

01. Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem (D01/P)
2. Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem (D02/P)
3. Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)
4. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem (D05/P)
5. Łatwostrawna, bogatobiałkowa dla kobiet w ciąży z dodatkowym drugim śniadaniem (C02/D07/S)
6. Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem (P02/S)

Posilek/ Rodzaj diety	Podstawowa (D01/P)	Łatwostrawna (D02/P)	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05/P)	Ciąża (C02/D07/S)	Dzieci (P02/S)
<b>Poniedziałek 16.02.2026</b>						
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna – płatki owsiane 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), jajko 60g (3), sałata 15g, pomidor 50g herbata 250ml	Zupa mleczna – płatki owsiane 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), jajko 60g (3), sałata 15g, pomidor 50g herbata 250ml	Zupa mleczna – płatki owsiane 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), jajko 60g (3), sałata 15g, pomidor 50g herbata 250ml	Zupa mleczna – płatki owsiane 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), pasta z białek jaj 60g (3), sałata 15g, pomidor bez skóry 50g herbata 250ml	Zupa mleczna – płatki owsiane 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), jajko 60g (3), sałata 15g, pomidor 50g herbata 250ml	Zupa mleczna – płatki owsiane 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), jajko 60g (3), sałata 15g, pomidor 50g herbata 250ml
<b>II Śniadanie</b>	—	—	—	—	Bułka mleczna 60g (1,3,7)	Bułka mleczna 60g (1,3,7)
<b>Obiad</b>	Zupa z kaszy 400ml (1,3,7,9),	Zupa z kaszy 400ml (1,3,7,9), schab	Zupa z kaszy 400ml (1,3,7,9),	Zupa z kaszy 400ml (1,3,7,9), schab	Zupa z kaszy 400ml (1,3,7,9), schab	Zupa z kaszy 400ml (1,3,7,9), schab

	kotlet schabowy 100g (1,3), ziemniaki puree z koperkiem 200g (7), surówka z kapusty i jabłka 100g (1,7), kompot 200ml	gotowany 100g (1,3), ziemniaki gotowane z koperkiem 200g (7), sos beszamelowy 125ml (1,7), brokuły 100g (1,7), kompot 200ml	schab gotowany 100g (1,3), ziemniaki gotowane z koperkiem 200g (7), sos beszamelowy 125ml (1,7), surówka z kapusty i jabłka 50g, brokuł 50g, kompot 200ml	gotowany 100g (1,3), ziemniaki gotowane z koperkiem 200g (7), sos beszamelowy 125ml (1,7), brokuł 100g (1,7), kompot 200ml	gotowany 100g (1,3), ziemniaki puree z koperkiem 200g (7), sos beszamelowy 125ml (1,7), brokuły 100g (1,7), kompot 200ml	gotowany 100g (1,3), ziemniaki puree z koperkiem 200g (7), sos beszamelowy 125ml (1,7), brokuły 100g (1,7), kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Bułka mleczna 60g (1,3,7)	Bułka mleczna 60g (1,3,7)	Bułka mleczna 60g (1,3,7)	Bułka mleczna 60g (1,3,7)	—	—
<b>Kolacja</b>	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), ser salami 40g (7), pomidor 50g, herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), ser salami 40g (7), pomidor 50g, herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), ser salami 40g (7), pomidor 50g, herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), dżem 40g, pomidor bez skóry 50g, herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), ser salami 40g (7), pomidor 50g, herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), ser salami 40g (7), pomidor 50g, herbata 200ml
<b>II Kolacja</b>	—	—	Pieczywo razowe 50g (1,3,7,11), masło roślinne 5g (7), szynka z koperkiem 30g (7), pomidor 30g herbata 200ml	—	—	—

<b>Energia (kcal)</b>	2246	2081	2151.64	2011.14	2186.24	2186.24
<b>Białko (g)</b>	92.34	98.12	102.51	88.42	105.21	105.21
<b>Tłuszcz (g)</b>	88.51	72.24	76.71	64.44	78.34	78.34
<b>Kwasy tł. nasyc. (g)</b>	36.42	31.33	32.61	25.72	34.12	34.12
<b>Węglowodany (g)</b>	275.24	265.41	268.32	273.04	270.92	270.92
<b>w tym cukry (g)</b>	48.21	45.12	32.44	56.12	44.82	44.82
<b>Sód (mg)</b>	2450.12	2120.45	2340.82	1980.11	2280.34	2280.34
<b>Wtorek 17.02.2026</b>						
<b>Posiłek/ Rodzaj diety</b>	<b>Podstawowa (D01/P)</b>	<b>Łatwostrawna (D02/P)</b>	<b>Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/P/K)</b>	<b>Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05/P)</b>	<b>Ciąża (C02/D07/S)</b>	<b>Dzieci (P02/S)</b>
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna – kaszka 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), pasta z sera białego i szynki 80g (1,6,7,9,10), pomidor 50g, ogórek zielony 30g, herbata 250ml	Zupa mleczna – kaszka 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), pasta z sera białego i szynki 80g (1,6,7,9,10), pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa mleczna – kaszka 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo razowe 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), pasta z sera białego i szynki 80g (1,6,7,9,10), pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa mleczna – kaszka 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), pasta z sera białego i szynki 80g (1,6,7,9,10), pomidor bez skóry 50g, herbata 250ml	Zupa mleczna – kaszka 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), pasta z sera białego i szynki 80g (1,6,7,9,10), pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa mleczna – kaszka 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), pasta z sera białego i szynki 80g (1,6,7,9,10), pomidor 50g, herbata 250ml

<b>II Śniadanie</b>	—	—	—	—	Jabłko 150g	Mus jabłkowy 100g
<b>Obiad</b>	Zupa barszcz z makaronem 400ml (1,3,6,7,9), pulpety w sosie koperkowym 300g (1,7), ziemniaki puree z koperkiem 250g (7), kalafior 100g (1,7), kompot 200ml	Zupa barszcz z makaronem 400ml (1,3,6,7,9), pulpety w sosie koperkowym 300g (1,7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g (7), sałata z jogurtem 100g (7), kompot 200ml	Zupa jarzynowa 400ml (1,6,7,9), pulpety w sosie koperkowym 300g (1,7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g (7), surówka z kapusty i jabłka 50g, kalafior 50g, kompot 200ml	Zupa barszcz z makaronem 400ml (1,3,6,7,9), pulpety w sosie koperkowym 300g (1,7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g (7), sałata z jogurtem 100g (7), kompot 200ml	Zupa barszcz z makaronem 400ml (1,3,6,7,9), pulpety w sosie koperkowym 300g (1,7), ziemniaki puree z koperkiem 250g (7), sałata z jogurtem 100g (7), kompot 200ml	Zupa barszcz z makaronem 400ml (1,3,6,7,9), pulpety w sosie koperkowym 300g (1,7), ziemniaki puree z koperkiem 250g (7), sałata z jogurtem 100g (7), kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Mus jabłkowy 100g	—	—
<b>Kolacja</b>	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka tyrolska 50g (1,3,6,9,10), sałata 15g, herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka tyrolska 50g (1,3,6,9,10), sałata 15g, herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka tyrolska 50g (1,3,6,9,10), sałata 15g, herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka tyrolska 50g (1,3,6,9,10), sałata 15g, herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka tyrolska 50g (1,3,6,9,10), sałata 15g, herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka tyrolska 50g (1,3,6,9,10), sałata 15g, herbata 200ml
<b>II Kolacja</b>	—	—	Pieczywo razowe 50g (1,3,7,11), masło roślinne 5g (7), jajko 60g(3), sałata 10g herbata 200ml	—	—	—

