos jarzynowy 60 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana z koperkiem 200 g (GLU) Bukiet jarzyn gotowany 150 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml /3g	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieleciną 250ML/30G (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150G (GLU) Kasza jęczmienna gotowana z koperkiem 100 g (GLU) Bukiet jarzyn gotowany 150 g Ogórek kiszony, ćw. b/s 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieleciną 250ML/30G (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150G (GLU) Sos jarzynowy 60 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana z koperkiem 200 g (GLU) Bukiet jarzyn gotowany 150 g Ogórek kiszony, ćw. b/s 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	
	Poczek	Kaszka manna gotowana na gęsto z mussem truskawkowym (MLE)		Kaszka manna gotowana na gęsto z mussem truskawkowym b/c (MLE)		
	I Kolacja	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80G (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20G (MLE) Szynka na parze 40g ( GLU) Twarożek ze szczypiorkiem 60g (MLE) Ogórek świeży b/s plasterki 60g Miód 25 g / 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa b/c 250 ml	Chleb pszenny 80G (GLU, SOJ) Masło 20G (MLE) Polędwica Drobiowa 40g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek z brzoszwiną 60 g (MLE) Rukola 20 g Miód 25 g / 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa b/c 250 ml	Chleb Graham 40G (GLU, SOJ) Rama z Omega 3 1 Szt Polędwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (MLE) Ogórek świeży b/s plasterki 60g Rukola 20 g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 250 ml	Chleb Graham 80G (GLU, SOJ, JAJ, MLE, ORZ, SEL) Masło 20G (MLE) Polędwica drobiowa 40g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (MLE) Ogórek świeży b/s plasterki 60g Rukola 20 g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 250 ml	Mleko gotowane b/c 150 ml (MLE) Musli b/d/c 20 g Polędwica ani drobiowa 20g (SOJ) Serek kanapkowy ziołowy 1 szt / 17 g (MLE) Rzodkiewka, plasterki 20 g Szpinak Baby 20 g Mus truskawkowy 20 g
	II Kolacja	Jogurt naturalny z wanilią 1 szt / 100 g (MLE)	Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Kurczak gotowany wedlina 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek puszysty Tartare 20 g / 1 szt (MLE) Pomidor plasterki b/s z mozzarellą i oliwą 60g/10g/1g (MLE) Mleko gotowane b/c 150 ml (MLE)	Jogurt naturalny 1 szt / 100 g (MLE)	Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10g (MLE) Kurczak gotowany wedlina 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek puszysty Tartare 20 g / 1 szt (MLE) Pomidor plasterki b/s z mozzarellą i oliwą 60g/10g/1g (MLE) Mleko gotowane b/c 150 ml (MLE)	
Wartości odżywcze	Kcal: 2800.50 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz ogółem: 109.20 g; Węglowodany ogółem: 365.27 g; Kw. tł. nasycone: 50.51 g; Sól: 25.65 g; Sód: 2189.85 mg; Błonnik: 18.71 g; W tym cukry: 52.99 g;	Kcal: 2423.60 kcal; Białko ogółem: 111.53 g; Tłuszcz ogółem: 77.96 g; Węglowodany ogółem: 336.81 g; Kw. tł. nasycone: 38.68 g; Sól: 4.91 g; Sód: 1004.22 mg; Błonnik: 22.97 g; W tym cukry: 41.91 g;	Kcal: 2990.24 kcal; Białko ogółem: 134.09 g; Tłuszcz ogółem: 103.01 g; Węglowodany ogółem: 387.20 g; Kw. tł. nasycone: 53.57 g; Sól: 6.30 g; Sód: 1310.20 mg; Błonnik: 28.06 g; W tym cukry: 65.93 g;	Kcal: 1804.20 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz ogółem: 56.48 g; Węglowodany ogółem: 238.67 g; Kw. tł. nasycone: 26.13 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1773.03 mg; Błonnik: 23.35 g; W tym cukry: 45.18 g;	Kcal: 2894.05 kcal; Białko ogółem: 136.09 g; Tłuszcz ogółem: 104.39 g; Węglowodany ogółem: 356.02 g; Kw. tł. nasycone: 53.92 g; Sól: 9.18 g; Sód: 2466.23 mg; Błonnik: 38.11 g; W tym cukry: 69.87 g;	Kcal: 548.58 kcal; Białko ogółem: 29.98 g; Tłuszcz ogółem: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 53.22 g; Kw. tł. nasycone: 15.51 g; Sól: 3.07 g; Sód: 860.14 mg; Błonnik: 4.75 g; W tym cukry: 21.51 g;

