

	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	
Poniedziałek 23.03.2026 r.	I Śniadanie	Chleb zwykły, pszenno-żytni 40g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka Poznańska 1szt (GLU) Masło 20g (MLE) Schab benedyktyński 40g (SOJ) Pasta z tartymi buraczkami gotowanymi i twarogiem 60 g (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)	Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Bułka Poznańska 1szt (GLU) Masło 20g (MLE) Kurczak gotowany 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z tartymi buraczkami gotowanymi i twarogiem 60 g (MLE) Konfitura extra morelowa 25g/1 szt Szpinak Baby 20 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Bułka Graham 1 szt (GLU) Kurczak gotowany 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rama z Omega 3 10 g / 1 szt Pasta z tartymi buraczkami gotowanymi i twarogiem 40 g (MLE) Szpinak Baby 20 g Pomidor ćw. z cebulką 60g/3g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Chleb Graham 40g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Bułka Graham 1szt (GLU) Masło 20g (MLE) Kurczak gotowany 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z tartymi buraczkami gotowanymi i twarogiem 60 g (MLE) Szpinak 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) Platki owsiane 20 g Szynka delikatna z fileta 20g (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEZ) Serek puszysty Tartare 20 g / 1 szt (MLE) Ser podpuszczkowy „Edam” 20g (MLE) Pasta z kalafiora 20 g Herbata owocowa- truskawkowa b/c 150 ml	
	II		Sok marchwiowo-jabłkowy 200 ml/ 1 szt Biszkopty 40g (GLU, MLE, JAJ, SOJ, ORZ, SEZ)		Sok marchwiowo-jabłkowy 200 ml/ 1 szt Biszkopty 40g (GLU, MLE, JAJ, SOJ, ORZ, SEZ)		
	Obiad	Gulaszowa z ziemniakami i zieleniną 250ml/30g (GLU, SEL) Falafel kotlety z cieciorci, pieczone 100g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sos słodko-kwaśny 60ml Ryż brązowy gotowany z koperkiem 200 g Surówka bankietowa 150 g Kompot z wieloowocowy z cukrem 200 ml / 3 g	Owocowa z zacierką zabieleną 250ml/30g (GLU, JAJ) Roladki drobiowe faszerowane brokulem na parze 100g (GLU, JAJ) Sos ziołowo – pomidorowy 60 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki gotowane tarte na ciepło 150 g Kompot z wieloowocowy z cukrem 200 ml / 3 g	Roladki drobiowe faszerowane brokulem na parze 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 100 g Buraczki gotowane tarte na ciepło 150 g Surówka bankietowa 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Gulaszowa z ziemniakami i zieleniną 250ml/30g (GLU, JAJ) Falafel kotlety z cieciorci, pieczone 100g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sos słodko-kwaśny 60ml (GLU, SEL) Ryż brązowy gotowany z koperkiem 200 g Surówka bankietowa 150 g Buraczki gotowane tarte na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml		
	Podw.	Budyń czekoladowy gotowany na mleku z wiśnią 250ml (MLE)	Budyń waniliowy gotowany na mleku z kostka jabłka 250ml (MLE)		Budyń waniliowy gotowany na mleku z kostka jabłka b/c 150ml (MLE)		
	I kolacja	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20g (MLE) Szynka gotowana 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL, JAJ, GOR) Jajko gotowane ze szczypiorkiem 50g/1 g (JAJ) 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) Jajko gotowane z koperkiem 50g/1 g (JAJ) Sałata masłowa 16 g Herbata owocowa - wiśniowa b/c 150 ml	Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10g (MLE) Poledwica ani drobiowa 20g (SOJ) Jajko gotowane ze szczypiorkiem 50g / 1 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, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ) Jajko gotowane ze szczypiorkiem 50g/1g (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 Poledwica drobiowa (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 10g (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, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10g (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	Kcal: 2572.60 kcal; Białko ogółem: 81.41 g; Tłuszcz ogółem: 113.23 g; Węglowodany ogółem: 324.74 g; Kw. tł. nasycone: 37.65 g; Sól: 8.43 g; Sód: 1637.53 mg; Błonnik: 42.64 g; W tym cukry: 63.45 g;	Kcal: 2498.50 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz ogółem: 110.84 g; Węglowodany ogółem: 305.36 g; Kw. tł. nasycone: 37.67 g; Sól: 4.90 g; Sód: 1169.05 mg; Błonnik: 19.17 g; W tym cukry: 70.63 g;	Kcal: 3031.21 kcal; Białko ogółem: 103.48 g; Tłuszcz ogółem: 133.45 g; Węglowodany ogółem: 342.32 g; Kw. tł. nasycone: 50.28 g; Sól: 6.33 g; Sód: 1503.18 mg; Błonnik: 23.13 g; W tym cukry: 82.58 g;	Kcal: 1986.54 kcal; Białko ogółem: 69.51 g; Tłuszcz ogółem: 93.50 g; Węglowodany ogółem: 229.31 g; Kw. tł. nasycone: 21.22 g; Sól: 5.48 g; Sód: 1764.92 mg; Błonnik: 25.86 g; W tym cukry: 62.71 g;	Kcal: 2604.65 kcal; Białko ogółem: 102.94 g; Tłuszcz ogółem: 95.44 g; Węglowodany ogółem: 337.17 g; Kw. tł. nasycone: 44.77 g; Sól: 7.79 g; Sód: 2052.79 mg; Błonnik: 38.23 g; W tym cukry: 71.83 g;	Kcal: 848.24 kcal; Białko ogółem: 54.82 g; Tłuszcz ogółem: 42.64 g; Węglowodany ogółem: 63.37 g; Kw. tł. nasycone: 26.04 g; Sól: 3.58 g; Sód: 656.79 mg; Błonnik: 3.94 g; W tym cukry: 32.75 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	
Wtorek 24.03.2026 r.	I Śniadanie	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20g (MLE) Galaretki drobiowa z warzywami 100g (GLU) 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 pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Galaretki drobiowa z warzywami 100g (GLU) 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 10 g / 1 szt Galaretki drobiowa z warzywami 100 g (GLU) 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, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20g (MLE) Galaretki drobiowa z warzywami 100g (GLU) 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 Poledwica ani drobiowa 20g (SOJ) Ser podpuszczkowy „Gouda” 20 g (MLE) Serek kanapkowy ziołowy 17 g / 1 szt (MLE) Cykoria 10 g Herbata ziołowa - rumiankowa b/c 150 ml	
	II Śniadanie		Pieczywo chrupkie 30g (GLU, SEZ) Masło 10g (MLE) Schab benedyktyński 20g (SOJ) Pasta jajeczna z koperkiem i maselkiem 60 g (JAJ, MLE) Serek puszysty Tartare 20 g / 1 szt (MLE) Mix sałat z młodymi listkami buraka 20 g Herbata owocowa- truskawkowa b/c 150 ml		Pieczywo chrupkie 30g (GLU, SEZ) Masło 10g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i maselkiem 50 g (JAJ, MLE) Schab benedyktyński 20g (SOJ) Serek puszysty Tartare 20 g / 1 szt (MLE) Mix sałat z młodymi listkami buraka 20 g Herbata owocowa- truskawkowa b/c 150 ml		
	Obiad	Kapuśniak z kiszanej kapusty z majerankiem, ziemniakami i zieleciną 250ml/30g (SEL) Kurczak po chińsku 180G (GLU) Kasza Bulgur gotowana z ziel 200 g (GLU) Surówka z marchwi, pory, jabłka z kukurydzą 150 g Woda z plasterkami cytryny 200 ml	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym i zieleciną 250 ml / 10 g (MLE, SEL) Zrazik wp. nadziewany marchewką, mielony, gotowany 100g (GLU, SOJ) Sos szpinakowy 60 ml Kasza Bulgur gotowana z ziel 200 g (GLU) Kalaflor gotowany 150 g Woda z plasterkami cytryny 200 ml	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym i zieleciną 250 ml / 10 g (MLE, SEL) Zrazik wp. nadziewany marchewką, mielony, gotowany 100g (GLU, SOJ) Kasza Bulgur gotowana z ziel 100 g (GLU) Kalaflor gotowany 150 g Surówka z marchwi, pory, jabłka z kukurydzą 150 g Woda z plasterkami cytryny 200 ml	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym i zieleciną 250 ml / 10 g (MLE, SEL) Zrazik wp. nadziewany marchewką, mielony, gotowany 100g (GLU, SEL) Sos szpinakowy 60 ml Kasza Bulgur gotowana z ziel 200 g (GLU) Kalaflor gotowany 150 g Surówka z marchwi, pory, jabłka z kukurydzą 150 g Woda z plasterkami cytryny 200 ml		
	Podw.	Mus wieloowocowy - marchwiowy tubka 100 g/ 1 szt Podplomyki b/d/c – 9 g/ 1 szt (GLU, SOJ, MLE)		Mus wieloowocowy - marchwiowy tubka 100 g/ 1 szt	Mus wieloowocowy - marchwiowy tubka 100 g/ 1 szt Podplomyki b/d/c – 9 g/ 1 szt (GLU, SOJ, MLE)		
	I Kolacja	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20g (MLE) Szynka na parze 40g (GLU) Twarożek z pomidorami 60 g (MLE) Burak gotowana kostka z serem Feta i prażonym słonecznikiem 35g/5g/3g (MLE) Mix sałat 20 g Herbata ziołowa- rumiankowa b/c 150 ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Poledwica drobiowa 40g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek z pomidorami 60 g (MLE) Buraczki gotowane plasterki 60 g Herbata ziołowa- rumiankowa b/c 150 ml	Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10g (MLE) Poledwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek z pomidorami 100 g (MLE) Burak gotowana kostka z serem Feta i prażonym słonecznikiem 35g/5g/3g (MLE) Mix sałat 20 g Herbata ziołowa- rumiankowa b/c 150 ml	Chleb Graham 80g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20g (MLE) Poledwica drobiowa 40g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek z pomidorami 60 g (MLE) Burak gotowana kostka z serem Feta i prażonym słonecznikiem 35g/5g/3g (MLE) Mix sałat 20 g Herbata ziołowa- rumiankowa b/c 150 ml	Mleko gotowane b/c 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20 g Kurczak gotowany 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) 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) Miód 25 g / 1 szt Płatki owsiane 20 g	Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Skыр naturalny 150 g / 1 szt (MLE) Sałata masłowa 8 g Pomidor ćw. b/s 50 g Herbata zielona b/c 150 ml		Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Skыр naturalny 150 g / 1 szt (MLE) Sałata masłowa 8 g Pomidor ćw. b/s 50 g Herbata zielona b/c 150 ml		