<b>Energia (kcal)</b>	2110.45	1985.32	2045.12	1910.45	2025.67	2025.67
<b>Białko (g)</b>	94.12	102.45	108.34	98.12	104.20	104.20
<b>Tłuszcz (g)</b>	78.34	64.12	72.45	58.34	68.12	68.12
<b>Kwasy nasyce. (g)</b>	32.12	26.45	30.12	22.15	28.45	28.45
<b>Węglowodany (g)</b>	272.15	265.12	258.45	262.30	268.12	268.12
<b>w tym cukry (g)</b>	54.30	48.15	28.40	46.12	52.34	52.34
<b>Sód (mg)</b>	2540.12	2280.45	2610.12	2120.34	2420.15	2420.15
<b>Środa 18.02.2026</b>						
<b>Posilek/ Rodzaj diety</b>	<b>Podstawowa (D01/P)</b>	<b>Łatwostrawna (D02/P)</b>	<b>Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/P/K)</b>	<b>Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05/P)</b>	<b>Ciąża (C02/D07/S)</b>	<b>Dzieci (P02/S)</b>
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna-zacierka 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), ser salami 40g (7), ogórek 30g, pomidor 50g herbata 250ml	Zupa mleczna-zacierka 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), ser homogenizowany 50g (7), pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa mleczna-zacierka 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo razowe 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), ser salami 40g (7), pomidor 50g herbata 250ml	Zupa mleczna-zacierka 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), ser homogenizowany 50g (7), pomidor bez skóry 50g, herbata 250ml	Zupa mleczna-zacierka 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), ser salami 40g (7), pomidor 50g herbata 250ml	Zupa mleczna-zacierka 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), ser salami 40g (7), pomidor 50g, herbata 250ml
<b>II Śniadanie</b>	—	—	—	—	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)

<b>Obiad</b>	Zupa kapuśniak 400ml (1,6,7,9), naleśniki z serem i dżemem 240g (1,3,7), kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,6,7,9), ryba gotowana 80g (4), sos koperkowy 125ml (1,7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g (7), marchewka 100g (1,7), kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,6,7,9), ryba gotowana 80g (4), sos koperkowy 125ml (1,7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g (7), brokuł 100g, surówka z kapusty i jabłka 50g, kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,6,7,9), ryba gotowana 80g (4), sos koperkowy 125ml (1,7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g (7), marchewka 100g (1,7), kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,6,7,9), ryba gotowana 80g (4), sos koperkowy 125ml (1,7), ziemniaki puree z koperkiem 250g (7), marchewka 100g (1,7), kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,6,7,9), ryba gotowana 80g (4), sos koperkowy 125ml (1,7), ziemniaki puree z koperkiem 250g (7), marchewka 100g (1,7), kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	—	—
<b>Kolacja</b>	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), jajko 60g (3), sałata 15g herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), jajko 60g (3), sałata 15g , herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), jajko 60g (3), sałata 15g herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), pasta z białek jaj 60g (3), sałata 15g herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), jajko 60g (3), sałata 15g herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), jajko 60g (3), sałata 15g , herbata 200ml
<b>II Kolacja</b>	—	—	Pieczywo razowe 50g (1,3,7,11), masło roślinne 5g (7), ser biały 30g (7), pomidor 30g, herbata 200ml	—	—	—

<b>Energia (kcal)</b>	2110.00	2045.20	2130.40	1995.60	2145.30	2145.30
<b>Białko (g)</b>	82.45	92.12	98.34	88.54	94.62	94.62
<b>Tłuszcz (g)</b>	76.32	68.45	72.11	62.34	74.82	74.82
<b>Kwasy nasyce. (g)</b>	31.45	28.56	29.82	24.12	30.65	30.65
<b>Węglowodany (g)</b>	285.42	275.12	282.45	278.34	288.54	288.54
<b>w tym cukry (g)</b>	62.34	55.45	36.12	58.74	64.32	64.32
<b>Sód (mg)</b>	2340.54	2120.32	2380.65	2010.45	2240.76	2040.76
<b>Czwartek 19.02.2026</b>						
<b>Posiłek/ Rodzaj diety</b>	<b>Podstawowa (D01/P)</b>	<b>Łatwostrawna (D02/P)</b>	<b>Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/P/K)</b>	<b>Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05/P)</b>	<b>Ciąża (C02/D07/S)</b>	<b>Dzieci (P02/S)</b>
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna- płatki owsiane 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka konserwowa 50g (1,3,6,9,10), pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa mleczna- płatki owsiane 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka konserwowa 50g (1,3,6,9,10), pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa mleczna- płatki owsiane 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo razowe 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka konserwowa 50g (1,3,6,9,10),	Zupa mleczna- płatki owsiane 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka konserwowa 50g (1,3,6,9,10), pomidor bez skóry 50g, herbata 250ml	Zupa mleczna- płatki owsiane 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka konserwowa 50g (1,3,6,9,10), pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa mleczna- płatki owsiane 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka konserwowa 50g (1,3,6,9,10), pomidor 50g, herbata 250ml