Funkcja	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	
Piątek 20.03.2026 r.	I Śniadanie	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80G (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20G (MLE) Szynka Na parze 40g (GLU) Pasta z ryby Morszczuk z jarzynami, gotowana 100 g (RYB) Rzodkiewka czerwona plasterki 60 g Konfitura extra morelowa 25 g / 1 szt Herbata ziołowa- mięta b/c 250 ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Połędwica drobiowa 40g( SOJ, MLE, GLU) Pasta z ryby Morszczuk z jarzynami, gotowana 100 g (RYB, SEL) Szpinak Baby 20 g Konfitura extra morelowa 25 g / 1 szt Herbata ziołowa- mięta b/c 250 ml	Chleb graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama z Omega 3 1 szt Połędwica Drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z ryby Morszczuk z jarzynami, gotowana 100 g (RYB, SEL) Szpinak Baby 20 g Rzodkiewka czerwona plasterki 60 g Herbata ziołowa- mięta b/c 250 ml	Chleb graham 80G (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20G (MLE) Połędwica drobiowa 40g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z ryby Morszczuk z jarzynami, gotowana 100 g (RYB, SEL) Szpinak Baby 20 g Rzodkiewka czerwona plasterki 60 g Herbata ziołowa- mięta b/c 250 ml	Mleko gotowane b/c 150 ml (MLE) Musli b/d/c 20 g Połędwica ani drobiowa 20g (SOJ) Serek Kiri 17 g/1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 20 g Ogórek świeży plasterki b/s 20 g	
	II Śniadanie		Wafle ryżowe Rama z Omega 3 1szt Kurczak gotowany wędlna 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella 30 g (MLE) Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 30g/20g/1 g Herbata owocowa – malinowa b/c 150 ml		Wafle ryżowe Rama z Omega 3 1 szt Kurczak gotowany wędlna 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella 30 g ( MLE) Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 30g/20g/1 g Herbata owocowa – malinowa b/c 150 ml		
	Obiad	Barszcz ukraiński z białą fasolą, kapustą i zieleciną 250ml/30g (MLE, SEL) Szynele z dorsza pieczone w ziołach 100g (RYB, JAJ, GLU) Ziemniaki pieczone ćw. w ziołach 200 g Surówka tęczowa 150 g Woda z plasterkami pomarańczy 200 ml	Brokułowa z kaszą jaglana i zieleciną 250ml/30g (MLE, SEL) Pulpety z Morszczuka gotowane na wywarze jarzynowym 2 szt 100g (GLU, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 60 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kalafior gotowany 150 g Woda z plasterkami pomarańczy 200 ml	Brokułowa z kaszą jaglana i zieleciną 250ml/30g (MLE, SEL) Pulpety z Morszczuka gotowane na wywarze jarzynowym 2 szt 100G (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 100 g Kalafior gotowany 150 g Surówka tęczowa 150 g Woda z plasterkami pomarańczy 200 ml	Brokułowa z kaszą jaglana i zieleciną 250ML/30G (MLE, SEL) Pulpety z Morszczuka gotowane na wywarze jarzynowym 2 szt 100G (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kalafior gotowany 150 g Surówka tęczowa 150 g Woda z plasterkami pomarańczy 200 ml		
	Podk.	Pierogi z jabłkiem, gotowane 3 szt / 75 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy 30 ml (MLE)		Serek Bieluch naturalny 1 szt / 150 g (MLE) Musli b/d/c 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ)	Serek Bieluch naturalny 1 szt / 150 g (MLE) Musli b/d/c 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Kiwi b/s plasterki 40 g		
