

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
29.09.2026 wtorek	D01.Podstawowa	kawa zboż. z ml. 200 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g chleb żytni razowy 60 g galaretką drobiową z warzywami 200 g, , (Danie gotowane) sałatka z rzodkiewki, sał.ziel. ogórkiem św.i szczyp.z ol. 70 g jabłko gotowane 300 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 692 Białko ogółem [g] 41,1 Tłuszcz [g] 14,2 Węglowodany ogółem [g] 101,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 4,1 Sód [mg] 881 suma cukrów prostych [g] 38,5		zupa ogórkowa z ziemniakami 350 g, , (Danie gotowane) zraz mielony wp.duszony w sosie jarzynowym 110 g, , (Danie duszone) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g, , (Danie gotowane) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g, , (Danie gotowane) sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol.z ol. 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 829,3 Białko ogółem [g] 42,3 Tłuszcz [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 134,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,9 Sód [mg] 612,8 suma cukrów prostych [g] 46,6		herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 60 g chleb żytni razowy 50 g masło ekstra 82%tł. 10 g miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 458,7 Białko ogółem [g] 17,5 Tłuszcz [g] 10,4 Węglowodany ogółem [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,3 Sód [mg] 969,7 suma cukrów prostych [g] 2,3	jogurt naturalny 2%tł. 1szt 150 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90 Białko ogółem [g] 6,5 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 94,5 suma cukrów prostych [g] 6,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 070 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 46,5 Węglowodany ogółem [g] 317,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,4 Sód [mg] 2 558 suma cukrów prostych [g] 93,7

29.09.2026 wtorek	D02.Latwo strawna	kawa zboż. z ml. 200 ml, , (Danie gotowane) bulka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml, , (Danie gotowane) jabłko gotowane 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 712,9 Białko ogółem [g] 30,9 Tłuszcz [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 108 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,7 Sód [mg] 752 suma cukrów prostych [g] 40,4		zupa ziemniaczana dietet. 350 g, , (Danie gotowane) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g, , (Danie gotowane) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g, , (Danie gotowane) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g, , (Danie gotowane) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 734,3 Białko ogółem [g] 37,9 Tłuszcz [g] 14,6 Węglowodany ogółem [g] 123,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,3 Sód [mg] 264,3 suma cukrów prostych [g] 43,2		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bulka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g lane kluski na mleku 200 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 565,1 Białko ogółem [g] 26,4 Tłuszcz [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 81,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,3 Sód [mg] 869,8 suma cukrów prostych [g] 9,6	jogurt naturalny 2%tł. 1szt 150 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90 Białko ogółem [g] 6,5 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 94,5 suma cukrów prostych [g] 6,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 102,3 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 51,7 Węglowodany ogółem [g] 322,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,4 Sód [mg] 1 980,6 suma cukrów prostych [g] 99,5
	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g chleb żytni razowy 40 g galaretka drobiowa z warzywami 200 g, , (Danie gotowane) sałatka z rzodkiewki, sał.ziel. ogórkiem św.i szczyp.z ol. 70 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 422,9 Białko ogółem [g] 34,8 Tłuszcz [g] 10,3 Węglowodany ogółem [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3,5 Sód [mg] 729,6 suma cukrów prostych [g] 2,9	budyń bez cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 133,1 Białko ogółem [g] 4,5 Tłuszcz [g] 2,6 Węglowodany ogółem [g] 23,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 59,1 suma cukrów prostych [g] 14,9	zupa ogórkowa z ziemniakami 350 g, , (Danie gotowane) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g, , (Danie gotowane) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g, , (Danie gotowane) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g, , (Danie gotowane) sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol.z ol. 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 689,7 Białko ogółem [g] 37 Tłuszcz [g] 14,3 Węglowodany ogółem [g] 113,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,1 Sód [mg] 479,2 suma cukrów prostych [g] 33,3	jabłko 250 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,5 Białko ogółem [g] 0,9 Tłuszcz [g] 0,9 Węglowodany ogółem [g] 27,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2 Sód [mg] 4,5 suma cukrów prostych [g]	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g chleb żytni razowy 40 g masło ekstra 82%tł. 10 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 333,4 Białko ogółem [g] 16,2 Tłuszcz [g] 10,1 Węglowodany ogółem [g] 43,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,1 Sód [mg] 876,8 suma cukrów prostych [g] 1,1	jogurt naturalny 2%tł. 1szt 150 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90 Białko ogółem [g] 6,5 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 94,5 suma cukrów prostych [g] 6,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 772,6 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 41,2 Węglowodany ogółem [g] 263,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 7,1 Sód [mg] 2 243,7 suma cukrów prostych [g] 58,5