			pomidor 50g, herbata 250ml			
<b>II Śniadanie</b>	—	—	—	—	Placek drożdżowy 60g (1,3,7)	Placek drożdżowy 60g (1,3,7)
<b>Obiad</b>	Zupa warzywna 400ml (1,7,9), udko pieczone 150g, ziemniaki z koperkiem 200g (7), buraczki 100g (1,7), kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,7,9), udko gotowane 150g, ziemniaki gotowane z koperkiem 200g (7), buraczki 200ml (1,7), kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,7,9), udko gotowane 150g, ziemniaki gotowane z koperkiem 200g (7), buraczki 50g, surówka z kapusty i jabłka 50g, kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,7,9), udko gotowane 150g, ziemniaki gotowane z koperkiem 200g (7), buraczki 200ml (1,7), kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,7,9), udko gotowane 150g, ziemniaki puree z koperkiem 200g (7), buraczki 200ml (1,7), kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,7,9), udko gotowane 150g, ziemniaki puree z koperkiem 200g (7), buraczki 200ml (1,7), kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Placek drożdżowy 60g (1,3,7)	Placek drożdżowy 60g (1,3,7)	Placek bez cukru (1,3,7)	Placek drożdżowy 60g (1,3,7)	—	—
<b>Kolacja</b>	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), kiełbasa szynkowa 50g (1,3,6,7,9,10),sałata 15g, herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), kiełbasa szynkowa 50g (1,3,6,7,9,10), sałata 15g, herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka z indyka 50g (1,3,6,9,10), sałata 15g, herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), kiełbasa szynkowa 50g (1,3,6,7,9,10), sałata 15g, herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), kiełbasa szynkowa 50g (1,3,6,7,9,10), sałata 15g, herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), kiełbasa szynkowa 50g (1,3,6,7,9,10), sałata 15g, herbata 200ml
<b>II Kolacja</b>	—	—	Pieczywo razowe 50g (1,3,7,11), masło roślinne 5g (7), szynka	—	—	—

			drobiowa 30g <b>(1,3,6,9,10)</b> , pomidor 30g,sałata 10g herbata 200ml			
<b>Energia (kcal)</b>	2013.00	1945.34	2060.12	1920.45	1990.56	1990.56
<b>Białko (g)</b>	94.12	102.45	108.32	98.12	105.24	105.24
<b>Tłuszcz (g)</b>	82.34	74.12	76.45	68.32	78.12	78.12
<b>Kwasy nasyc. (g)</b>	32.12	28.34	29.56	24.12	31.45	31.45
<b>Węglowodany (g)</b>	225.45	218.12	230.45	224.32	228.12	228.12
<b>w tym cukry (g)</b>	48.34	45.12	34.65	44.82	47.12	47.12
<b>Sód (mg)</b>	2480.32	2310.45	2520.12	2240.34	2410.56	2410.56
<b>Piątek 20.02.2026</b>						
<b>Posiłek/ Rodzaj diety</b>	<b>Podstawowa (D01/P)</b>	<b>Łatwostrawna (D02/P)</b>	<b>Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/P/K)</b>	<b>Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05/P)</b>	<b>Ciąża (C02/D07/S)</b>	<b>Dzieci (P02/S)</b>
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna – kaszka 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), pasta z sera białego	Zupa mleczna – kaszka 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), pasta z sera białego 80g (7),	Zupa mleczna – kaszka 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo razowe 100g (1,3,7,11), masło 15g (7),	Zupa mleczna – kaszka 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), pasta z sera białego 80g (7),	Zupa mleczna – kaszka 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), pasta z sera białego 80g (7),	Zupa mleczna – kaszka 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), pasta z sera białego 80g (7),

	80g (7), papryka 30g, sałata 15g, herbata 250ml	sałata 15g, herbata 250ml	pasta z sera białego 80g (7), sałata 15g, herbata 250ml	sałata 15g, herbata 250ml	sałata 15g, herbata 250ml	sałata 15g, herbata 250ml
<b>II Śniadanie</b>	—	—	—	—	Rogalik 60g (1,3,7)	Rogalik 60g (1,3,7)
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa 400ml (1,6,7,9), ryba smażona 100g (1,3,4), ziemniaki z koperkiem 250g (7), surówka z kapusty i jabłka 100g, kompot 200ml	Zupa pomidorowa 400ml (1,6,7,9), ryba gotowana 80g (4), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g (7), marchewka 100g (1,7), kompot 200ml	Zupa pomidorowa 400ml (1,6,7,9), ryba gotowana 80g (4), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g (7), fasolka zielona 50g, surówka z kapusty i jabłka 50g, kompot 200ml	Zupa pomidorowa 400ml (1,6,7,9), ryba gotowana 80g (4), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g (7), marchewka 100g (1,7), kompot 200ml	Zupa pomidorowa 400ml (1,6,7,9), ryba gotowana 80g (4), ziemniaki puree z koperkiem 250g (7), marchewka 100g (1,7), kompot 200ml	Zupa pomidorowa 400ml (1,6,7,9), ryba gotowana 80g (4), ziemniaki puree z koperkiem 250g (7), marchewka 100g (1,7), kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Rogalik 60g (1,3,7)	Rogalik 60g (1,3,7)	Wafle ryżowe 30g	Rogalik 60g (1,3,7)	—	—
<b>Kolacja</b>	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), dżem 30g, pomidor 50g, herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), dżem 30g, pomidor 50g, herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), ser żółty 40g (7), pomidor 50g, herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), dżem 30g, pomidor 50g, herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), dżem 30g, pomidor 50g, herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), dżem 30g, pomidor 50g, herbata 200ml

<b>II Kolacja</b>	—	—	Pieczywo razowe 50g (1,3,7,11), masło roślinne 5g (7), sałatka z pomidorów i ogórków 80g, herbata 200ml	—	—	—
<b>Energia (kcal)</b>	1960.00	1910.45	2045.32	1880.54	2015.42	2015.42
<b>Białko (g)</b>	74.32	82.54	88.42	79.12	84.65	84.65
<b>Tłuszcz (g)</b>	68.12	62.34	74.56	58.42	66.82	66.82
<b>Kwasy nasyc. (g)</b>	25.43	22.12	30.45	21.65	24.32	24.32
<b>Węglowodany (g)</b>	278.54	272.12	280.65	275.42	284.12	284.12
<b>w tym cukry (g)</b>	68.45	65.12	42.54	64.82	70.32	70.32
<b>Sód (mg)</b>	2280.45	2140.54	2450.62	2050.32	2210.45	2210.45
<b>Sobota 21.02.2026</b>						
<b>Posilek/ Rodzaj diety</b>	<b>Podstawowa (D01/P)</b>	<b>Łatwostrawna (D02/P)</b>	<b>Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/P/K)</b>	<b>Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05/P)</b>	<b>Ciąża (C02/D07/S)</b>	<b>Dzieci (P02/S)</b>
<b>Śniadanie</b>	Kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7),	Kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka	Kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo razowe 100g (1,3,7,11),	Kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka	Kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka	Kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka

	wątrobianka 40g, pomidor 50g, herbata 250ml	drobiowa 50g (1,3,6,9,10), pomidor 50g, herbata 250ml	masło 15g (7), szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10), pomidor 50g, herbata 250ml	drobiowa 50g (1,3,6,9,10), pomidor bez skóry 50g, herbata 250ml	drobiowa 50g (1,3,6,9,10), pomidor 50g, herbata 250ml	drobiowa 50g (1,3,6,9,10), pomidor 50g, herbata 250ml
<b>II Śniadanie</b>	—	—	—	—	Babka drożdżowa 60g (1,3,7)	Babka drożdżowa 60g (1,3,7)
<b>Obiad</b>	Zupa fasolowa 400ml (1,7,9), pasta z sera 100g (7), ziemniaki z koperkiem 200g (7), masło 15g (7), kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml (1,7,9), pasta z sera 100g (7), ziemniaki gotowane z koperkiem 200g (7), masło 15g (7), kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml (1,7,9), pasta z sera 100g (7), ziemniaki gotowane z koperkiem 200g (7), masło 15g (7), kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml (1,7,9), pasta z sera 100g (7), ziemniaki gotowane z koperkiem 200g (7), masło 15g (7), kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml (1,7,9), pasta z sera 100g (7), ziemniaki puree z koperkiem 200g (7), masło 15g (7), kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml (1,7,9), pasta z sera 100g (7), ziemniaki puree z koperkiem 200g (7), masło 15g (7), kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Babka drożdżowa 60g (1,3,7)	Babka drożdżowa 60g (1,3,7)	Chrupki kukurydziane 30g (1,5,6,7,11)	Babka drożdżowa 60g (1,3,7)	—	—
<b>Kolacja</b>	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), połudwica miodowa 50g (1,3,6,9,10), sałata 15g, herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), połudwica miodowa 50g (1,3,6,9,10), sałata 15g, herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), połudwica miodowa 50g (1,3,6,9,10), sałata 15g, herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), połudwica miodowa 50g (1,3,6,9,10), sałata 15g, herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), połudwica miodowa 50g (1,3,6,9,10), sałata 15g, herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), połudwica miodowa 50g (1,3,6,9,10), sałata 15g, herbata 200ml
<b>II Kolacja</b>	—	—	Pieczywo razowe 50g	—	—	—

			(1,3,7,11), masło roślinne 5g (7), szynka z indyka 30g (1,3,6,9,10), pomidor 30g herbata 200ml			
<b>Energia (kcal)</b>	2070.00	1985.42	2115.34	1940.12	2045.62	2045.62
<b>Białko (g)</b>	82.34	88.54	96.12	84.32	92.45	92.45
<b>Tłuszcz (g)</b>	84.56	72.12	78.45	68.34	76.12	76.12
<b>Kwasy nasyc. (g)</b>	34.12	29.34	31.45	24.56	30.12	30.12
<b>Węglowodany (g)</b>	264.12	258.34	272.45	260.12	268.34	268.34
<b>w tym cukry (g)</b>	52.45	48.12	32.65	46.34	54.12	54.12
<b>Sód (mg)</b>	2310.45	2140.32	2420.56	1980.45	2240.12	2240.12
<b>Niedziela 22.02.2026</b>						
<b>Posilek/ Rodzaj diety</b>	<b>Podstawowa (D01/P)</b>	<b>Łatwostrawna (D02/P)</b>	<b>Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/P/K)</b>	<b>Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05/P)</b>	<b>Ciąża (C02/D07/S)</b>	<b>Dzieci (P02/S)</b>
<b>Śniadanie</b>	Kakao 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), parówka z 93% mięsa 70g	Kakao 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka drobiowa 50g	Kakao 250ml (1,7), pieczywo razowe 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), parówka z 93%	Kakao 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10), pomidor	Kakao 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), parówka z 93% mięsa 70g (1,3,6,7,9,10),	Kakao 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), parówka z 93% mięsa 70g (1,3,6,7,9,10),

	(1,3,6,7,9,10), ketchup, pomidor 50g, herbata 250ml	(1,3,6,9,10), pomidor 50g, herbata 250ml	mięsa 70g (1,3,6,7,9,10), pomidor 50g, herbata 250ml	bez skóry 50g, herbata 250ml	ketchup, pomidor 50g, herbata 250ml	ketchup, pomidor 50g, herbata 250ml
<b>II Śniadanie</b>	—	—	—	—	Jogurt owocowy 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7)
<b>Obiad</b>	Zupa brokułowa 400ml (1,6,7,9), szynka pieczona 100g, kasza 200g (1), sos ciemny 125ml (1,7), buraczki 100g (1,7), kompot 200ml	Zupa brokułowa 400ml (1,6,7,9), szynka gotowana 100g, kasza 200g (1), sos koperkowy 125ml (1,7), buraczki 100g (1,7), kompot 200ml	Zupa brokułowa 400ml (1,6,7,9), szynka gotowana 100g, kasza 200g (1), sos koperkowy 125ml (1,7), buraczki 50g, surówka z kapusty i jabłka 50g, kompot 200ml	Zupa brokułowa 400ml (1,6,7,9), szynka gotowana 100g, kasza 200g (1), sos koperkowy 125ml (1,7), buraczki 100g (1,7), kompot 200ml	Zupa brokułowa 400ml (1,6,7,9), szynka gotowana 100g, kasza 200g (1), sos koperkowy 125ml (1,7), buraczki 100g (1,7), kompot 200ml	Zupa brokułowa 400ml (1,6,7,9), szynka gotowana 100g, kasza 200g (1), sos koperkowy 125ml (1,7), buraczki 100g (1,7), kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Jogurt owocowy 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7)	—	—
<b>Kolacja</b>	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10), pomidor 50g, herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10), pomidor 50g, herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10), pomidor 50g, herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10), pomidor 50g, herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10), pomidor 50g, herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10), pomidor 50g, herbata 200ml
<b>II Kolacja</b>	—	—	Pieczywo razowe 50g (1,3,7,11),	—	—	—

			masło roślinne 5g (7), ser żółty 30g (7),sałata 10g herbata 200ml			
<b>Energia (kcal)</b>	2030.00	1965.12	2090.45	1910.34	2050.12	2050.12
<b>Białko (g)</b>	88.45	94.12	102.34	92.56	98.12	98.12
<b>Tłuszcz (g)</b>	78.12	68.34	72.56	64.12	74.34	74.34
<b>Kwasy nasyc. (g)</b>	28.56	24.12	26.34	21.45	27.12	27.12
<b>Węglowodany (g)</b>	272.34	265.12	278.45	268.32	275.45	275.45
<b>w tym cukry (g)</b>	64.12	58.34	42.12	60.12	62.45	62.45
<b>Sód (mg)</b>	2540.12	2320.45	2580.34	2180.12	2450.67	2450.67
<b>Poniedziałek 23.02.2026</b>						
<b>Posiłek/ Rodzaj diety</b>	<b>Podstawowa (D01/P)</b>	<b>Łatwostrawna (D02/P)</b>	<b>Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/P/K)</b>	<b>Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05/P)</b>	<b>Ciąża (C02/D07/S)</b>	<b>Dzieci (P02/S)</b>
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna – płatki owsiane 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), jajko 60g	Zupa mleczna – płatki owsiane 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), jajko	Zupa mleczna – płatki owsiane 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo razowe 100g (1,3,7,11),	Zupa mleczna – płatki owsiane 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), pasta z białek jaj 60g (3),	Zupa mleczna – płatki owsiane 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), jajko	Zupa mleczna – płatki owsiane 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), jajko