	I Kolacja	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80G (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20G (MLE) Szynka gotowana wędlna 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany naturalny z wanilią 150 g / 1 szt (MLE) Mus jabłkowy 20 g Papryka świeża, paseczki 60 g Kakao gotowane na mleku z cukrem 250 ml/ 3g (MLE)	Chleb pszenny 80G (GLU, SOJ) Masło 20G (MLE) Szynka delikatna z fileta 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek homogenizowany naturalny z wanilią 150 g / 1 szt (MLE) Mus jabłkowy 20 g Sałata masłowa 16g Mleko gotowane b/c 250 ml (MLE)	Chleb Graham 40G (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama z Omega 3 1Szt Szynka delikatna z fileta 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek homogenizowany naturalny 150 g / 1 szt (MLE) Sałata masłowa 16 g Papryka świeża, paseczki 60 g Mleko gotowane b/c 250 ml (MLE)	Chleb Graham 80G (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20G (MLE) Szynka delikatna z fileta 40G (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek homogenizowany naturalny 150 g / 1 szt (MLE) Sałata masłowa 16 g Papryka świeża, paseczki 60 g Mleko gotowane b/c 250 ml (MLE)	Mleko gotowane b/c 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20 g Kurczak gotowany wędlna 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek puszysty Tartare 20 g / 1 szt/9 MLE) Serek podpuszczkowy „Tyłżyci ” 20 g (MLE) Pomidor plasterki b/s 20 g Ogórek kiszony plasterki b/s 20 g Herbata owocowa – malinowa b/c 150 ml	
	II Kolacja	Owsianka na ciepło gotowana na mleku z bananem (MLE)	Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Połędwica ani drobiowa 20g (soj) Pasta jarzynowa z jajkiem i koperkiem 60 g (JAJ) Roszponka 20 g Herbata zielona b/c 150 ml	Owsianka na ciepło gotowana na mleku z bananem b/c (MLE)	Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10g (MLE) Połędwica ani drobiowa 20g (SOJ) Pasta jarzynowa z jajkiem i koperkiem 60 g (JAJ) Papryka świeża, paseczki 60 g Herbata zielona b/c 150 ml		
Wartości odżywcze	Kcal: 2446.35 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz ogółem: 89.32 g; Węglowodany ogółem: 318.90 g; Kw. tł. nasycone: 39.46 g; Sól: 6.23 g; Sód: 1058.61 mg; Błonnik: 33.15 g; W tym cukry: 63.02 g;	Kcal: 2188.66 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz ogółem: 71.86 g; Węglowodany ogółem: 303.71 g; Kw. tł. nasycone: 38.29 g; Sól: 4.72 g; Sód: 964.63 mg; Błonnik: 22.80 g; W tym cukry: 35.99 g;	Kcal: 2522.55 kcal; Białko ogółem: 118.36 g; Tłuszcz ogółem: 97.48 g; Węglowodany ogółem: 310.32 g; Kw. tł. nasycone: 49.52 g; Sól: 6.67 g; Sód: 1130.96 mg; Błonnik: 22.90 g; W tym cukry: 37.40 g;	Kcal: 1726.99 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz ogółem: 61.20 g; Węglowodany ogółem: 209.69 g; Kw. tł. nasycone: 31.25 g; Sól: 5.43 g; Sód: 797.59 mg; Błonnik: 26.99 g; W tym cukry: 42.13 g;	Kcal: 2596.70 kcal; Białko ogółem: 123.33 g; Tłuszcz ogółem: 101.05 g; Węglowodany ogółem: 317.78 g; Kw. tł. nasycone: 50.00 g; Sól: 8.66 g; Sód: 1340.56 mg; Błonnik: 39.17 g; W tym cukry: 53.16 g;	Kcal: 769.26 kcal; Białko ogółem: 51.70 g; Tłuszcz ogółem: 40.64 g; Węglowodany ogółem: 51.17 g; Kw. tł. nasycone: 25.25 g; Sól: 3.89 g; Sód: 789.19 mg; Błonnik: 3.69 g; W tym cukry: 20.34 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 WWW/WBT	Dodatkowy wybór	
Sobota 21.03.2026 r.	I. Śniadanie	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80G (GLU, SOJ, SEZ) Bułka grahamka 1 szt / 50 g (GLU) Masło 20G (MLE) Kiełbaski z fileta z indyka na ciepło 2 szt (GLU) Ketchup łagodny 10 g Hummus domowy Ogórek kiszony plasterki b/s 60 g Herbata owocowa- wiśniowa b/c 250 ml	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80G (GLU, SOJ) Bułka poznańska 1 szt / 50 g (GLU) Masło 20G (MLE) Poledwica drobiowa 40g (SOJ) Jogurt naturalny 1 szt / 100 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 60 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata owocowa- wiśniowa b/c 250 ml	Bułka grahamka 1 szt / 50 g (GLU) Rama z Omega 3 1szt Poledwica ani drobiowa 20g (SOJ) Jogurt naturalny 1 szt / 100 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 60 g Ogórek kiszony plasterki b/s 60 g Herbata owocowa- wiśniowa b/c 250 ml	Chleb graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Bułka grahamka 1 szt / 50 g (GLU) Masło 20G (MLE) Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ) Jogurt naturalny 1 szt / 100 g (MLE) Ogórek kiszony plasterki b/s 60 g Herbata owocowa- wiśniowa b/c 250 ml	Mleko gotowane b/c 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20 g Szynka delikatna z fileta 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek Haga 17 g / 1 szt (MLE) Konfitura extra truskawkowa 25 g / 1 szt Pasta jarzynowa z zieleniną 20 g (JAJ)	