Wartości odżywcze	Kcal: 2421.40 kcal; Białko ogółem: 115.99 g; Tłuszcz ogółem: 118.65 g; Węglowodany ogółem: 222.09 g; Kw. tł. nasycone: 40.13 g; Sól: 4.12 g; Sód: 1111.05 mg; Błonnik: 31.58 g; W tym cukry: 31.57 g;	Kcal: 2336.80 kcal; Białko ogółem: 109.24 g; Tłuszcz ogółem: 113.44 g; Węglowodany ogółem: 233.62 g; Kw. tł. nasycone: 41.85 g; Sól: 5.05 g; Sód: 1053.67 mg; Błonnik: 27.71 g; W tym cukry: 23.13 g;	Kcal: 2518.67 kcal; Białko ogółem: 124.33 g; Tłuszcz ogółem: 105.42 g; Węglowodany ogółem: 284.18 g; Kw. tł. nasycone: 52.92 g; Sól: 4.67 g; Sód: 1360.03 mg; Błonnik: 31.89 g; W tym cukry: 25.96 g;	Kcal: 1494.58 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz ogółem: 48.64 g; Węglowodany ogółem: 160.08 g; Kw. tł. nasycone: 19.01 g; Sól: 4.67 g; Sód: 932.20 mg; Błonnik: 30.60 g; W tym cukry: 29.34 g;	Kcal: 2549.07 kcal; Białko ogółem: 125.19 g; Tłuszcz ogółem: 108.21 g; Węglowodany ogółem: 291.98 g; Kw. tł. nasycone: 53.20 g; Sól: 7.77 g; Sód: 1624.73 mg; Błonnik: 46.34 g; W tym cukry: 34.27 g;	Kcal: 609.75 kcal; Białko ogółem: 35.32 g; Tłuszcz ogółem: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 59.06 g; Kw. tł. nasycone: 18.30 g; Sól: 3.16 g; Sód: 894.94 mg; Błonnik: 3.58 g; W tym cukry: 19.83 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 25.03.2026 r.	I Śniadanie	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20g (MLE) Szynka gotowana 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g / 1 szt (MLE) Mus jabłkowy 20g Salata masłowa 16g Mleko gotowane b/c 250 ml (MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g / 1 szt (MLE) Mus jabłkowy 20g Salata masłowa 16g Mleko gotowane b/c 250 ml (MLE)	Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama z Omega 3 10g / 1 szt Szynka delikatna z fileta 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g / 1 szt (MLE) Salata masłowa 16g Papryka świeża, paseczki 60g 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) Serek homogenizowany naturalny 150g / 1 szt (MLE) Salata masłowa 16g Papryka świeża, paseczki 60g Mleko gotowane b/c 250 ml (MLE)	Mleko gotowane b/c 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20g Południca drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE) Serek Haga 17g / 1 szt (MLE) Ser podpuszczkowy „Gouda” 20g (MLE) Rzodkiewka, plasterki 20g Pomidorki koktajlowe 20g Herbata owocowa- wiśniowa b/c 150 ml	
	II Śniadanie		Owsianka gotowana na mleku z bananem i pestkami słonecznika 200ml (MLE, GLU)		Owsianka gotowana na mleku z bananem i pestkami słonecznika 200ml (MLE, GLU)		
	Obiad	Krem z zielonych warzyw z zieleciną podany z grzankami i pestkami dyni 250ml/14g/1g (SEL, GLU) Kotlet pożarski z cebulką, pieczony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 200g Surówka z bordowej kapusty z papryką 150g Kompot jabłkowy z cukrem 200 ml /3g	Selerowa z makaronem razowym i zieleciną 250ml/30g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet dr. gotowany na parze 100g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy zabieleny 60 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 200g Brokuł gotowany 150g Kompot jabłkowy z cukrem 200 ml / 3g	Selerowa z makaronem razowym i zieleciną 250ml/30g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet dr. gotowany na parze 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 100g Surówka z bordowej kapusty z papryką 150g Brokuł gotowany 150g Kompot jabłkowy b/c 200 ml	Selerowa z makaronem razowym i zieleciną 250ml/30g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet dr. gotowany na parze 100g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy, zabieleny 60 ml (GLU, MLE, JAJ) Ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 200g Surówka z bordowej kapusty z papryką 150g Brokuł gotowany 150g Kompot jabłkowy b/c 200 ml		
	Podw.	Mleczko truskawkowe wypasione 1 szt /200 ml (MLE) Wafel ryżowy 1 szt 10g			Jogurt naturalny 100g / 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 100g / 1 szt (MLE) Wafel ryżowy 1 szt 10g Pomarańcza b/s	
	I Kolacja	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20g (MLE) Szynka Michałowej 40g (GLU) Salatka makaronowa z żytniego makaronu z kurczakiem 150g (GLU, MLE, JAJ) Konfitura extra truskawkowa 25g / 1 szt Rzodkiewka czerwona plasterki 60g Herbata owocowa – malinowa b/c 250 ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Południca ani drobiowa 40g (SOJ) Salatka makaronowa z żytniego makaronu z kurczakiem 150g (GLU, MLE, JAJ) Konfitura extra truskawkowa 25g / 1 szt Pomidor plasterki b/s 60g Herbata owocowa – malinowa b/c 250 ml	Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10g (MLE) Południca ani drobiowa 20g (SOJ) Salatka makaronowa z żytniego makaronu z kurczakiem 50g (GLU, MLE, JAJ) Pomidor plasterki b/s 60g Rzodkiewka czerwona plasterki 60g Herbata owocowa – malinowa b/c 250 ml	Chleb Graham 80g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20g (MLE) Południca ani drobiowa 40g (SOJ) Salatka makaronowa z żytniego makaronu z kurczakiem 50g (GLU, MLE, JAJ) Pomidor plasterki b/s 60g Rzodkiewka czerwona plasterki 60g Herbata owocowa – malinowa b/c 250 ml	Mleko gotowane b/c 150 ml (MLE) Musli b/d/c 20g Szynka delikatna z fileta 20g (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR) Serek Deliser 1 szt / 17g (MLE) Ser biały plaster z koperkiem 20g /1g (MLE) Mix sałat z młodymi listkami buraczka 10g	
	II Kolacja	Mandarynka 1 szt / 65g Krucze ciasteczka z marmoladą 3 szt /51g (GLU, MLE, JAJ, ORZ)	Banan 1 szt 120g Biszkopty 5 szt / 17g (GLU, MLE, JAJ)	Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Kurczak gotowany 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane z koperkiem 1 szt/50g /1g (JAJ) Pomidorki koktajlowe 60g Jabłko gotowane 1 szt /140g Herbata ziołowa – rumiankowa b/c 150 ml	Mandarynka 1 szt / 65g	Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10g (MLE) Kurczak gotowany 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane ze szczypiorkiem 1 szt/50g /1g (JAJ) Pomidorki koktajlowe 60g Jabłko gotowane 1 szt / 140g Herbata ziołowa – rumiankowa b/c 150 ml	
Wartości odżywcze	Kcal: 2434.68 kcal; Białko ogółem: 84.13 g; Tłuszcz ogółem: 127.82 g; Węglowodany ogółem: 243.12 g; Kw. tł. nasycone: 45.37 g; Sól: 6.10 g; Sód: 1142.90 mg; Błonnik: 27.00 g; W tym cukry: 72.60 g;	Kcal: 2353.45 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz ogółem: 95.04 g; Węglowodany ogółem: 298.01 g; Kw. tł. nasycone: 41.38 g; Sól: 5.59 g; Sód: 1169.06 mg; Błonnik: 23.93 g; W tym cukry: 83.61 g;	Kcal: 2607.05 kcal; Białko ogółem: 115.46 g; Tłuszcz ogółem: 94.73 g; Węglowodany ogółem: 341.54 g; Kw. tł. nasycone: 47.47 g; Sól: 6.78 g; Sód: 1415.04 mg; Błonnik: 28.59 g; W tym cukry: 76.83 g;	Kcal: 1601.89 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz ogółem: 57.88 g; Węglowodany ogółem: 207.68 g; Kw. tł. nasycone: 21.47 g; Sól: 3.63 g; Sód: 757.35 mg; Błonnik: 28.65 g; W tym cukry: 52.65 g;	Kcal: 2745.92 kcal; Białko ogółem: 117.15 g; Tłuszcz ogółem: 103.85 g; Węglowodany ogółem: 357.24 g; Kw. tł. nasycone: 48.03 g; Sól: 7.12 g; Sód: 1455.78 mg; Błonnik: 47.41 g; W tym cukry: 97.06 g;	Kcal: 535.45 kcal; Białko ogółem: 33.92 g; Tłuszcz ogółem: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 58.49 g; Kw. tł. nasycone: 13.65 g; Sól: 2.59 g; Sód: 343.18 mg; Błonnik: 3.91 g; W tym cukry: 18.66 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
Czwartek 26-03-2026 r.	Śniadanie	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20g (MLE) Szynka na parze 40g (GLU) Serek wiejski 1 szt / 200g (MLE) Ser podpuszczkowy „Gouda” 30g (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) Serek wiejski 1 szt / 200g (MLE) Ser mozzarella 30g (MLE) Rukola 20g 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 10 g / 1 szt Poledwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE) Serek wiejski 1 szt / 200g (MLE) Ogórek kiszony b/s plasterki 60g Rukola 20g Herbata owocowa -truskawkowa b/c 250 ml	Chleb Graham 80g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20g (MLE) Poledwica drobiowa (GLU, SOJ, MLE) Serek wiejski 1 szt / 200g (MLE) Ogórek kiszony b/s plasterki 60g Rukola 20g 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/ ziołowy 2 szt/17 g (MLE) Papryka świeża, paseczki 20g Sałata masłowa 8g