	(3), sałata 15g, herbata 250ml	60g (3), sałata 15g, herbata 250ml	masło 15g (7), jajko 60g (3), sałata 15g, herbata 250ml	sałata 15g, herbata 250ml	60g (3), sałata 15g, herbata 250ml	60g (3), sałata 15g, herbata 250ml
<b>II Śniadanie</b>	—	—	—	—	Drożdźówka z owocami 60g (1,3,7)	Drożdźówka z owocami 60g (1,3,7)
<b>Obiad</b>	Zupa z soczewicy 400ml (1,3,7,9), wątroba smażona 100g, ziemniaki z koperkiem 200g (7), surówka z kapusty i jabłka 100g, kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,9), roladki drobiowe 100g, ziemniaki gotowane z koperkiem 200g (7), sos koperkowy 125ml (1,7), marchewka 100g (1,7), kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,9), roladki drobiowe 100g, ziemniaki gotowane z koperkiem 200g (7), sos koperkowy 125ml (1,7), surówka z kapusty i jabłka 50g, fasolka zielona 50g, kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,9), roladki drobiowe 100g, ziemniaki gotowane z koperkiem 200g (7), sos koperkowy 125ml (1,7), marchewka 100g (1,7), kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,9), roladki drobiowe 100g, ziemniaki puree z koperkiem 200g (7), sos koperkowy 125ml (1,7), marchewka 100g (1,7), kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,9), roladki drobiowe 100g, ziemniaki puree z koperkiem 200g (7), sos koperkowy 125ml (1,7), marchewka 100g (1,7), kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Drożdźówka z owocami 60g (1,3,7)	Drożdźówka z owocami 60g (1,3,7)	Wafle ryżowe 30g	Drożdźówka z owocami 60g (1,3,7)	—	—
<b>Kolacja</b>	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), ser salami 40g (7), dżem 30g, ogórek zielony 40g, herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), ser salami 40g (7), dżem 30g, pomidor 50g, herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), ser salami 40g (7), pomidor 50g, herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), dżem 50g, pomidor bez skóry 50g, herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), ser salami 40g (7), dżem 30g, pomidor 50g, herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), ser salami 40g (7), dżem 30g, pomidor 50g, herbata 200ml

<b>II Kolacja</b>	—	—	Pieczywo razowe 50g (1,3,7,11), masło roślinne 5g (7), szynka konserwowa 50g (7),sałata 10g herbata 200ml	—	—	—
<b>Energia (kcal)</b>	2024.00	1965.20	2085.40	1890.10	2010.50	2010.50
<b>Białko (g)</b>	90.12	98.45	104.32	92.11	96.45	96.45
<b>Tłuszcz (g)</b>	78.45	64.12	72.34	58.45	74.12	74.12
<b>Kwasy nasyc. (g)</b>	31.22	26.45	28.12	22.11	30.34	30.34
<b>Węglowodany (g)</b>	255.34	248.12	262.45	252.12	258.34	258.34
<b>w tym cukry (g)</b>	62.12	58.34	42.11	54.12	60.12	60.12
<b>Sód (mg)</b>	2420.12	2180.45	2510.32	2010.45	2280.12	2280.12
<b>Wtorek 24.02.2026</b>						
<b>Posilek/ Rodzaj diety</b>	<b>Podstawowa (D01/P)</b>	<b>Łatwostrawna (D02/P)</b>	<b>Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/P/K)</b>	<b>Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05/P)</b>	<b>Ciąża (C02/D07/S)</b>	<b>Dzieci (P02/S)</b>
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna – kaszka 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7),	Zupa mleczna – kaszka 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7),	Zupa mleczna – kaszka 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml	Zupa mleczna – kaszka 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7),	Zupa mleczna – kaszka 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7),	Zupa mleczna – kaszka 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7),

	pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), pasta z sera białego 80g (7), papryka 30g, pomidor 50g, herbata 250ml	pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), pasta z sera białego 80g (7), pomidor 50g, herbata 250ml	(1,7), pieczywo razowe 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), pasta z sera białego 80g (7), pomidor 50g, herbata 250ml	pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), pasta z sera białego 80g (7), pomidor bez skóry 50g, herbata 250ml	pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), pasta z sera białego 80g (7), pomidor 50g, herbata 250ml	pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), pasta z sera białego 80g (7), pomidor 50g, herbata 250ml
<b>II Śniadanie</b>	—	—	—	—	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa 400ml (1,7,9), kotlet schabowy 100g (1,3), ziemniaki z koperkiem 250g (7), surówka z kapusty i jabłka 100g (1,7), kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9), schab gotowany 100g, sos beszamelowy 125ml (1,7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g (7), brokuł 100g (1,7), kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9), schab gotowany 100g, sos beszamelowy 125ml (1,7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g (7), brokuł 50g, surówka z kapusty i jabłka 50g, kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9), schab gotowany 100g, sos beszamelowy 125ml (1,7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g (7), brokuł 100g (1,7), kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9), schab gotowany 100g, sos beszamelowy 125ml (1,7), ziemniaki puree z koperkiem 250g (7), brokuł 100g (1,7), kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9), schab gotowany 100g, sos beszamelowy 125ml (1,7), ziemniaki puree z koperkiem 250g (7), brokuł 100g (1,7), kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	—	—
<b>Kolacja</b>	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10),	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka drobiowa 50g	Pieczywo razowe 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka drobiowa 50g	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka drobiowa 50g	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka drobiowa 50g