	II. Śniadanie		Jogurt naturalny 1 szt/100 g (MLE) Musli z owocami b/d/c 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ)		Jogurt naturalny 1 szt/100 g (MLE) Musli z owocami b/d/c 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Czekolada gorzka 70 % kakao b/d/c 16 g		
	Obiad	Kalafiorowa z kaszką manną i koperkiem 250ML/30G (MLE, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z zielonym groszkiem 130G (GLU, MLE, SEL) Sos potrawkowy 50G (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Szinak duszony 150 g Marchewka Junior gotowana 150 g Kompot truskawkowy z cukrem 200 ml /3g	Kalafiorowa z kaszką manną i koperkiem 250ML/30G (MLE, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z zielonym groszkiem 130G (GLU, MLE, SEL) Sos potrawkowy 50 ml (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Szinak duszony 150 g Marchewka Junior gotowana 150 g Kompot truskawkowy z cukrem 200 ml /3 g	Kalafiorowa z kaszką manną i koperkiem 250ML/30G (MLE SEL) Potrawka drobiowa gotowana z zielonym groszkiem 130G (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 100 g Surówka z buraczków z cebulą 150 g Marchewka Junior gotowana 150 g Kompot truskawkowy b/c 200 ml	Kalafiorowa z kaszką manną i koperkiem 250ML/30G (MLE, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z zielonym groszkiem 130G (GLU, MLE, SEL) Sos potrawkowy 50 ml (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z buraczków z cebulą 150 g Marchewka Junior gotowana 150 g Kompot truskawkowy b/c 200 ml		
	Pokw.	Koktajl z czarna porzeczką na maśle (MLE) Herbatniki Be-Be 1 szt / 16 g (GLU, MLE, SOJ)		Koktajl z czarna porzeczką na maśle b/c (MLE) Herbatniki Be-Be1 szt / 16 g (GLU, MLE, SOJ)			
	I. Kolacja	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80G (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20G (MLE) Leczo warzywne z ciecierzycą 100G (GLU, SEL) Ser podpuszczkowy „Gouda” 40G (MLE) Powidła śliwkowe 30 g / 1 szt Pomidor b/s plasterki 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Chleb pszenno-żytni 80G (GLU, SOJ) Masło 20G (MLE) Galaretki drobiowa z warzywami 100g (SEL) Ser mozzarella 40 g (MLE) Konfitura extra truskawkowa 25g/1 szt Szinak Baby 20 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Chleb Graham 40G (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama z Omega 3 1szt Galaretki drobiowa z warzywami 100 g 100G (SEL) Ser mozzarella 30 g (MLE) Szinak Baby 20 g Pomidor b/s plasterki 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Chleb Graham 80G (GLU, SOJ) Masło 20G (MLE) Galaretki drobiowa z warzywami 100g (SEL) Ser mozzarella 30 g (MLE) Szinak Baby 20 g Pomidor b/s plasterki 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Mleko gotowane b/c 150 ml (MLE) Musli b/d/c 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Poledwica Drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Serek Haga 17 g / 1 szt (MLE) Ser biały plaster 20 g (MLE) Papryka świeża pasczki 20 g Roszponka 20 g Miód 25 g / 1 szt Herbata ziołowa- melisa b/c 150 ml	
	II. Kolacja	Budyń waniliowy gotowany na mleku z truskawką (MLE)	Chleb pszenno-żytni 40G (GLU, SOJ) Masło 10G (MLE) Kurczak Gotowany wędlina 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Kiri 17 g / 1 szt (MLE) Sałata 8 g Jabłko gotowane 1 szt / 140 g Herbata ziołowa- rumianek b/c 150 ml	Budyń waniliowy gotowany na mleku z truskawką b/c (MLE)	Chleb Graham 40G (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10G (MLE) Kurczak gotowany wędlina 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Kiri 17 g / 1 szt (MLE) Sałata 8 g Jabłko gotowane 1 szt / 140 g Herbata ziołowa- rumianek b/c 150 ml		