	II Śniadanie		Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Rama z Omega 3 10 g / 1 szt Szynka delikatna z fileta 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Bieluch naturalny 1 szt/150g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt 140g Pomidor plasterki b/s 60g Herbata ziołowa- rumiankowa b/c 150 ml	Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama z Omega 3 10 g / 1 szt Szynka delikatna z fileta 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Bieluch naturalny 1 szt/150g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt 140g Pomidor plasterki b/s 60g Herbata ziołowa- rumiankowa b/c 150 ml		
	Obiad	Wielowarzywna z brukselką, ziemniakami z zieloną 250ml/30g (MLE, SEL) Karczerek gotowany w kremowym sosie z cukinią 200g (MLE) Ryż brązowy gotowany z koperkiem 200g Surówka wiosenna z sosem jogurtowo-koperkowym 150g (MLE) Woda z plasterkami pomarańczy 200 ml	Kasza manna na rosole z warzywami i zieleciną 250ml (GLU, MLE, SEL) Roladka drobiowa z warzywami, na parze 100g (GLU, JAJ) Sos beszamelowy 60 ml (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 200g Marchewka Junior got 150g Woda z plasterkami pomarańczy 200 ml	Wielowarzywna z brukselką, ziemniakami z zieloną 250ml/30g (MLE, SEL) Roladka drobiowa z warzywami, na parze 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 100g Surówka wiosenna z sosem jogurtowo-koperkowym 150g (MLE) Marchewka Junior got 150g Woda z plasterkami pomarańczy 200 ml	Wielowarzywna z brukselką, ziemniakami z zieloną 250ml/30g (MLE, SEL) Roladka drobiowa z warzywami, na parze 100g (GLU, JAJ) Sos beszamelowy 60 ml (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 200g Surówka wiosenna z sosem jogurtowo-koperkowym 150g (MLE) Marchewka Junior got 150g Woda z plasterkami pomarańczy 200 ml	
	Podw	Gruszka c.w. gotowane w sosie czekoladowym 250ml (MLE)	Jabłko c.w. gotowane w sosie waniliowym 250ml (MLE)	Jabłko c.w. gotowane w sosie waniliowym b/c 150ml (MLE)		
	I Kolacja	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20g (MLE) Szynka gotowana 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt naturalny z truskawkami 1 szt / 100g (MLE) Mus wiśniowy 20g Pomidor plasterki b/s z cebulka 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 z truskawkami 1 szt / 100g (MLE) Konfitura extra morelowa 25 g / 1 szt Pasta z kalafiora z czarnuszką 60g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt naturalny 1 szt / 100g (MLE) Papryka świeża plasterki 60g Pasta z kalafiora z czarnuszką 60g 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) Jogurt naturalny 100g / 1 szt (MLE) Papryka świeża plasterki 60g Pasta z kalafiora z czarnuszką 60g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Mleko gotowane b/c 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20g Poledwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE) Serek Haga 1 szt/17g (MLE) Ser podpuszczkowy „Gouda” 20g (MLE) Ogórek świeży plasterki b/s 20g Pomidorki koktajlowe 20g Herbata owocowa- malinowa b/c 150 ml
	II Kolacja	Serek Bieluch naturalny 1 szt/ 150g (MLE) Musli b/d/c 20g	Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Poledwica ani drobiowa 20g (SOJ) Serek Kiri 1 szt/17g (MLE) Kostki buraczka gotowanego 30g Pasta z brokuła z pestkami dyni 30g / 1g Mleko gotowane b/c 150 ml (MLE)	Serek Bieluch naturalny 1 szt/ 150g (MLE)	Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10g (MLE) Poledwica ani drobiowa 20g (SOJ) Serek Kiri 1 szt/17g (MLE) Kostki buraczka gotowanego 30g Pasta z brokuła z pestkami dyni 30g / 1g Mleko gotowane b/c 150 ml (MLE)	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2449.52 kcal; Białko ogółem: 102.62g; Tłuszcz ogółem: 109.37g; Węglowodany ogółem: 271.38g; Kw. tł. nasycone: 46.93g; Sól: 6.68g; Sód: 1864.05mg; Błonnik: 29.39g; W tym cukry: 54.15g;	Kcal: 2454.55 kcal; Białko ogółem: 97.63g; Tłuszcz ogółem: 115.62g; Węglowodany ogółem: 269.19g; Kw. tł. nasycone: 50.86g; Sól: 5.43g; Sód: 1236.08mg; Błonnik: 17.81g; W tym cukry: 46.67g;	Kcal: 2991.23 kcal; Białko ogółem: 141.09g; Tłuszcz ogółem: 122.91g; Węglowodany ogółem: 347.02g; Kw. tł. nasycone: 67.74g; Sól: 8.36g; Sód: 1638.06mg; Błonnik: 25.21g; W tym cukry: 73.77g;	Kcal: 1430.78 kcal; Białko ogółem: 74.03g; Tłuszcz ogółem: 64.37g; Węglowodany ogółem: 146.32g; Kw. tł. nasycone: 20.16g; Sól: 4.68g; Sód: 1363.91mg; Błonnik: 19.57g; W tym cukry: 40.57g;	Kcal: 2718.42 kcal; Białko ogółem: 134.38g; Tłuszcz ogółem: 119.21g; Węglowodany ogółem: 291.35g; Kw. tł. nasycone: 64.78g; Sól: 9.55g; Sód: 2165.80mg; Błonnik: 33.95g; W tym cukry: 68.38g;

	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 Michałowej 40g (GLU) Pasta z makreli i twarogu z tartym kiszonym ogórkiem b/s 60 g (RYB, MLE) 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 rybna z Morszczuka z jarzynami gotowanymi 60 g (RYB, MLE) Konfitura extra truskawkowa 25 g / 1 szt Buraczki gotowane plasterki 60 g Herbata ziołowa- melisa b/c 250 ml		Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama z Omega 3 10 g / 1 szt Poledwica ani drobiowa 20g (SOJ) Pasta rybna z Morszczuka z jarzynami gotowanymi 60 g (RYB, MLE) 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 z tartym kiszonym ogórkiem b/s 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) Serek Deliser 17g/1 szt (MLE) Ser podpuszczkowy „Edam ” 20 g (MLE) Rukola 20g Miód 25 g / 1 szt
	II Śniadanie		Sok z buraków z jabłkiem 1 szt / 300 ml Biszkopty b/d/c 20 g / 8 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)		Sok z buraków z jabłkiem 1 szt / 300 ml Paluszki 10 szt /10 g (GLU, MLE, JAJ)	
	Obiad	Barszcz czerwony z makaronem razowym i zieleńią 250ml /30g (GLU, MLE, JAJ, SEL) Ryba, Dorsz mielony kotlet, pieczony 100g (RYB) Sos grecki 60ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane, puree z zieleńią 200 g(MLE) Surówka żydowska z oliwą 150 g Kompot truskawkowy z cukrem 200 ml /3g	Koperkowa z jarzynami, laną kluseczka i zieleńią 250ml/30g (GLU, SEL) Ryba, Dorsz rolada ze szpinakiem, gotowana 100g (RYB) Sos kremowy z tarta marchewką 60 ml (MLE) Ziemniaki gotowane, puree z zieleńią 200 g (MLE) Cukinia gotowana 150 g Kompot truskawkowy z cukrem 200 ml /3 g	Koperkowa z jarzynami, laną kluseczka i zieleńią 250ml/10 g (GLU, SEL) Ryba, Dorsz rolada ze szpinakiem, gotowany 100g (RYB) Ziemniaki gotowane z zieleńią 100 g Cukinia gotowana 150 g Surówka żydowska z oliwą 150 g Kompot truskawkowy b/c 200 ml	Koperkowa z jarzynami, laną kluseczka i zieleńią 250ml/30g (GLU, SEL) Ryba, Dorsz rolada ze szpinakiem, gotowana 100g (RYB) Sos kremowy z tarta marchewką 60 ml (MLE) Ziemniaki gotowane z zieleńią 200 g Cukinia gotowana 150 g Surówka żydowska z oliwą 150 g Kompot truskawkowy b/c 200 ml	
Przek.	Kasza kus-kus gotowana na mleku z mussem jabłkowym 200g (MLE, GLU)		Kasza kus-kus gotowana na mleku z mussem jabłkowym b/c 200g (GLU, MLE)			
Piątek 27.03.2026 r.	I Kolacja	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20g (MLE) Pasta mięsna dr. z warzywami 60 g (SEL) Fasolka po bretońsku duszona 100 g (GLU, SOJ) Konfitura extra morelowa 25 g / 1 szt Sałata lodowa z warzywami i oliwą 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Pasta mięsna dr. z warzywami 100 g (SEL) Serek puszysty Tartare 20 g / 1 szt (MLE) Sałata masłowa 16 g Konfitura extra morelowa 25 g / 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (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) Sałata 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) Sałata 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 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 pomidorowy łagodny 1 szt / 300 ml Krakersy 5 szt / 25 g (GLU)	Sok pomidorowy łagodny 1 szt / 300 ml Podplomyki 2 szt / 20 g (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Poledwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Sałata 8 g Pomidor plasterki b/s 60 g Herbata owocowa - wiśniowa b/c 150 ml	Sok pomidorowy łagodny 1 szt / 300 ml Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10g (MLE) Poledwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Sałata 8 g Pomidor plasterki b/s 60 g Herbata owocowa - wiśniowa b/c 150 ml	
Wartości odżywcze	Kcal: 2458.47 kcal; Białko ogółem: 117.78 g; Tłuszcz ogółem: 84.36 g; Węglowodany ogółem: 318.13 g; Kw. tł. nasycone: 33.53 g; Sól: 6.99 g; Sód: 1892.25 mg; Błonnik: 37.02 g; W tym cukry: 50.37 g;	Kcal: 2310.30 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz ogółem: 93.63 g; Węglowodany ogółem: 284.77 g; Kw. tł. nasycone: 39.23 g; Sól: 3.88 g; Sód: 1115.29 mg; Błonnik: 22.88 g; W tym cukry: 34.45 g;	Kcal: 2336.80 kcal; Białko ogółem: 110.09 g; Tłuszcz ogółem: 74.45 g; Węglowodany ogółem: 312.72 g; Kw. tł. nasycone: 41.90 g; Sól: 4.88 g; Sód: 1302.99 mg; Błonnik: 24.28 g; W tym cukry: 38.88 g;	Kcal: 1533.53 kcal; Białko ogółem: 81.27 g; Tłuszcz ogółem: 44.11 g; Węglowodany ogółem: 203.59 g; Kw. tł. nasycone: 17.05 g; Sól: 3.03 g; Sód: 958.94 mg; Błonnik: 29.51 g; W tym cukry: 34.32 g;	Kcal: 2410.02 kcal; Białko ogółem: 117.07 g; Tłuszcz ogółem: 86.98 g; Węglowodany ogółem: 304.79 g; Kw. tł. nasycone: 45.37 g; Sól: 5.94 g; Sód: 1748.34 mg; Błonnik: 40.00 g; W tym cukry: 49.61 g;	Kcal: 597.62 kcal; Białko ogółem: 30.68 g; Tłuszcz ogółem: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 69.52 g; Kw. tł. nasycone: 13.89 g; Sól: 2.83 g; Sód: 632.03 mg; Błonnik: 3.39 g; W tym cukry: 19.32 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	