29.09.2026 wtorek	D07. Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml, , (Danie gotowane) bulka pszenna zw. 80 g południca dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml, , (Danie gotowane) jabłko gotowane 200 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 670,5 Białko ogółem [g] 33,7 Tłuszcz [g] 12,2 Węglowodany ogółem [g] 109,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,7 Sód [mg] 784,4 suma cukrów prostych [g] 39,3	budyń 200 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 148,4 Białko ogółem [g] 6,3 Tłuszcz [g] 3,7 Węglowodany ogółem [g] 22,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 83,3 suma cukrów prostych [g] 10	zupa ziemniaczana dietet. 350 g, , (Danie gotowane) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g, , (Danie gotowane) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g, , (Danie gotowane) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g, , (Danie gotowane) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 734,3 Białko ogółem [g] 37,9 Tłuszcz [g] 14,6 Węglowodany ogółem [g] 123,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,3 Sód [mg] 264,3 suma cukrów prostych [g] 43,2	jogurt owocowy 1szt 150 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,5 Białko ogółem [g] 5,6 Tłuszcz [g] 2,3 Węglowodany ogółem [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2 Sód [mg] 72 suma cukrów prostych [g] 8,1	kawa zboż. z ml. 200 ml, , (Danie gotowane) bulka pszenna zw. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g lane kluski na mleku 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 530,6 Białko ogółem [g] 32,7 Tłuszcz [g] 10,5 Węglowodany ogółem [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,3 Sód [mg] 945,7 suma cukrów prostych [g] 17,7	jogurt naturalny 2%tł. 1szt 150 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90 Białko ogółem [g] 6,5 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 94,5 suma cukrów prostych [g] 6,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 268,3 Białko ogółem [g] 122,7 Tłuszcz [g] 46,3 Węglowodany ogółem [g] 355,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,7 Sód [mg] 2 244,2 suma cukrów prostych [g] 124,6
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	kawa zboż. z ml. 150 ml, , (Danie gotowane) bulka pszenna weka 40 g masło ekstra 82%tł. 5 g południca dr./N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 10 g jabłko gotowane 100 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 301,3 Białko ogółem [g] 13,5 Tłuszcz [g] 9,3 Węglowodany ogółem [g] 42,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,9 Sód [mg] 387,2 suma cukrów prostych [g] 15,1	budyń 150 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 111,3 Białko ogółem [g] 4,7 Tłuszcz [g] 2,8 Węglowodany ogółem [g] 17 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 62,5 suma cukrów prostych [g] 7,5	zupa ziemniaczana dietet. 150 g, , (Danie gotowane) mięso mielone wieprzowe /got./ 80 g, , (Danie gotowane) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 30 g, , (Danie gotowane) kasza jęczmienna got.z warzyw. 100 g, , (Danie gotowane) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 80 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 150 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 394,1 Białko ogółem [g] 24,8 Tłuszcz [g] 8,1 Węglowodany ogółem [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,2 Sód [mg] 162,9 suma cukrów prostych [g] 21,7	kisiel 150 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 8,9 Białko ogółem [g] 2,3 Tłuszcz [g] 2,3 Węglowodany ogółem [g] 2,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,7 Sód [mg] 9,7 suma cukrów prostych [g] 1,5	herbata zielona b/c 150 ml, , (Danie gotowane) bulka pszenna weka 40 g masło ekstra 82%tł. 10 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g sałatka z roszponki 10 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 232,9 Białko ogółem [g] 12 Tłuszcz [g] 10,5 Węglowodany ogółem [g] 23,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,8 Sód [mg] 534,9 suma cukrów prostych [g] 0,9	sok bobo frut 1szt 175 ml Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 52,5 Białko ogółem [g] 0,7 Tłuszcz [g] 0,7 Węglowodany ogółem [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,7 Sód [mg] 11,7 suma cukrów prostych [g] 0,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 101 Białko ogółem [g] 55,7 Tłuszcz [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 157,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3 Sód [mg] 1 157,2 suma cukrów prostych [g] 46,7