Wartości odżywcze	Kcal: 3000.79 kcal; Białko ogółem: 110.47 g; Tłuszcz ogółem: 134.02 g; Węglowodany ogółem: 341.60 g; Kw. tł. nasycone: 52.13 g; Sól: 7.53 g; Sód: 2727.48 mg; Błonnik: 34.24 g; W tym cukry: 89.64 g;	Kcal: 2238.87 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz ogółem: 75.95 g; Węglowodany ogółem: 298.18 g; Kw. tł. nasycone: 40.25 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1143.86 mg; Błonnik: 22.42 g; W tym cukry: 68.73 g;	Kcal: 2797.44 kcal; Białko ogółem: 137.50 g; Tłuszcz ogółem: 108.28 g; Węglowodany ogółem: 335.63 g; Kw. tł. nasycone: 60.44 g; Sól: 6.23 g; Sód: 1261.00 mg; Błonnik: 27.43 g; W tym cukry: 64.84 g;	Kcal: 1721.42 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; Tłuszcz ogółem: 55.71 g; Węglowodany ogółem: 217.75 g; Kw. tł. nasycone: 24.78 g; Sól: 4.24 g; Sód: 1266.98 mg; Błonnik: 21.27 g; W tym cukry: 62.27 g;	Kcal: 3010.34 kcal; Białko ogółem: 142.06 g; Tłuszcz ogółem: 118.55 g; Węglowodany ogółem: 365.90 g; Kw. tł. nasycone: 62.64 g; Sól: 9.68 g; Sód: 2642.77 mg; Błonnik: 37.23 g; W tym cukry: 70.85 g;	Kcal: 577.65 kcal; Białko ogółem: 30.93 g; Tłuszcz ogółem: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 96.88 g; Kw. tł. nasycone: 10.44 g; Sól: 2.79 g; Sód: 389.26 mg; Błonnik: 3.60 g; W tym cukry: 20.08 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
Niedziela 22 03 2026 r.	I Śniadanie	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80G (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20G (MLE) Szynka wieprzowa 40g (GLU) Paprykarz z dorsza 60G (RYB) Konfitura extra truskawkowa 25 g / 1 szt Pomidor plasterki b/s z cebulką 60g/2 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 G (GLU, SOJ) Masło 20G (MLE) Kurczak gotowana wedlina 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Paprykarz z dorsza 60G (RYB) Konfitura extra truskawkowa 25 g / 1 szt Pomidor plasterki b/s 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Chleb Graham 40G (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama z Omega 3 1 Szt Kurczak gotowany wedlina 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Paprykarz z dorsza 60G (RYB) Pomidor plasterki b/s z cebulką 60g/2 g Szpinak Baby 20 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Chleb Graham 80G (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20G (MLE) Kurczak gotowany wedlina 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Paprykarz z dorsza 60G (RYB) Pomidor plasterki b/s z cebulką 60g/2 g Szpinak Baby 20 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Mleko gotowane b/c 150 ml (MLE) Musli b/d/c 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Poledwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE) Serek kanapkowy ziołowy 17g/1 szt (MLE) Roszponka 20 g Papryka świeża, plasterki 20 g Herbata czarna z cytryną i cukrem 150 ml/5g/3g
	II Śniadanie		Chleb pszenny 40G (GLU, SOJ) Rama z Omega 3 1szt Poledwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE) Ryba Morszczuk duszony po grecku (RYB, JAJ, SEL, SO2) Salata maslowa 16 g Herbata ziolowa – mieta b/c 150 ml		Chleb Graham 40G (GLU, SOJ) Rama z Omega 3 1szt Poledwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE) Ryba Morszczuk duszony po grecku (RYB, JAJ, SEL, SO2) Salata maslowa 16 g Herbata ziolowa – mieta b/c 150 ml	
	Obiad	Kaszka kukurydziana na rosole z zieleńią 250ML/30G (MLE, SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem na parze 100g (JAJ, GLU) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 200 g Surówka z marchewki i ananasa 150 g Cukinia duszona 150 g Woda z mieta 200 ml	Kaszka kukurydziana na rosole z zieleńią 250ML/30G (MLE, SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem na parze 100g (JAJ, GLU) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 200 g Surówka z marchewki i jablka 150 g Cukinia duszona 150 g Woda z mieta 200 ml	Kaszka kukurydziana na rosole z zieleńią 250ML/30G (MLE, SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem na parze 100g (JAJ, GLU) Ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 200 g Surówka z marchewki i ananasa 150 g Cukinia duszona 150 g Woda z mieta 200 ml	Kaszka kukurydziana na rosole z zieleńią 250ML/30G (MLE, SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem na parze 100g (JAJ, GLU) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 200 g Surówka z marchewki i ananasa 150 g Cukinia duszona 150 g Woda z mieta 200 ml	