Sobota 28.03.2026 r.	I Śniadanie	Chleb zwykły, pszenno-żytni 30 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka Grahamka 1szt (GLU) Masło 20g (MLE) Schab benedyktyński 40g (SOJ) Jajko gotowane 1 szt / 50 g (JAJ) Majonez 5 g (JAJ, GOR) Szcypiorek 1 g Cykoria 20 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Bułka Kajzerka 1szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20g (MLE) Kurczak gotowany 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) 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)	Bułka Grahamka 1 szt (GLU) Rama z Omega 3 10 g / 1 szt Schab benedyktyński 20g (SOJ) 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) Schab benedyktyński 40g (SOJ) 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 Połędwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE) Serek puszysty Tartare 20 g / 1 szt (MLE) Pasta z brokuła 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 Połędwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE) Serek homogenizowany naturalny 1 szt / 150 g (MLE) Szpinak 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 Połędwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE) Serek homogenizowany naturalny 1 szt / 150 g (MLE) Szpinak baby 20 g Jabłko pieczone 1 szt / 140 g Herbata owocowa – żurawinowa b/c 150 ml		
	Obiad	Brokutowa z ryżem brązowym i zieloną 250ml/30g (mle, sel) Filet z kurczaka panierowany, pieczony 100g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka nowalijkowa 150 g Marchewka z groszkiem duszona 150 g Woda z miętą 200 ml	Brokutowa z ryżem brązowym i zieloną 250ml/30g (MLE, SEL) Pieczeń rzymska wp, na parze 100g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchewka z groszkiem duszona 150 g Salata masłowa z jogurtem naturalnym 150 g Woda z miętą 200 ml	Pieczeń rzymska wp, na parze 100g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 100 g Marchewka z groszkiem duszona 150 g Salata masłowa z jogurtem naturalnym 150 g Woda z miętą 200 ml	Brokutowa z ryżem brązowym i zieloną 250ml/30g (MLE, SEL) Pieczeń rzymska wp, na parze 100g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchewka z groszkiem duszona 150 g Salata masłowa z jogurtem naturalnym 150 g Woda z miętą 200 ml		
	Podw.	Panna cotta z musem truskawkowym 200ml (MLE)		Panna cotta z musem truskawkowym b/c 150 ml (MLE)			
	I Kolacja	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80G (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20g (MLE) Galearetka 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) Galearetka z Morszczuka z warzywami 100 g (RYB, SEL) Twarożek z brzoskwinia 60 g (MLE) Roszponka 20 g Mleko gotowane z cukrem 250 ml/ 3g (MLE)	Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10g (MLE) Galearetka z Morszczuka z warzywami 100 g (RYB, GLU) Twarożek-plaster-50 g (MLE) Roszponka 20 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) Galearetka z Morszczuka z warzywami 100 g (RYB, SEL) Twarożek-plaster50 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) Serek Kiri 17 g / 1 szt (MLE) Ser podpuszczkowy „Edam” 20 g (MLE) Ogórek kiszony plasterki b/s 20 g Salata 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 (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20g (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR) Actimel klasyczny 1 szt / 100 g (MLE) Rukola 10 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata ziołowa- mięta b/c 150 ml		
	Wartości odżywcze	Kcal: 2879.39 kcal; Białko ogółem: 136.28 g; Tłuszcz ogółem: 124.40 g; Węglowodany ogółem: 308.34 g; Kw. tł. nasycone: 59.27 g; Sól: 5.42 g; Sód: 1521.04 mg; Błonnik: 34.83 g; W tym cukry: 83.88 g;	Kcal: 2684.25 kcal; Białko ogółem: 128.55 g; Tłuszcz ogółem: 130.69 g; Węglowodany ogółem: 302.42 g; Kw. tł. nasycone: 59.82 g; Sól: 3.67 g; Sód: 958.58 mg; Błonnik: 26.04 g; W tym cukry: 71.74 g;	Kcal: 3286.07 kcal; Białko ogółem: 149.71 g; Tłuszcz ogółem: 130.69 g; Węglowodany ogółem: 383.32 g; Kw. tł. nasycone: 70.31 g; Sól: 5.61 g; Sód: 1331.76 mg; Błonnik: 32.92 g; W tym cukry: 98.19 g;	Kcal: 1894.98 kcal; Białko ogółem: 108.43 g; Tłuszcz ogółem: 74.89 g; Węglowodany ogółem: 202.23 g; Kw. tł. nasycone: 39.05 g; Sól: 3.51 g; Sód: 1106.61 mg; Błonnik: 25.32 g; W tym cukry: 49.30 g;	Kcal: 3433.38 kcal; Białko ogółem: 154.75 g; Tłuszcz ogółem: 136.05 g; Węglowodany ogółem: 413.79 g; Kw. tł. nasycone: 71.28 g; Sól: 7.71 g; Sód: 2155.50 mg; Błonnik: 49.82 g; W tym cukry: 105.26 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/Z/M Kcal	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03 WW/WBT	Dodatkowy wybór
Niedziela 29 03 2026r.	I Śniadanie	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20g (MLE) Szynka gotowana 40g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEL, GOR) Jogurt naturalny z truskawką 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 z truskawką 1 szt / 100 g (MLE) Serek puszysty Tartare 20 g / 1 szt (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 10 g / 1 szt Szynka delikatna z fileta 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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) 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 20g (SOJ, MLE, SEL, 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) Banan z/s 120 g / 1 szt		Kefir naturalny 200 g / 1 szt (MLE) Banan z/s 120 g / 1 szt	
	Obiad	Pejzanka z ziemniakami i zieleniną 250ml/30g (GLU, MLE, SEL) Schab faszerowany pieczarkami, pieczony 100g Sos pieczeniowy z cebulką 60 ml (GLU) Kasza kus-kus z warzywami , gotowana 200 g (GLU, SEL) Surówka szwedzka z ogórka kiszzonego z ogórkiem i kukurydzą 150 g Dyńa gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml/3g	Pejzanka z ziemniakami i zieleniną 250ml/30g (GLU, MLE, SEL) Schab, bitka gotowana na wywarze jarzynowym 100g Sos majerankowy 60 ml (GLU) Kasza kus-kus z warzywami , gotowana 200 g (GLU, SEL) Dyńa gotowana 150 g Bukiet jarzyn gotowany 150 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml /3g	Pejzanka z ziemniakami i zieleniną 250ml/30g (GLU, MLE, SEL) Schab, bitka gotowana na wywarze jarzynowym 100g Kasza kus-kus z warzywami , gotowana 100 g (GLU, SEL) Surówka szwedzka z ogórka kiszzonego z ogórkiem i kukurydzą 150 g Bukiet jarzyn gotowany 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Pejzanka z ziemniakami i zieleniną 250ml/30g (GLU, MLE, SEL) Schab, bitka gotowana na wywarze jarzynowym 100g Kasza kus-kus z warzywami , gotowana 200 g (GLU, SEL) Surówka szwedzka z ogórka kiszzonego z ogórkiem i kukurydzą 150 g Bukiet jarzyn gotowany 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	
	Podw.	Sok jabłko-marchew, tłoczony 200 ml / 1 szt Krucze ciasteczka z marmoladą 3 szt /51 g (GLU, MLE, JAJ)		Sok jabłko-marchew, tłoczony 200 ml / 1 szt	Sok jabłko-marchew, tłoczony 200 ml / 1 szt Krucze ciasteczka zbożowe b/d/c (GLU, MLE, JAJ)	
	I Kolacja	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20g (MLE) Szynka Michałowej 40g (GLU) Serek Wiejski ze szczypiorkiem 1 szt / 200 g (MLE) Powidła sliwkowe 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) Masło 10g (MLE) Poledwica ani drobiowa 20 g (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, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (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 Poledwica ani drobiowa 20g (SOJ) Serek puszysty Tartare 20 g / 1 szt (MLE) Papryka świeża, plasterki 20 g Cykorja 20 g Konfitura extra morelowa 25 g / 1 szt
	II Kolacja	Baton twarogowy 40 g / 1 szt (MLE)	Jabłko gotowane 1 szt/ 140 g	Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Kurczak gotowany 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Bieluch naturalny 1 szt / 150 g (MLE) Mus z jabłek 20 g Mix sałat 20 g Herbata owocowa – żurawinowa b/c 150 ml	Jabłko gotowane 1 szt/ 140 g	Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10g (MLE) Kurczak gotowany 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Bieluch naturalny 1 szt / 150 g (MLE) Mus z jabłek 20 g Mix sałat 20 g Herbata owocowa – żurawinowa b/c 150 ml