29.09.2026 wtorek	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml. , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 40 g chleb żytni razowy 40 g masło ekstra 82%tł. 10 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z rzodkiewki, sał.ziel. ogórkiem św.i szczypr.z ol. 70 g jabłko gotowane 200 g. , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 429,2 Białko ogółem [g] 16,9 Tłuszcz [g] 12,1 Węglowodany ogółem [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,3 Sód [mg] 828,9 suma cukrów prostych [g] 20,9	budyń z musem z kiwi 200 ml. , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 166,5 Białko ogółem [g] 6,6 Tłuszcz [g] 3,9 Węglowodany ogółem [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2 Sód [mg] 84,6 suma cukrów prostych [g] 12,8	zupa ziemniaczana dietet. 250 g. , (Danie gotowane) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g. , (Danie gotowane) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 40 g. , (Danie gotowane) kasza jęczmienna got.z warzyw. 180 g. , (Danie gotowane) buraczki z jabłkiem, sołkiem z cytr.i olejem 150 g. , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml. , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 636 Białko ogółem [g] 35,2 Tłuszcz [g] 12,7 Węglowodany ogółem [g] 104 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2 Sód [mg] 244,4 suma cukrów prostych [g] 37,1	kisiel 250 g. , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 14,9 Białko ogółem [g] 3,8 Tłuszcz [g] 3,8 Węglowodany ogółem [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 16,1 suma cukrów prostych [g] 2,5	herbata czarna b/cuk. 250 ml. , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 40 g chleb żytni razowy 40 g masło ekstra 82%tł. 10 g miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 382,1 Białko ogółem [g] 15,6 Tłuszcz [g] 9,9 Węglowodany ogółem [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1 Sód [mg] 833,1 suma cukrów prostych [g] 1,1	sok bobo frut 1szt 175 ml Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 52,5 Białko ogółem [g] 0,7 Tłuszcz [g] 11,7 Węglowodany ogółem [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 4,5 Sód [mg] 2 007,1 suma cukrów prostych [g] 74,4	
	30.09.2026 środa	D01.Podstawowa	kawa zboż. z ml. 200 ml. , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g chleb żytni razowy 60 g sałatka makaron. z szynką wp.papr.mar.piecz.og.św. z maj. 120 g. , (Danie gotowane) sałata zielona 20 g płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 200 ml. , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 702,8 Białko ogółem [g] 27,4 Tłuszcz [g] 12,8 Węglowodany ogółem [g] 118,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3,4 Sód [mg] 981,4 suma cukrów prostych [g] 16,5		zupa szpinakowa z ziemniakami 300 g. , (Danie gotowane) gołąbki z mięsem wieprz. 2 szt. , (Danie duszone) sos pomidorowy 50 g. , (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml. , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 994,6 Białko ogółem [g] 42,1 Tłuszcz [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 175,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,8 Sód [mg] 422,9 suma cukrów prostych [g] 53,5		herbata czarna b/cuk. 250 ml. , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g chleb żytni razowy 60 g masło ekstra 82%tł. 10 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 388,4 Białko ogółem [g] 14,9 Tłuszcz [g] 12,2 Węglowodany ogółem [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,9 Sód [mg] 1 426,6 suma cukrów prostych [g] 1,3	jogurt z brzoskwiniami 1szt 120 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 105,6 Białko ogółem [g] 3,7 Tłuszcz [g] 2,6 Węglowodany ogółem [g] 16,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 56,4 suma cukrów prostych [g] 7,2

30.09.2026 środa

D02.Latwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 30 g sałata zielona 20 g płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 200 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 678,4 Białko ogółem [g] 36 Tłuszcz [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 90,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,9 Sód [mg] 643,2 suma cukrów prostych [g] 20	zupa jarzynowa z ziem./march.pietr.seler / 350 g, , (Danie gotowane) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g, , (Danie gotowane) sos koperkowy 50 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 740,9 Białko ogółem [g] 25,5 Tłuszcz [g] 14 Węglowodany ogółem [g] 137,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,2 Sód [mg] 328,7 suma cukrów prostych [g] 35,3	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 630 Białko ogółem [g] 30 Tłuszcz [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 86 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,2 Sód [mg] 818,6 suma cukrów prostych [g] 19,2	jogurt z brzoskwiniami 1szt 120 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 105,6 Białko ogółem [g] 3,7 Tłuszcz [g] 2,6 Węglowodany ogółem [g] 16,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 56,4 suma cukrów prostych [g] 7,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 154,9 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 330,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,4 Sód [mg] 1 846,9 suma cukrów prostych [g] 81,7		