	Podw.	Jabłko pieczone z cynamonem Podplomyk i 9g/1 szt (GLU, SOJ, MLE)		Jabłko pieczone z cynamonem b/c Podplomyk i 9g/1 szt (GLU, SOJ, MLE)		
	I Kolacja	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80G (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20G (MLE) Schab benedyktyński 40g (SOJ) Twarożek z tartą rzodkiewką 60 g (MLE) Konfitura extra morelowa 25g/1 szt Cykoria 20 g Pomidoriki koktajlowe 40 g Herbata czarna z cytryną i cukrem 250 ml/5g/3g	Chleb pszenny 80G (GLU, SOJ) Masło 20G (MLE) Szynka delikatna z fileta 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Konfitura extra morelowa 25g/1 szt Cykoria 20 g Pomidoriki koktajlowe 40 g Herbata czarna z cytryną i cukrem 250 ml/5g/3g	Chleb Graham 40G (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10G (MLE) Szynka delikatna z fileta 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Cykoria 20 g Pomidoriki koktajlowe 60 g Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml/5g/3g	Chleb Graham 80G (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20G (MLE) Szynka delikatna z fileta 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Twarożek z jabłkiem prażonym 60 g (MLE) Cykoria 20 g Pomidoriki koktajlowe 60 g Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml/5g/3g	Mleko gotowane b/c 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20 g Poledwica ani drobiowa 20g (SOJ) Serek Fromage klasyczny 20 g (MLE) Mix salat z młodymi listkami buraczka 20 g Ogórek świeży plasterki b/s 20 g Konfitura extra morelowa 25 g / 1 szt
	II Kolacja	Mleczko truskawkowe, wypasione 200 ml / 1 szt (MLE)	Chleb pszenny 40G (GLU, SOJ) Masło 10G (MLE) Poledwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE) Galaretki drobiowa z warzywami 100 g (SEL) Mix salat 10 g Banan z/s ½ szt/ 50 g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 150 ml	Actimel klasyczny 100 ml/ 1 szt (MLE)	Chleb Graham 40G (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10G (MLE) Poledwica Drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE) Galaretki drobiowa z warzywami 100 g (SEL) Mix salat 10g Ogórek świeży b/s plasterki 50 g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 150 ml	
Wartości odżywcze	Kcal: 2179.49 kcal; Białko ogółem: 76.85 g; Tłuszcz ogółem: 108.52 g; Węglowodany ogółem: 242.76 g; Kw. tł. nasycone: 36.20 g; Sól: 4.52 g; Sód: 1051.09 mg; Błonnik: 26.10 g; W tym cukry: 74.11 g;	Kcal: 2301.98 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz ogółem: 101.29 g; Węglowodany ogółem: 277.86 g; Kw. tł. nasycone: 36.76 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1072.89 mg; Błonnik: 24.77 g; W tym cukry: 65.72 g;	Kcal: 2897.63 kcal; Białko ogółem: 122.25 g; Tłuszcz ogółem: 126.69 g; Węglowodany ogółem: 346.01 g; Kw. tł. nasycone: 44.23 g; Sól: 6.58 g; Sód: 1394.06 mg; Błonnik: 31.09 g; W tym cukry: 77.78 g;	Kcal: 1804.98 kcal; Białko ogółem: 75.67 g; Tłuszcz ogółem: 78.53 g; Węglowodany ogółem: 211.01 g; Kw. tł. nasycone: 24.12 g; Sól: 3.02 g; Sód: 720.10 mg; Błonnik: 26.56 g; W tym cukry: 57.36 g;	Kcal: 2736.64 kcal; Białko ogółem: 120.37 g; Tłuszcz ogółem: 127.16 g; Węglowodany ogółem: 297.13 g; Kw. tł. nasycone: 44.20 g; Sól: 6.87 g; Sód: 1517.00 mg; Błonnik: 39.98 g; W tym cukry: 62.35 g;	Kcal: 518.40 kcal; Białko ogółem: 22.46 g; Tłuszcz ogółem: 10.21 g; Węglowodany ogółem: 67.40 g; Kw. tł. nasycone: 13.08 g; Sól: 2.26 g; Sód: 536.79 mg; Błonnik: 3.94 g; W tym cukry: 26.70 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