Wartości odżywcze	Kcal: 2610.02 kcal; Białko ogółem: 82.09 g; Tłuszcz ogółem: 117.61 g; Węglowodany ogółem: 298.19 g; Kw. tł. nasycone: 44.66 g; Sól: 7.62 g; Sód: 1989.11 mg; Błonnik: 20.44 g; W tym cukry: 31.80 g;	Kcal: 2474.68 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz ogółem: 103.15 g; Węglowodany ogółem: 309.03 g; Kw. tł. nasycone: 43.59 g; Sól: 5.48 g; Sód: 1293.01 mg; Błonnik: 27.26 g; W tym cukry: 48.30 g;	Kcal: 2885.64 kcal; Białko ogółem: 122.53 g; Tłuszcz ogółem: 107.77 g; Węglowodany ogółem: 375.25 g; Kw. tł. nasycone: 56.61 g; Sól: 6.61 g; Sód: 1449.67 mg; Błonnik: 29.44 g; W tym cukry: 78.95 g;	Kcal: 1523.40 kcal; Białko ogółem: 76.61 g; Tłuszcz ogółem: 47.32 g; Węglowodany ogółem: 208.58 g; Kw. tł. nasycone: 11.87 g; Sól: 5.68 g; Sód: 1783.21 mg; Błonnik: 26.04 g; W tym cukry: 45.87 g;	Kcal: 2706.70 kcal; Białko ogółem: 118.88 g; Tłuszcz ogółem: 104.19 g; Węglowodany ogółem: 337.19 g; Kw. tł. nasycone: 51.60 g; Sól: 8.55 g; Sód: 2290.87 mg; Błonnik: 33.34 g; W tym cukry: 77.27 g;	Kcal: 744.15 kcal; Białko ogółem: 50.26 g; Tłuszcz ogółem: 37.13 g; Węglowodany ogółem: 61.30 g; Kw. tł. nasycone: 23.05 g; Sól: 3.10 g; Sód: 471.18 mg; Błonnik: 4.02 g; W tym cukry: 21.35 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	
Poniedziałek 30 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 40g (GLU) Ser podpuszczkowy „Tyżycki” 40G (MLE) Konfitura extra truskawkowa 25 g / 1 szt Sałata masłowa 16 g Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml/5g/3g	Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Rogal maślany 1szt (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	Chleb graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama z Omega 3 10 g / 1 szt 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	Chleb graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rogal maślany 1szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20g (MLE) Poledwica drobiowa 40g (GLU, SOJ, MLE) Ser podpuszczkowy „Tyżycki” 20 g (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 Poledwica ani drobiowa 20g (SOJ) Serek Haga 17 g / 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 20 g	
	II Śniadanie		Chleb chrupki 30g (GLU, SEZ) Rama z Omega 3 10 g / 1 szt Poledwica ani drobiowa 20g (SOJ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor plasterki b/s 60 g Herbata ziołowa – melisa b/c 150 ml		Chleb chrupki 30g (GLU, SEZ) Rama z Omega 3 10 g / 1 szt Poledwica ani drobiowa 20g (SOJ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor plasterki b/s 60 g Herbata ziołowa – melisa b/c 150 ml		
	Obiad	Dyniowa z zacierką i zieleniną 250ml/30g (GLU, MLE, SEL) Jajko gotowane 1,5 szt 75 g (JAJ) Sos musztardowy 60 ml (GLU, GOR) Ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 200 g Fasolka szparagowa z bułeczką 150 g (GLU, MLE) Woda z miętą i cytryną 200 ml	Cukiniowa z makaronem żytnim i zieleniną 250ml/30g (GLU, JAJ, SEL) Klopsik z indyka z koperkiem na parze (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 200 g Buraczki gotowane na ciepło 150 g Woda z miętą i cytryną 200 ml	Cukiniowa z makaronem żytnim i zieleniną 250ml/30g (GLU, JAJ, SEL) Klopsik z indyka z koperkiem na parze (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 100 g Buraczki gotowane na ciepło 150 g Fasolka szparagowa z bułeczką 150 g (GLU, MLE) Woda z miętą i cytryną 200 ml	Cukiniowa z makaronem żytnim i zieleniną 250ml/30g (GLU, JAJ, SEL) Jajko gotowane 1,5 szt 75 g (JAJ) Sos musztardowy 60 ml (GLU, GOR) Ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 200 g Buraczki gotowane na ciepło 150 g Fasolka szparagowa z bułeczką 150 g (GLU, MLE) Woda z miętą i cytryną 200 ml		
	Podw.	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) Galaretką drobiowa z warzywami 100g (SEL) Ser mozzarella 30 g (MLE) Mus jabłkowy 20 g Ogórek kiszony b/s plasterki 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20g (MLE) Galaretką 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, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10g (MLE) Galaretką drobiowa z warzywami 100 g (SEL) Ser mozzarella 30 g (MLE) Ogórek kiszony cw. 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) Galaretką drobiowa z warzywami 100g (SEL) Ser mozzarella 30 g (MLE) Ogórek kiszony cw. 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 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	Galaretką owocowa 150 g		Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Poledwica ani 20g (SOJ) Plaster białego sera z kleksem jogurtu naturalnego, posypany pestkami dyni 40 g / 5 g / 2 g (MLE) Cykorja 20 g Herbata zielona b/c 150 ml	Jabłko 140 g / 1 szt	Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, 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) Cykorja 20 g Herbata zielona b/c 150 ml	
Wartości odżywcze	Kcal: 2431.23 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz ogółem: 106.46 g; Węglowodany ogółem: 274.24 g; Kw. tł. nasycone: 48.54 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1839.33 mg; Błonnik: 21.63 g; W tym cukry: 32.59 g;	Kcal: 2474.19 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz ogółem: 99.65 g; Węglowodany ogółem: 316.30 g; Kw. tł. nasycone: 43.09 g; Sól: 4.72 g; Sód: 1256.39 mg; Błonnik: 21.91 g; W tym cukry: 39.44 g;	Kcal: 2701.38 kcal; Białko ogółem: 117.83 g; Tłuszcz ogółem: 90.25 g; Węglowodany ogółem: 370.07 g; Kw. tł. nasycone: 48.54 g; Sól: 6.36 g; Sód: 1543.07 mg; Błonnik: 26.28 g; W tym cukry: 45.83 g;	Kcal: 1411.97 kcal; Białko ogółem: 76.13 g; Tłuszcz ogółem: 39.36 g; Węglowodany ogółem: 198.79 g; Kw. tł. nasycone: 16.31 g; Sól: 5.48 g; Sód: 1513.89 mg; Błonnik: 25.15 g; W tym cukry: 37.77 g;	Kcal: 2683.33 kcal; Białko ogółem: 121.34 g; Tłuszcz ogółem: 92.74 g; Węglowodany ogółem: 355.46 g; Kw. tł. nasycone: 49.47 g; Sól: 7.93 g; Sód: 2177.51 mg; Błonnik: 36.07 g; W tym cukry: 44.64 g;	Kcal: 507.76 kcal; Białko ogółem: 29.93 g; Tłuszcz ogółem: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 68.85 g; Kw. tł. nasycone: 12.47 g; Sól: 3.06 g; Sód: 567.30 mg; Błonnik: 4.00 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 31.03.2026 r.	I Śniadanie	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20g (MLE) Szynka Michałowej 40g (GLU) Serek Bieluch naturalny 1 szt / 200 g (MLE) Powidła sliwkowe 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) Połędwica ani drobiowa 40g (SOJ) Serek Bieluch naturalny 1 szt / 200 g (MLE) Serek Haga 17 g / 1 szt (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 10 g / 1 szt Połędwica ani drobiowa 20g (SOJ) Serek Bieluch naturalny 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) Połędwica ani drobiowa 40g (SOJ) Serek Bieluch naturalny 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) 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 250g (GLU, MLE)		Galaretka b/c o smaku cytrynowym z brzoskwinia polana słodką śmietanką 250g (GLU, MLE)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami i zieleciną 250ml/30g (GLU, SEL) Gulasz z szynki z warzywami 130g (GLU, SEL) Sos własny 60ml (GLU) Makaron razowy gotowany z koperkiem 200 g (GLU) Ogórek kiszony ćw. b/s 150 g Kompot jabłkowy z cukrem 200 ml /3g	Krupnik ryżowy z zieleciną 250ml/20g (SEL) Potrawka drobiowa gotowana z marchewką 150g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane, puree z koperkiem 200 g (MLE) Groszek gotowany 150 g Kompot jabłkowy z cukrem 200 ml /3g	Krupnik ryżowy z zieleciną 250ml/ 30g (SEL) Potrawka drobiowa gotowana z marchewką 130g (GLU, SEL) Makaron razowy gotowany z koperkiem 80 g (GLU) Ogórek kiszony ćw. b/s 150 g Groszek gotowany 150 g Kompot jabłkowy b/c 200 ml	Krupnik ryżowy z zieleciną 250ml/30g (SEL) Potrawka drobiowa gotowana z marchewką 150g (GLU, SEL) Makaron razowy gotowany z koperkiem 200 g (GLU) Ogórek kiszony ćw. b/s 150 g Groszek gotowany 150 g Kompot jabłkowy b/c 200 ml	
	Podw.	Drożdżówka z truskawką 1 szt /60 g (GLU, JAJ, MLE) Mleko z cynamonem (MLE)		Actimel klasyczny 100 g / 1 szt (MLE)	Deser sojowy Alpro o smaku waniliowym z wapniem i witaminami, 100 % roślinny 125 g/1 szt (SOJ) Sucharki b/d/c 20 g (GLU, SOJ, MLE)	
	I Kolacja	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20g (MLE) Szynka gotowana 40g (GLU, SOJ, JAJ, MLE, GOR) Jogurt naturalny 1 szt / 100 g (MLE) 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) 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) Masło 10g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20g (FLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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, MLE, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt naturalny 100 g / 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 Połędwica 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) Połędwica 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	Mandarynka 1 szt 65 g	Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10g (MLE) Połędwica 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: 2601.98 kcal; Białko ogółem: 117.97 g; Tłuszcz ogółem: 82.61 g; Węglowodany ogółem: 337.84 g; Kw. tł. nasycone: 43.39 g; Sól: 8.49 g; Sód: 2251.52 mg; Błonnik: 24.29 g; W tym cukry: 74.77 g;	Kcal: 2437.80 kcal; Białko ogółem: 117.35 g; Tłuszcz ogółem: 81.09 g; Węglowodany ogółem: 333.47 g; Kw. tł. nasycone: 45.77 g; Sól: 5.95 g; Sód: 1273.41 mg; Błonnik: 24.52 g; W tym cukry: 62.76 g;	Kcal: 2757.44 kcal; Białko ogółem: 128.21 g; Tłuszcz ogółem: 102.15 g; Węglowodany ogółem: 356.26 g; Kw. tł. nasycone: 52.95 g; Sól: 7.25 g; Sód: 1462.29 mg; Błonnik: 27.18 g; W tym