D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g chleb żytni razowy 30 g masło ekstra 82%tł. 10 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 30 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g sałata zielona 20 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 374,7 Białko ogółem [g] 22 Tłuszcz [g] 12,9 Węglowodany ogółem [g] 41,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,1 Sód [mg] 582,2 suma cukrów prostych [g] 3,5	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 108,6 Białko ogółem [g] 3,7 Tłuszcz [g] 2,8 Węglowodany ogółem [g] 18,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,3 Sód [mg] 32 suma cukrów prostych [g] 2,3	zupa szpinakowa z ziemniakami 350 g, , (Danie gotowane) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 180 g, , (Danie gotowane) sos pomidorowy 50 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 707,9 Białko ogółem [g] 21,5 Tłuszcz [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 124,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,4 Sód [mg] 314,6 suma cukrów prostych [g] 40,1	jabłko 200 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 82,8 Białko ogółem [g] 0,7 Tłuszcz [g] 0,7 Węglowodany ogółem [g] 21,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2 Sód [mg] 3,6 suma cukrów prostych [g]	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g chleb żytni razowy 30 g masło ekstra 82%tł. 10 g jajko na twardo 70 g, , (Danie gotowane) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 428,2 Białko ogółem [g] 22,4 Tłuszcz [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 41,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,2 Sód [mg] 832,2 suma cukrów prostych [g] 3,1	kefir 2%tł. 200 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100 Białko ogółem [g] 6,8 Tłuszcz [g] 4 Węglowodany ogółem [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 76 suma cukrów prostych [g] 8,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 802,2 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 257,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,3 Sód [mg] 1 840,6 suma cukrów prostych [g] 57,2

30.09.2026 środa	D07. Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 30 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g sałata zielona 20 g płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 250 ml, , (Danie gotowane) masło ekstra 82%tł. 10 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 722 Białko ogółem [g] 37,7 Tłuszcz [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 97,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,1 Sód [mg] 656,7 suma cukrów prostych [g] 22,2	kasza kukurydziana na mleku 200 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 152,2 Białko ogółem [g] 8,4 Tłuszcz [g] 4,2 Węglowodany ogółem [g] 20,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,3 Sód [mg] 83,1 suma cukrów prostych [g] 9,1	zupa jarzynowa z ziem.diet./march.pietr.seler / 350 g, , (Danie gotowane) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 250 g, , (Danie gotowane) sos koperkowy 50 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 688 Białko ogółem [g] 22,9 Tłuszcz [g] 13,5 Węglowodany ogółem [g] 127,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,1 Sód [mg] 316,7 suma cukrów prostych [g] 34,9	jogurt naturalny 2%tł. 1szt 150 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90 Białko ogółem [g] 6,5 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 94,5 suma cukrów prostych [g] 6,3	kawa zboż. z ml. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 60 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 520,2 Białko ogółem [g] 29,5 Tłuszcz [g] 11,8 Węglowodany ogółem [g] 75,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,8 Sód [mg] 767,8 suma cukrów prostych [g] 22	kefir 2%tł. 200 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100 Białko ogółem [g] 6,8 Tłuszcz [g] 4 Węglowodany ogółem [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 76 suma cukrów prostych [g] 8,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 272,4 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 339,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,5 Sód [mg] 1 994,8 suma cukrów prostych [g] 102,7