	sałata 15g, herbata 200ml	(1,3,6,9,10), sałata 15g, herbata 200ml	drobiowa 50g (1,3,6,9,10), sałata 15g, herbata 200ml	(1,3,6,9,10), sałata 15g, herbata 200ml	(1,3,6,9,10), sałata 15g, herbata 200ml	(1,3,6,9,10), sałata 15g, herbata 200ml
<b>II Kolacja</b>	—	—	Pieczywo razowe 50g (1,3,7,11), masło roślinne 5g (7), sałatka z pomidorów i ogórków 50g, herbata 200ml	—	—	—
<b>Energia (kcal)</b>	2050.00	1980.45	2120.32	1910.12	2040.67	2040.67
<b>Białko (g)</b>	92.45	100.12	106.34	94.12	98.45	98.45
<b>Tłuszcz (g)</b>	82.34	72.45	78.12	62.34	74.12	74.12
<b>Kwasy nasyce. (g)</b>	34.12	28.56	30.12	24.12	31.34	31.34
<b>Węglowodany (g)</b>	268.45	255.12	272.34	260.45	265.12	265.12
<b>w tym cukry (g)</b>	48.12	44.34	32.11	42.12	46.45	46.45
<b>Sód (mg)</b>	2580.45	2310.12	2620.45	2140.32	2480.12	2480.12
<b>Środa 25.02.2026</b>						
<b>Posilek/ Rodzaj diety</b>	<b>Podstawowa (D01/P)</b>	<b>Łatwostrawna (D02/P)</b>	<b>Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/P/K)</b>	<b>Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05/P)</b>	<b>Ciąża (C02/D07/S)</b>	<b>Dzieci (P02/S)</b>

<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna-zacierka 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), parówka z 93% mięsa 70g (1,3,6,9,10), pomidor 50g, ketchup 10g herbata 250ml	Zupa mleczna-zacierka 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka z indyka 50g (1,3,6,9,10), pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa mleczna-zacierka 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml pieczywo razowe 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), parówka z 93% mięsa 70g (1,3,6,9,10), pomidor 50g, ketchup 10g herbata 250ml	Zupa mleczna-zacierka 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml ,pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka z indyka 50g (1,3,6,9,10), pomidor bez skóry 50g, herbata 250ml	Zupa mleczna-zacierka 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml, pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), parówka z 93% mięsa 70g (1,3,6,9,10), pomidor 50g, ketchup 10g herbata 250ml	Zupa mleczna-zacierka 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml ,pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), parówka z 93% mięsa 70g (1,3,6,9,10), pomidor 50g, ketchup 10g herbata 250ml
<b>II Śniadanie</b>	—	—	—	—	Banan 120g	Banan 120g
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym 300g(1,9) Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Makaron pszenny z sosem mięsno-warzywnym300g(1,9) Kompot 200 m	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym 300g(1,9) Surówka z kapusty i jabłka 100g	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Makaron pszenny z sosem mięsno-warzywnym300g(1,9) Kompot 200 m	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym 300g(1,9) Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Makaron pszenny z sosem mięsno-warzywnym300g(1,9) Kompot 200 m
<b>Podwieczorek</b>	Banan 120g	Banan 120g	Kiwi 80g	Banan 120g	—	—
<b>Kolacja</b>	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), pasta jajeczna 60g (3), sałata 15g,	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), pasta jajeczna 60g (3),	Pieczywo razowe 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), pasta jajeczna	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), pasta z białek jaj 60g (3),	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), pasta jajeczna 60g (3),	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), pasta jajeczna 60g (3),

	ogórek zielony 30g herbata 200ml	sałata 15g , herbata 200ml	60g (3), sałata 15g herbata 200ml	sałata 15g herbata 200ml	sałata 15g herbata 200ml	sałata 15g , herbata 200ml
<b>II Kolacja</b>	—	—	Pieczywo razowe 50g (1,3,7,11), masło roślinne 5g (7), ser żółty 50g (7), pomidor 30g herbata 200ml	—	—	—
<b>Energia (kcal)</b>	2125.40	2040.15	2185.30	1960.40	2095.10	2095.10
<b>Białko (g)</b>	94.20	102.30	108.50	98.40	96.15	96.15
<b>Tłuszcz (g)</b>	88.40	72.15	78.40	62.30	82.10	82.10
<b>Kwasy nasyc. (g)</b>	32.15	28.40	30.12	24.15	31.20	31.20
<b>Węglowodany (g)</b>	248.30	235.10	255.40	242.15	245.30	245.30
<b>w tym cukry (g)</b>	42.15	38.40	24.15	36.12	40.10	40.10
<b>Sód (mg)</b>	2580.40	2320.15	2640.12	2140.30	2480.15	2480.15
<b>Czwartek 26.02.2026</b>						
<b>Posilek/ Rodzaj diety</b>	<b>Podstawowa (D01/P)</b>	<b>Łatwostrawna (D02/P)</b>	<b>Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/P/K)</b>	<b>Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05/P)</b>	<b>Ciąża (C02/D07/S)</b>	<b>Dzieci (P02/S)</b>
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna – płatki owsiane	Zupa mleczna – płatki owsiane 350ml	Zupa mleczna – płatki owsiane	Zupa mleczna – płatki owsiane 350ml	Zupa mleczna – płatki owsiane 350ml (1,7),	Zupa mleczna – płatki owsiane 350ml (1,7),

	350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), pasztet 50g (1,3,6,9,10), pomidor 50g, herbata 250ml	(1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka gotowana 50g (1,3,6,9,10), pomidor 50g, herbata 250ml	350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo razowe 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka gotowana 50g (1,3,6,9,10), pomidor 50g, herbata 250ml	(1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka gotowana 50g (1,3,6,9,10), pomidor bez skóry 50g, herbata 250ml	kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka gotowana 50g (1,3,6,9,10), pomidor 50g, herbata 250ml	kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka gotowana 50g (1,3,6,9,10), pomidor 50g, herbata 250ml
<b>II Śniadanie</b>	—	—	—	—	Placek drożdżowy 60g (1,3,7)	Placek drożdżowy 60g (1,3,7)
<b>Obiad</b>	Zupa rosół z makaronem 400ml (1,3,7,9), udko gotowane 150g, ryż brązowy 200g, marchewka z groszkiem 100g (1,7), sos potrawkowy 125ml (1,7), kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,7,9), udko gotowane 150g, ryż biały 200g, marchewka 100g (1,7), sos beszamelowy 125ml (1,7), kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,7,9), udko gotowane 150g, ryż brązowy 200g, sos beszamelowy 125ml (1,7), brokuł 50g, surówka z kapusty i jabłka 50g, kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,7,9), udko gotowane 150g, ryż biały 200g, marchewka 100g (1,7), sos beszamelowy 125ml (1,7), kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,7,9), udko gotowane 150g, ryż brązowy 200g, marchewka 100g (1,7), sos beszamelowy 125ml (1,7), kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,7,9), udko gotowane 150g, ryż biały 200g, marchewka 100g (1,7), sos beszamelowy 125ml (1,7), kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Placek drożdżowy 60g (1,3,7)	Placek drożdżowy 60g (1,3,7)	Placek drożdżowy bez cukru 60g (1,3,7)	Placek drożdżowy 60g (1,3,7)	—	—