cukry: 67.24 g;	Kcal: 1512.88 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz ogółem: 51.63 g; Węglowodany ogółem: 188.64 g; Kw. tł. nasycone: 27.97 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1706.88 mg; Błonnik: 25.43 g; W tym cukry: 52.06 g;	Kcal: 2466.98 kcal; Białko ogółem: 119.48 g; Tłuszcz ogółem: 95.39 g; Węglowodany ogółem: 298.61 g; Kw. tł. nasycone: 47.34 g; Sól: 9.22 g; Sód: 2270.17 mg; Błonnik: 35.87 g; W tym cukry: 64.18 g;	Kcal: 547.07 kcal; Białko ogółem: 34.17 g; Tłuszcz ogółem: 15.43 g; Węglowodany ogółem: 62.28 g; Kw. tł. nasycone: 13.85 g; Sól: 2.94 g; Sód: 639.87 mg; Błonnik: 3.80 g; W tym cukry: 19.50 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) Schab benedyktyński 40g (SOJ) Ser mozzarella 40g (MLE) Pasta warzywna 60g (SEL) Mus jabłkowy 20g Herbata owocowa - malinowa b/c 250 ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ), Masło 20g (MLE) Kurczak gotowany 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella 40g (MLE) Pasta warzywna 60g (SEL) Mus jabłkowy 20g Herbata owocowa - malinowa b/c 250 ml		Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama z Omega 3 10 g / 1 szt Kurczak gotowany 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella 40g (MLE) Pasta warzywna 60g (SEL) Jabłko 1 szt / 140 g Herbata owocowa - malinowa b/c 250 ml	Chleb Graham 80g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20g (MLE) Kurczak gotowany 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella 40g (MLE) Pasta warzywna 60g (SEL) 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 Połędwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Serek Deliser 17 g / 1 szt (MLE) Roszponka 20 g Konfitura extra truskawkowa 25 g / 1 szt
	II Śniadanie		Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Rama z Omega 3 10 g / 1 szt Szynka delikatna z fileta 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Actimel klasyczny 1 szt / 100 ml (MLE) Pasta z marchewki z czarnuszką 30g Cykoria 10g Bawarka gotowana na mleku b/c 150 ml (MLE)		Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama z Omega 3 10 g / 1 szt Szynka delikatna z fileta 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Actimel klasyczny 1 szt / 100 ml (MLE) Pasta z marchewki z czarnuszką 30g Cykoria 10g Bawarka gotowana na mleku b/c 150 ml (MLE)	
Obiad	Serowa z jarzynami i zieleciną podana z groszkiem ptysiowym 250ml/14g (GLU, MLE, JAJ, SEL) Kociotek meksykański z fasolą 180g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z pora, jabłka i kukurydzy z oliwą 150 g Woda z cytryną 200 ml	Krem z marchwi i jarzyn podany z groszkiem ptysiowym i zieleciną 250ml/14g (MLE, SEL, GLU) Pierogi leniwe z bułeczką i maselkiem 300g (GLU, JAJ, MLE) Szpinak Baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Woda z cytryną 200 ml	Krem z marchwi i jarzyn podany z groszkiem ptysiowym i zieleciną 250ml/14g (MLE, SEL, GLU) Kociotek meksykański z fasolą 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 100 g Surówka z pora, jabłka i kukurydzy z oliwą 150 g Szpinak Baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Woda z cytryną 200 ml	Krem z marchwi i jarzyn podany z groszkiem ptysiowym i zieleciną 250ml/14g (MLE, SEL, GLU) Kociotek meksykański z fasolą 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z pora, jabłka i kukurydzy z oliwą 150 g Szpinak Baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Woda z cytryną 200 ml		
	Podw:	Budyń waniliowy gotowany na mleku polany kisielem owocowym z tartym jabłkiem 250ml (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) Sos tatarski 20 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) Połędwica ani drobiowa 40g (SOJ) Jajko gotowane 1 szt / 50 g (JAJ) Konfitura extra morelowa 25 g / 1 szt Rukola 20 g Herbata ziołowa- melisa b/c 250 ml	Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10g (MLE) Połędwica ani drobiowa 20g (SOJ) Jajko gotowane 1 szt / 50 g (JAJ) Rzodkiewka czerwona plasterki 60 g Rukola 20 g Herbata ziołowa- melisa b/c 250 ml	Chleb Graham 80g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40g (SOJ) Jajko gotowane 1 szt / 50 g (JAJ) Rzodkiewka czerwona plasterki 60 g Rukola 20 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) Serek Kiri 17 g / 1 szt (MLE) Ser podpuszczkowy „Tyłżycki” 20 g (MLE) Sałata masłowa 8 g	
	II Kolacja	Kefir naturalny 1 szt / 200 g (MLE)	Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Połędwica 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) Połędwica 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: 2463.76 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz ogółem: 129.47 g; Węglowodany ogółem: 237.30 g; Kw. tł. nasycone: 45.86 g; Sól: 5.92 g; Sód: 1073.16 mg; Błonnik: 25.91 g; W tym cukry: 53.38 g;	Kcal: 2444.41 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz ogółem: 118.08 g; Węglowodany ogółem: 243.21 g; Kw. tł. nasycone: 41.90 g; Sól: 4.52 g; Sód: 908.02 mg; Błonnik: 13.98 g; W tym cukry 34.95 g;	Kcal: 2949.51 kcal; Białko ogółem: 126.37 g; Tłuszcz ogółem: 138.57 g; Węglowodany ogółem: 305.66 g; Kw. tł. nasycone: 51.30 g; Sól: 6.52 g; Sód: 1269.98 mg; Błonnik: 18.13 g; W tym cukry: 39.86 g;	Kcal: 1506.67 kcal; Białko ogółem: 63.51 g; Tłuszcz ogółem: 57.52 g; Węglowodany ogółem: 188.89 g; Kw. tł. nasycone: 18.20 g; Sól: 3.19 g; Sód: 699.83 mg; Błonnik: 27.79 g; W tym cukry: 77.34 g;	Kcal: 2777.24 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz ogółem: 138.44 g; Węglowodany ogółem: 296.02 g; Kw. tł. nasycone: 53.03 g; Sól: 7.02 g; Sód: 1443.54 mg; Błonnik: 39.16 g; W tym cukry: 70.30 g;	Kcal: 758.67 kcal; Białko ogółem: 51.22 g; Tłuszcz ogółem: 39.63 g; Węglowodany ogółem: 58.10 g; Kw. tł. nasycone: 24.00 g; Sól: 3.65 g; Sód: 563.43 mg; Błonnik: 3.44 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	Dodatkowy wybór	
Czwartek 02 04 2026 r.	I Śniadanie	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20g (MLE) Szynka gotowana 40g (GLU, SOJ, JAJ, MLE, SEL, GOR) 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) Pasta j z białek jaja z masłem i koperkiem 60g (JAJ,MLE) 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 10 g / 1 szt Szynka delikatna z fileta 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko got z koperkiem 50g/ 1 g (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) Jajko got z koperkiem 50g/ 1 g (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) Platki owsiane 20g Kurczak gotowany 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek puszysty Tartare 20 g / 1 szt (MLE) Ser podpuszczkowy „Tylżycki” 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, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Jabłko pieczone 1 szt / 140 g		Kefir naturalny 1 szt / 200 g (MLE) Biszkopty 20 g / 5 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Jabłko pieczone 1 szt / 140 g		
	Obiad	Krem ziemniaczany z grzankami czosnkowymi i zieleciną 250ml/14g (MLE, SEL, GLU) Pyzy z mięsem, gotowane, okraszone cebulką 250 g/10 g (GLU, SOJ) Sałatka szwedzka z kapusty pekińskiej i warzyw z oliwą 150 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml /3g	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieleciną 250ml/30g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami 130g (GLU, SEL) Sos śmietanowy 60 ml (GLU, MLE) 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 szynki z warzywami 100g (GLU, SEL) 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 szynki z warzywami 100g (GLU, SEL) Sos śmietanowy 60 ml (GLU, MLE) 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		
	Podw.	Kaszka manna gotowana na gęsto z mussem truskawkowym (GLU, MLE)		Kaszka manna gotowana na gęsto z mussem truskawkowym b/c (GLU, MLE)			
	I Kolacja	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20g (MLE) Szynka na parze 40g (GLU) Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (MLE) Ogórek świeży b/s plasterki 60 g Miód 25 g / 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa b/c 250 ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Połędwica drobiowa 40g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek z brzoskwinia 60 g (MLE) Szpinak Baby 20 g Miód 25 g / 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa b/c 250 ml	Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 40 g (MLE) Ogórek świeży b/s plasterki 60 g Szpinak Baby 20 g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 250 ml	Chleb Graham 80g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20g (MLE) Połędwica drobiowa 40g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 40 g (MLE) Ogórek świeży b/s plasterki 60 g Szpinak Baby 20 g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 250 ml	Mleko gotowane b/c 150 ml (MLE) Musli b/d/c 20 g Połędwica ani drobiowa 20g (SOJ) Serek kanapkowy ziołowy 1 szt / 17 g (MLE) Rzodkiewka, plasterki 20 g Rukola 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 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	Jogurt naturalny 1 szt / 100 g (MLE)	Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10g (MLE) Kurczak gotowany 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		