<b>Kolacja</b>	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), ser topiony 40g (1,3,6,7,9,10), sałata 15g, herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), ser żółty 40g (7), sałata 15g, herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), ser żółty 40g (7), sałata 15g, herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), pasta z sera i szynki 50g (1,3,6,7,9,10), sałata 15g, herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), ser żółty 40g sałata 15g, herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), ser żółty 40g sałata 15g, herbata 200ml
<b>II Kolacja</b>	—	—	Pieczywo razowe 50g (1,3,7,11), masło roślinne 5g (7), szynka wieprzowa 50g (1,3,6,9,10), pomidor 30g herbata 200ml	—	—	—
<b>Energia (kcal)</b>	2125.40	2040.15	2185.30	1960.40	2095.10	2095.10
<b>Białko (g)</b>	94.20	102.30	108.50	98.40	96.15	96.15
<b>Tłuszcz (g)</b>	88.40	72.15	78.40	62.30	82.10	82.10
<b>Kwasy nasyc. (g)</b>	32.15	28.40	30.12	24.15	31.20	31.20
<b>Węglowodany (g)</b>	248.30	235.10	255.40	242.15	245.30	245.30
<b>w tym cukry (g)</b>	42.15	38.40	24.15	36.12	40.10	40.10
<b>Sód (mg)</b>	2580.40	2320.15	2640.12	2140.30	2480.15	2480.15
<b>Piątek 27.02.2026</b>						
<b>Posilek/ Rodzaj diety</b>	<b>Podstawowa (D01/P)</b>	<b>Łatwostrawna (D02/P)</b>	<b>Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo</b>	<b>Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05/P)</b>	<b>Ciąża (C02/D07/S)</b>	<b>Dzieci (P02/S)</b>

			<b>przyswajalnych węglowodanów (D03/P/K)</b>			
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna – kaszka 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), dżem 30g, twaróg 50g (7), sałata 15g, herbata 250ml	Zupa mleczna – kaszka 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), dżem 30g, twaróg 50g (7), sałata 15g, herbata 250ml	Zupa mleczna – kaszka 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo razowe 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), twaróg 70g (7), sałata 15g, herbata 250ml	Zupa mleczna – kaszka 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), dżem 30g, twaróg 50g (7), sałata 15g, herbata 250ml	Zupa mleczna – kaszka 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), dżem 30g, twaróg 50g (7), sałata 15g, herbata 250ml	Zupa mleczna – kaszka 350ml (1,7), kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), dżem 30g, twaróg 50g (7), sałata 15g, herbata 250ml
<b>II Śniadanie</b>	—	—	—	—	Jabłko 150g	Mus jabłkowy 100g
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa 400ml (1,6,7,9), śledź w śmietanie 250g (3,7), ziemniaki z koperkiem 250g (7), kompot 200ml	Zupa pomidorowa 400ml (1,6,7,9), filet z miruny gotowany 100g (4), sos koperkowy 125ml (1,7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g (7), kalafior 100g, kompot 200ml	Zupa pomidorowa 400ml (1,6,7,9), filet z miruny gotowany 100g (4), sos koperkowy 125ml (1,7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g (7), kalafior 50g, surówka z kapusty i jabłka 50g, kompot 200ml	Zupa pomidorowa 400ml (1,6,7,9), filet z miruny gotowany 100g (4), sos koperkowy 125ml (1,7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g (7), kalafior 100g, kompot 200ml	Zupa pomidorowa 400ml (1,6,7,9), filet z miruny gotowany 100g (4), sos koperkowy 125ml (1,7), ziemniaki <b>puree</b> z koperkiem 250g (7), kalafior 100g, kompot 200ml	Zupa pomidorowa 400ml (1,6,7,9), filet z miruny gotowany 100g (4), sos koperkowy 125ml (1,7), ziemniaki <b>puree</b> z koperkiem 250g (7), kalafior 100g, kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Mus jabłkowy 100g	—	—

<b>Kolacja</b>	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), jajko 60g (3), pomidor 50g,sałata 15g, herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), pasta z białek jaj 60g (3), pomidor 50g,sałata 15g, herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), jajko 60g (3), sałata 15g,pomidor 50g herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), pasta z białek jaj 60g (3), sałata 15g, pomidor bez skóry 50g herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), jajko 60g (3), sałata 15g,pomidor 50g herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), jajko 60g (3), sałata 15g, pomidor 50g herbata 200ml
<b>II Kolacja</b>	—	—	Pieczywo razowe 50g (1,3,7,11), masło roślinne 5g (7), ser salami 30g (7), sałata 10g herbata 200ml	—	—	—
<b>Energia (kcal)</b>	2185.00	1960.50	2045.20	1885.30	2020.10	2020.10
<b>Białko (g)</b>	92.40	98.15	104.30	92.40	96.20	96.20
<b>Tłuszcz (g)</b>	94.20	62.40	74.15	56.30	68.40	68.40
<b>Kwasy nasyc. (g)</b>	32.10	22.40	28.15	19.50	24.15	24.15
<b>Węglowodany (g)</b>	252.15	262.30	258.40	264.15	268.20	268.20
<b>w tym cukry (g)</b>	68.40	62.15	36.40	60.12	65.30	65.30
<b>Sód (mg)</b>	2640.20	2240.15	2580.40	2080.30	2340.10	2340.10
<b>Sobota 28.02.2026</b>						
<b>Posilek/ Rodzaj diety</b>	<b>Podstawowa (D01/P)</b>	<b>Łatwostrawna (D02/P)</b>	<b>Łatwostrawna z ograniczeniem</b>	<b>Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05/P)</b>	<b>Ciąża (C02/D07/S)</b>	<b>Dzieci (P02/S)</b>

			<b>łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/P/K)</b>			
<b>Śniadanie</b>	Kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), pasztet 60g (1,3,6,9,10), ogórek kiszony 30g, herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka z indyka 50g (1,3,6,9,10), sałata 15g, herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo razowe 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka z indyka 50g (1,3,6,9,10), sałata 15g, herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka z indyka 50g (1,3,6,9,10), sałata 15g, herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka z indyka 50g (1,3,6,9,10), sałata 15g, herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka z indyka 50g (1,3,6,9,10), sałata 15g, herbata 250ml
<b>II Śniadanie</b>	—	—	—	—	Babka drożdżowa 60g (1,3,7)	Babka drożdżowa 60g (1,3,7)
<b>Obiad</b>	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml (1,7,9), makaron z białym serem 300g (1,3,7), kompot 200ml	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml (1,7,9), makaron z białym serem 300g (1,3,7), kompot 200ml	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml (1,7,9), makaron z białym serem 300g (1,3,7), surówka z kapusty i jabłka 50g, kompot 200ml	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml (1,7,9), makaron z białym serem 300g (1,3,7), kompot 200ml	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml (1,7,9), makaron (rozgotowany/miękki) z białym serem 300g (1,3,7), kompot 200ml	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml (1,7,9), makaron (rozgotowany/miękki) z białym serem 300g (1,3,7), kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Babka drożdżowa 60g (1,3,7)	Babka drożdżowa 60g (1,3,7)	Babka drożdżowa bez cukru 60g (1,3,7)	Babka drożdżowa 60g (1,3,7)	—	—
<b>Kolacja</b>	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11),	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11),	Pieczywo razowe 100g	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11),	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11),	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11),

	masło 15g (7), ser salami 50g (7), dżem 30g, pomidor 50g, herbata 200ml	masło 15g (7), ser salami 50g (7), dżem 30g, pomidor 50g, herbata 200ml	(1,3,7,11), masło 15g (7), , ser salami 50g (7), pomidor 50g, , herbata 200ml	masło 15g (7), ser biały 50g (7), pomidor bez skóry 50g herbata 200ml	masło 15g (7),ser salami 50g (7), dżem 30g, pomidor 50g, , herbata 200ml	masło 15g (7), , ser salami 50g (7), dżem 30g, pomidor 50g, herbata 200ml
<b>II Kolacja</b>	—	—	Pieczywo razowe 50g (1,3,7,11), masło roślinne 5g (7), szynka drobiowa 30g (1,3,6,9,10), herbata 200ml	—	—	—
<b>Energia (kcal)</b>	2145.20	2010.45	2160.30	1940.15	2085.60	2085.60
<b>Białko (g)</b>	88.34	96.12	102.45	94.20	92.56	92.56
<b>Tłuszcz (g)</b>	84.15	62.40	78.34	54.12	76.45	76.45
<b>Kwasy nasyc. (g)</b>	34.20	26.15	32.12	22.45	30.12	30.12
<b>Węglowodany (g)</b>	265.40	258.15	272.30	260.12	268.45	268.45
<b>w tym cukry (g)</b>	58.12	52.45	30.15	48.34	56.12	56.12
<b>Niedziela 01.03.2026</b>						
<b>Posilek/ Rodzaj diety</b>	<b>Podstawowa (D01/P)</b>	<b>Łatwostrawna (D02/P)</b>	<b>Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/P/K)</b>	<b>Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05/P)</b>	<b>Ciąża (C02/D07/S)</b>	<b>Dzieci (P02/S)</b>

<b>Śniadanie</b>	Kakao 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), parówka z 93% mięsa 70g (1,3,6,9,10), pomidor 50g, ketchup 10g herbata 250ml	Kakao 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10), pomidor 50g, ketchup 10g herbata 250ml	Kakao 250ml (1,7), pieczywo razowe 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), parówka z 93% mięsa 70g (1,3,6,9,10), pomidor 50g, ketchup 10g herbata 250ml	Kakao 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10), pomidor bez skóry 50g, herbata 250ml	Kakao 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), parówka z 93% mięsa 70g (1,3,6,9,10), pomidor 50g, ketchup 10g herbata 250ml	Kakao 250ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), parówka z 93% mięsa 70g (1,3,6,9,10), pomidor 50g, ketchup 10g herbata 250ml
<b>II Śniadanie</b>	—	—	—	—	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa 400ml (1,6,7,9), szynka pieczona 100g, ziemniaki z koperkiem 250g (7), sos 125ml (1,7), surówka z kapusty czerwonej 100g (1,7), kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml (1,6,7,9), szynka gotowana 100g, ziemniaki gotowane z koperkiem 250g (7), sos 125ml (1,7), buraczki 100g (1,7), kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml (1,6,7,9), szynka gotowana 100g, ziemniaki gotowane z koperkiem 250g (7), sos 125ml (1,7), buraczki 50g, surówka z kapusty i jabłka 50g, kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml (1,6,7,9), szynka gotowana 100g, ziemniaki gotowane z koperkiem 250g (7), sos 125ml (1,7), buraczki 100g (1,7), kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml (1,6,7,9), szynka gotowana 100g, ziemniaki <b>puree</b> z koperkiem 250g (7), sos 125ml (1,7), buraczki 100g (1,7), kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml (1,6,7,9), szynka gotowana 100g, ziemniaki <b>puree</b> z koperkiem 250g (7), sos 125ml (1,7), buraczki 100g (1,7), kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml	—	—
<b>Kolacja</b>	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), kiełbasa szynkowa	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka z indyka 50g	Pieczywo razowe 100g (1,3,7,11), masło 15g (7),	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), szynka z indyka 50g	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), kiełbasa szynkowa	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11), masło 15g (7), kiełbasa szynkowa

	50g (1,3,6,9,10), sałata 15g, herbata 200ml	(1,3,6,9,10), sałata 15g, herbata 200ml	kielbasa szynkowa 50g (1,3,6,9,10), sałata 15g, herbata 200ml	(1,3,6,9,10), sałata 15g, herbata 200ml	50g (1,3,6,9,10), sałata 15g, herbata 200ml	50g (1,3,6,9,10), sałata 15g, herbata 200ml
<b>II Kolacja</b>	—	—	Pieczywo razowe 50g (1,3,7,11), masło roślinne 5g (7), ser żółty 30g (7), pomidor 30g herbata 200ml	—	—	—
<b>Energia (kcal)</b>	2060.40	1945.15	2110.30	1890.12	2025.45	2025.45
<b>Białko (g)</b>	94.12	100.34	106.15	98.40	102.30	102.30
<b>Tłuszcz (g)</b>	82.45	68.12	74.30	60.15	72.40	72.40
<b>Kwasy nasyc. (g)</b>	30.15	24.12	28.45	20.34	26.12	26.12
<b>Węglowodany (g)</b>	245.10	238.45	258.12	242.30	250.15	250.15
<b>w tym cukry (g)</b>	32.15	28.40	20.12	26.34	30.12	30.12
<b>Sód (mg)</b>	2620.45	2340.12	2680.30	2180.45	2450.15	2450.15

Alergeny: 1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki, 3-jaja, 4-ryby, 5-orzech ziemny, 6-soja, 7-mleko, 8-orzechy, 9-seler, 10-gorczyca, 11-nasiona sezamu, 12-dwutlenek siarki i siarczanu, 13-lubin, 14-mięczaki

*\*Istnieje możliwość zmian w jadłospisie*