Wartości odżywcze	Kcal: 2628.91 kcal; Białko ogółem: 76.31 g; Tłuszcz ogółem: 98.41 g; Węglowodany ogółem: 356.53 g; Kw. tł. nasycone: 44.15 g; Sól: 22.64 g; Sód: 1634.00 mg; Błonnik: 19.88 g; W tym cukry: 44.90 g;	Kcal: 2380.83 kcal; Białko ogółem: 110.17 g; Tłuszcz ogółem: 69.15 g; Węglowodany ogółem: 347.06 g; Kw. tł. nasycone: 36.08 g; Sól: 4.67 g; Sód: 896.63 mg; Błonnik: 22.50 g; W tym cukry: 36.78 g ;	Kcal: 2822.59 kcal; Białko ogółem: 125.92 g; Tłuszcz ogółem: 89.71 g; Węglowodany ogółem: 383.49 g; Kw. tł. nasycone: 47.78 g; Sól: 6.04 g; Sód: 1203.26 mg; Błonnik: 27.69 g; W tym cukry: 61.02 g;	Kcal: 1492.20 kcal; Białko ogółem: 80.74 g; Tłuszcz ogółem: 33.10 g; Węglowodany ogółem: 229.49 g; Kw. tł. nasycone: 11.60 g; Sól: 5.50 g; Sód: 1662.34 mg; Błonnik: 23.31 g; W tym cukry: 38.88 g;	Kcal: 2648.84 kcal; Białko ogółem: 122.95 g; Tłuszcz ogółem: 85.22 g; Węglowodany ogółem: 351.09 g; Kw. tł. nasycone: 46.98 g; Sól: 8.75 g; Sód: 2347.28 mg; Błonnik: 37.83 g; W tym cukry: 63.97 g;	Kcal: 473.58 kcal; Białko ogółem: 27.94 g; Tłuszcz ogółem: 12.37 g; Węglowodany ogółem: 52.92 g; Kw. tł. nasycone: 10.49 g; Sól: 2.87 g; Sód: 775.74 mg; Błonnik: 4.51 g; W tym cukry: 20.93 g;	

Wzrost	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	
Wzrost	I Śniadanie	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20g (MLE) Serek puszysty Tartare 20 g / 1 szt (MLE) Pasta z ryby Morszczuk z jarzynami, gotowana 100 g (RYB) Rzodkiewka czerwona plasterki 60 g Mandarynka 1 szt / 40 g Konfitura extra morelowa 25 g / 1 szt Herbata ziołowa- mięta b/c 250 ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Serek puszysty Tartare 20 g / 1 szt (MLE) Pasta z ryby Morszczuk z jarzynami, gotowana 100 g (RYB) 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 10 g / 1 szt Serek puszysty Tartare 20 g / 1 szt (MLE) Pasta z ryby Morszczuk z jarzynami, gotowana 100 g (RYB) 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) Serek puszysty Tartare 20 g / 1 szt (MLE) Pasta z ryby Morszczuk z jarzynami, gotowana 100 g (RYB) 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 Ser podpuszczkowy „Edam” 20 g (MLE) Serek Kiri 17 g/1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 20 g Ogórek świeży plasterki b/s 20 g	
	II Śniadanie		Wafle ryżowe 30g Rama z Omega 3 10 g / 1 szt Kurczak gotowany 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 30g Rama z Omega 3 10 g / 1 szt Kurczak gotowany 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 biały z ziemniakami i zieleciną i jajkiem 250ml/30g/0,5szt (GLU, JAJ, MLE, SEL) Rolada rybna z Morszczuka faszerowana brokułem, na parze 100g (RYB, GLU, JAJ) Sos cytrynowy 60ml (GLU) Ziemniaki gotowane z ziele 200 g Cukinia gotowana w kostce 150 g Woda z plasterkami pomarańczy 200 ml	Kalafiorowa z kaszką manną i zieleciną 250ml/30g (MLE) Rolada rybna z Morszczuka faszerowana brokułem, na parze 100g (GLU, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 60ml (GLU) Ziemniaki gotowane z ziele 200 g Cukinia gotowana w kostce 150 g Woda z plasterkami pomarańczy 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami i zieleciną i jajkiem 250ml/30g/0,5szt (GLU, JAJ, MLE, SEL) Rolada rybna z Morszczuka faszerowana brokułem, na parze 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane z ziele 200 g Cukinia gotowana w kostce 150 g Surówka tęczowa 150 g Woda z plasterkami pomarańczy 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami i zieleciną i jajkiem 250ml/30g/0,5szt (GLU, JAJ, MLE, SEL) Rolada rybna z Morszczuka faszerowana brokułem, na parze 100g (GLU, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 60ml (GLU) Ziemniaki gotowane z ziele 200 g Cukinia gotowana w kostce 150 g Surówka tęczowa 150 g Woda z plasterkami pomarańczy 200 ml		
	Podk.	Serek Bieluch naturalny 1 szt / 150 g (MLE) Musli b/d/c 20 g			Serek Bieluch naturalny 1 szt / 150 g (MLE) Musli b/d/c 20 g Mandarynka 1 szt		
	I Kolacja	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20g (MLE) Szynka gotowana 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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 pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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) Masło 10g (MLE) Szynka delikatna fileta 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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) 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 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek puszysty Tartare 20 g / 1 szt (MLE) Ser podpuszczkowy „Tylżycki” 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	Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 150g (MLE)	Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Połędwica ani drobiowa 20g (SOJ) Pasta jarzynowa z jajkiem i koperkiem 60 g (JAJ, SEL) Roszponka 20 g Herbata zielona b/c 150 ml	Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem b/c 100 g (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, SEL) Papryka świeża, paseczki 60 g Herbata zielona b/c 150 ml		
	Wartości odżywcze	Kcal: 2391.26 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz ogółem: 85.57 g; Węglowodany ogółem: 309.50 g; Kw. tł. nasycone: 48.78 g; Sól: 6.01 g; Sód: 1179.54 mg; Błonnik: 32.78 g; W tym cukry: 62.53 g;	Kcal: 2364.90 kcal; Białko ogółem: 107.74 g; Tłuszcz ogółem: 96.85 g; Węglowodany ogółem: 280.18 g; Kw. tł. nasycone: 49.43 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1037.50 mg; Błonnik: 21.85 g; W tym cukry: 29.02 g;	Kcal: 2552.96 kcal; Białko ogółem: 122.14 g; Tłuszcz ogółem: 117.29 g; Węglowodany ogółem: 268.18 g; Kw. tł. nasycone: 60.13 g; Sól: 5.53 g; Sód: 1234.03 mg; Błonnik: 21.48 g; W tym cukry: 32.43 g;	Kcal: 1559.43 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz ogółem: 54.99 g; Węglowodany ogółem: 181.89 g; Kw. tł. nasycone: 26.21 g; Sól: 4.57 g; Sód: 844.75 mg; Błonnik: 24.99 g; W tym cukry: 37.78 g;	Kcal: 2556.94 kcal; Białko ogółem: 125.31 g; Tłuszcz ogółem: 121.63 g; Węglowodany ogółem: 257.23 g; Kw. tł. nasycone: 61.36 g; Sól: 7.56 g; Sód: 1441.33 mg; Błonnik: 35.22 g; W tym cukry: 41.02 g;	Kcal: 816.96 kcal; Białko ogółem: 55.30 g; Tłuszcz ogółem: 44.94 g; Węglowodany ogółem: 49.82 g; Kw. tł. nasycone: 27.89 g; Sól: 3.90 g; Sód: 971.55 mg; Błonnik: 3.65 g; W tym cukry: 20.12 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 04 04 2026 r. WIELKA SOBOTA	I Śniadanie	Chleb zwykły, pszenno-żytni 40g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka grahamka 1 szt / 50 g (GLU) Masło 20g (MLE) Kiełbaski z fileta z indyka na ciepło 2 szt (GLU, JAJ, MLE) Chrzan łagodny 10 g Ser podpuszczkowy „Edam” 40 g (MLE) Ogórek kiszony plasterki b/s 60 g Herbata owocowa- wiśniowa b/c 250 ml	Chleb zwykły, pszenno-żytni 40g (GLU, SOJ) Bułka poznańska 1 szt / 50 g (GLU) Masło 20g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40g (SOJ) Jogurt naturalny 1 szt / 100 g (MLE) Pomidor ki koktajlowe 60 g Miód 1 szt 25 g Herbata owocowa- wiśniowa b/c 250 ml	Bułka grahamka 1 szt / 50 g (GLU) Rama z Omega 3 10 g / 1 szt Połędwica ani drobiowa 20g (SOJ) Jogurt naturalny 1 szt / 100 g (MLE) Pomidor ki koktajlowe 60 g Ogórek kiszony plasterki b/s 60 g Herbata owocowa- wiśniowa b/c 250 ml	Chleb graham 80g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Bułka grahamka 1 szt/ 50 g (GLU) Masło 20g (MLE) Połędwica ani drobiowa 20g (SOJ) Jogurt naturalny 1 szt / 100 g (MLE) Pomidor ki koktajlowe 60 g 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) Serek Haga 17 g / 1 szt (MLE) Konfitura extra truskawkowa 25 g / 1 szt Pasta jarzynowa z zieleniną 20 g	
	II Śniadanie		Jogurt naturalny 1 szt/100 g (MLE) Musli z owocami b/d/c 20 g		Jogurt naturalny 1 szt/100 g (MLE) Musli z owocami b/d/c 20 g Czekolada gorzka 70 % kakao b/d/c 16 g (SOJ, MLE, ORZ)		
	Obiad	Szpinakowa z makaronem żytnim i zieleniną ziel 250ml/30g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet drobiowy na parze 100g Sos chrzanowy 60ml (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z buraczków z cebulą 150 g Marchewka Junior gotowana 150 g Kompot truskawkowy z cukrem 200 ml /3g	Szpinakowa z makaronem żytnim i zieleniną i ziel 250ml/30g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet drobiowy na parze 100g Sos beszamelowy 60 ml (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kalafor gotowany 150 g Marchewka Junior gotowana 150 g Kompot truskawkowy z cukrem 200 ml /3 g	Szpinakowa z makaronem żytnim i zieleniną ziel 250ml/30g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet drobiowy na parze 100g Ziemniaki gotowane z koperkiem 100 g Surówka z buraczków z cebulą 150 g Marchewka Junior gotowana 150 g Kompot truskawkowy b/c 200 ml	Szpinakowa z makaronem żytnim i zieleniną i ziel 250ml/30g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet drobiowy na parze 100g Sos chrzanowy 60ml (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		
	Podw.	Babka piaskowa 50g (GLU, JAJ, MLE) Herbata czarna z cytryną i cukrem			Babka piaskowa 50g (GLU, JAJ, MLE) Herbata czarna z cytryną b/c		
	I Kolacja	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20g (MLE) Galaretki drobiowa 100g (SEL) Ser mozzarella 40 g (MLE) Powidła sliwkowe 30 g / 1 szt Pomidor b/s plasterki z cebulką 60 g /1 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Galaretki drobiowa 100g (SEL) Ser mozzarella 40 g (MLE) Konfitura extra truskawkowa 25g/1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10g (MLE) Galaretki drobiowa 100 g (SEL) Ser mozzarella 30 g (MLE) Mix sałat 20 g Pomidor b/s plasterki z cebulką 60 g /1 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Chleb Graham 80g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20g (MLE) Galaretki drobiowa 100g (SEL) Ser mozzarella 30 g (MLE) Mix sałat 20 g Pomidor b/s plasterki z cebulką 60 g /1 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Mleko gotowane b/c 150 ml (MLE) Musli b/d/c 20 g Połędwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE) Serek Haga 17 g / 1 szt (MLE) Ser biały plaster 20 g (MLE) Papryka świeża paseczki 20 g Roszponka 20 g Herbata ziołowa- melisa b/c 150 ml	
	II Kolacja	Zajączek z czekolady 70 % 1 szt (SOJ, MLE, ORZ)	Ciasteczka „Be-BE” 2 szt (GLU, SOJ, MLE) Sok owocowy jabłkowy 100 % tłoczony 200 ml/ 1 szt	Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Kurczak gotowany 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Kiri 17 g / 1 szt (MLE) Sałata 8 g Jabłko pieczone 1 szt / 140 g Herbata ziołowa- rumianek b/c 150 ml	Ciasteczka „Be-BE” 2 szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10g (MLE) Kurczak gotowany 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Kiri 17 g / 1 szt (MLE) Sałata 8 g Jabłko pieczone 1 szt / 140 g Herbata ziołowa- rumianek b/c 150 ml	
Wartości odżywcze	Kcal: 2664.59 kcal; Białko ogółem: 123.99g; Tłuszcz ogółem: 109.69 g; Węglowodany ogółem: 299.92 g; Kw. tł. nasycone: 52.72 g; Sól: 7.99 g; Sód: 2942.94 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 75.84 g;	Kcal: 2359.02 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz ogółem: 70.37 g; Węglowodany ogółem: 338.45 g; Kw. tł. nasycone: 38.30 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1046.67 mg; Błonnik: 18.43 g; W tym cukry: 94.30 g;	Kcal: 2827.78 kcal; Białko ogółem: 139.01 g; Tłuszcz ogółem: 101.94 g; Węglowodany ogółem: 352.46 g; Kw. tł. nasycone: 59.44 g; Sól: 6.16 g; Sód: 1225.41 mg; Błonnik: 23.93 g; W tym cukry: 78.87 g;	Kcal: 1692.12 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz ogółem: 43.92 g; Węglowodany ogółem: 236.69 g; Kw. tł. nasycone: 16.27 g; nasycone: 4.79 g; Sól: 1389.37 mg; Błonnik: 21.48 g; W tym cukry: 64.68 g;	Kcal: 2784.38 kcal; Białko ogółem: 141.94 g; Tłuszcz ogółem: 101.36 g; Węglowodany ogółem: 340.98 g; Kw. tł. nasycone: 58.78 g; Sól: 7.94 g; Sód: 1950.50 mg; Błonnik: 35.84 g; W tym cukry: 80.11 g;	Kcal: 480.57 kcal; Białko ogółem: 30.08 g; Tłuszcz ogółem: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 79.26 g; Kw. tł. nasycone: 10.04 g; Sól: 2.77 g; Sód: 403.26 mg; Błonnik: 4.60 g; W tym cukry: 21.04 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	
Niedziela 05 04 2026 r. NIEDZIELA WIELKANOCNA	I Śniadanie	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20g (MLE) Paszтет pieczony 40 g (GLU) Serek Fromage klasyczny 20 g (MLE) Jajko gotowane 1szt(JAJ) Rzeczucha 1g Sos tatarski 10g (GLU) 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 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Kurczak gotowany 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Fromage klasyczny 20 g (MLE) Jajko gotowane 1szt (JAJ) Rzeczucha 1g 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 10 g / 1 szt Kurczak gotowany 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Fromage klasyczny 20 g (MLE) Jajko gotowane 1szt (JAJ) Rzeczucha 1g 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 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Fromage klasyczny 20 g (MLE) Jajko gotowane 1szt (JAJ) Rzeczucha 1g 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 Połędwica 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 310 g / 1 szt Połędwica drobiowa 40g (GLU, SOJ, MLE) Sałatka jarzynowa na jogurcie naturalnym 60g (MLE, JAJ, GOR) Mix sałat z młodymi listkami buraczka 20 g Banan z/s 1 szt Herbata ziołowa – mięta b/c 150 ml		Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama z Omega 310 g / 1 szt Połędwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE) Sałatka jarzynowa na jogurcie naturalnym (MLE) Mix sałat z młodymi listkami buraczka 20 g Pomarańcza z/s ½ szt Herbata ziołowa – mięta b/c 150 ml		
	Obiad	Pomidorowa z laną kluseczką i zieleniną 250ml/30g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem na parze 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 200 g Sałata lodowa z warzywami i serem Feta 150 g (MLE) Cwikła 150 g Woda z miętą 200 ml	Pomidorowa z laną kluseczką i zieleniną 250ml/30g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem na parze 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 200 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Buraczki tarte 150 g Woda z miętą 200 ml	Pomidorowa z laną kluseczką i zieleniną 250ml/10 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem na parze 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 100 g Sałata lodowa z warzywami i serem Feta 150 g (MLE) Cwikła 150 g Woda z miętą 200 ml	Pomidorowa z laną kluseczką i zieleniną 250ml.30g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem na parze 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 200 g Sałata lodowa z warzywami i serem Feta 150 g (MLE) Cwikła 150 g Woda z miętą 200 ml		
	Podw.	Sernik 50 (GLU, JAJ, MLE) Kakao gotowane na mleku z cukrem 200ml (MLE)	Babka drożdżowa 50g (GLU, JAJ, MLE) Mleko gotowane z cynamonem b/c 200ml (MLE)				
	I Kolacja	Chleb zwykły, pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20g (MLE) Schałb benedyktyński 40g (SOJ) Twarożek z tartą rzodkiewką 60 g(MLE) Konfitura extra morelowa 25g/1 szt Cykoria 20 g Mandarynka 1 szt /65 g Pomidorki koktajlowe 60 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) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Konfitura extra morelowa 25g/1 szt Cykoria 20 g Banan 1 szt Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata czarna z cytryną i cukrem 250 ml/5g/3g	Chleb Graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 Szynka delikatna z fileta 20g (GLU) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Cykoria 20 g Mandarynka 1 szt Pomidorki koktajlowe 60 g	Chleb Graham 80g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20g Szynka delikatna z fileta 40g / (GLU) Twarożek z jabłkiem prażonym 60 g (MLE) Cykoria 20 g Mandarynka 1 szt Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata czarna z cytryną b/c 250ml/5g	Mleko gotowane b/c 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20 g Połędwica ani drobiowa 20g (SOJ) Serek Fromage klasyczny 20 g (MLE) Mix sałat z młodymi listkami buraczka 20 g Ogórek świeży plasterki b/s 20 g	
	II Kolacja	Batonik Nequik 1 szt (GLU, MLE)	Actimel klasyczny 100 ml/ 1 szt (MLE)	Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE) Galaretka drobiowa z warzywami 100 g (SEL) Rukola 10 g Pomidor plasterki b/s 60 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) Połędwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE) Galaretka drobiowa z warzywami 100 g (SEL) Rukola 10 g Ogórek świeży b/s plasterki 60 g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 150 ml	
Wartości odżywcze	Kcal: 2385.24 kcal; Białko ogółem: 96.49 g; Tłuszcz ogółem: 98.20 g; Węglowodany ogółem: 275.81 g; Kw. tł. nasycone: 45.85 g; Sól: 4.90 g; Sód: 1306.00 mg; Błonnik: 24.87 g; W tym cukry: 82.04 g; WW:	Kcal: 2425.00 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz ogółem: 77.63 g; Węglowodany ogółem: 335.84 g; Kw. tł. nasycone: 39.95 g; Sól: 5.17 g; Sód: 1178.32 mg; Błonnik: 23.97 g; W tym cukry: 110.68 g;	Kcal: 2938.00 kcal; Białko ogółem: 126.56 g; Tłuszcz ogółem: 102.41 g; Węglowodany ogółem: 383.14 g; Kw. tł. nasycone: 48.34 g; Sól: 7.30 g; Sód: 1627.07 mg; Błonnik: 29.86 g; W tym cukry: 116.24 g;	Kcal: 1780.10 kcal; Białko ogółem: 83.01 g; Tłuszcz ogółem: 61.97 g; Węglowodany ogółem: 210.90 g; Kw. tł. nasycone: 29.43 g; Sól: 3.71 g; Sód: 860.21 mg; Błonnik: 21.52 g; W tym cukry: 83.04 g;	Kcal: 2899.75 kcal; Białko ogółem: 124.76 g; Tłuszcz ogółem: 103.12 g; Węglowodany ogółem: 365.36 g; Kw. tł. nasycone: 48.38 g; Sól: 7.33 g; Sód: 1702.61 mg; Błonnik: 40.68 g; W tym cukry: 128.08 g;	Kcal: 513.36 kcal; Białko ogółem: 22.67 g; Tłuszcz ogółem: 10.13 g; Węglowodany ogółem: 59.35 g; Kw. tł. nasycone: 13.07 g; Sól: 2.26 g; Sód: 537.75 mg; Błonnik: 4.28 g; W tym cukry: 26.94 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