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	masło ekstra 82%tł. 5 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 30 g sałata zielona 10 g płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 100 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna 40 g herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 221,6 Białko ogółem [g] 10,7 Tłuszcz [g] 7,7 Węglowodany ogółem [g] 28,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,9 Sód [mg] 308 suma cukrów prostych [g] 4,9	kasza kukurydziana z dżemem czar.porz. 100 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 97,4 Białko ogółem [g] 4,3 Tłuszcz [g] 2 Węglowodany ogółem [g] 16 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2 Sód [mg] 36,7 suma cukrów prostych [g] 7,7	zupa jarzynowa z ziem.diet./march.pietr.seler / 150 g, , (Danie gotowane) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 100 g, , (Danie gotowane) sos koperkowy 30 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłka 100 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 150 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 341,5 Białko ogółem [g] 10,8 Tłuszcz [g] 7,1 Węglowodany ogółem [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,1 Sód [mg] 177,2 suma cukrów prostych [g] 19	jablko gotowane 100 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 50 Białko ogółem [g] 0,4 Tłuszcz [g] 0,4 Węglowodany ogółem [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 2 suma cukrów prostych [g] 9,7	herbata czarna b/cuk. 150 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 40 g masło ekstra 82%tł. 10 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza manna na mleku 100 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 300,8 Białko ogółem [g] 12,7 Tłuszcz [g] 12,5 Węglowodany ogółem [g] 35,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,1 Sód [mg] 414,8 suma cukrów prostych [g] 6,2	jogurt z brzoskwiniami 1szt 120 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 105,6 Białko ogółem [g] 3,7 Tłuszcz [g] 2,6 Węglowodany ogółem [g] 16,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 56,4 suma cukrów prostych [g] 7,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 116,9 Białko ogółem [g] 42,6 Tłuszcz [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 171,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3,5 Sód [mg] 995,1 suma cukrów prostych [g] 54,7

30.09.2026 środa	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 40 g chleb żytni razowy 30 g sałatka makaron. z szynką wp.papr.mar.piecz.og.św. z maj. 100 g, , (Danie gotowane) sałata zielona 10 g płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 200 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 503,5 Białko ogółem [g] 19,4 Tłuszcz [g] 9 Węglowodany ogółem [g] 86,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,7 Sód [mg] 682,7 suma cukrów prostych [g] 9,8	kasza kukurydziana z dżemem czar.porz. 200 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 194,8 Białko ogółem [g] 8,5 Tłuszcz [g] 4 Węglowodany ogółem [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,4 Sód [mg] 73,4 suma cukrów prostych [g] 15,4	zupa jarzynowa z ziem.diet./march.pietr.seler / 250 g, , (Danie gotowane) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 150 g, , (Danie gotowane) sos pomidorowy 50 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 572,6 Białko ogółem [g] 17,6 Tłuszcz [g] 13,3 Węglowodany ogółem [g] 102,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2 Sód [mg] 282,3 suma cukrów prostych [g] 32,6	jablko gotowane 150 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 75 Białko ogółem [g] 0,6 Tłuszcz [g] 0,6 Węglowodany ogółem [g] 18,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 3 suma cukrów prostych [g] 14,6	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 40 g chleb żytni razowy 30 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 60 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 227,4 Białko ogółem [g] 12,7 Tłuszcz [g] 3,5 Węglowodany ogółem [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,4 Sód [mg] 685,7 suma cukrów prostych [g] 2,4	jogurt z brzoskwiniami 1szt 120 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 105,6 Białko ogółem [g] 3,7 Tłuszcz [g] 2,6 Węglowodany ogółem [g] 16,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 56,4 suma cukrów prostych [g] 7,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 678,9 Białko ogółem [g] 62,5 Tłuszcz [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 291,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,7 Sód [mg] 1 783,5 suma cukrów prostych [g] 82
01.10.2026 czwartek	D01.Podstawowa	herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g chleb żytni razowy 60 g ketchup 20 g kielbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g sałatka z papryki św., rukoli, og.św., słon. z ol. 80 g jablko pieczone 300 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 661,9 Białko ogółem [g] 31,2 Tłuszcz [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 91,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3,3 Sód [mg] 1 596,4 suma cukrów prostych [g] 32,2		rosół z mak. 350 ml, , (Danie gotowane) bioderko pieczone 300 g, , (Danie pieczone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) brokuły z wody 150 g, , (Danie gotowane) ćwikła z chrzanem 150 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 803,4 Białko ogółem [g] 69,4 Tłuszcz [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 91,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,7 Sód [mg] 486,5 suma cukrów prostych [g] 41,1		herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g chleb żytni razowy. 60 g masło ekstra 82%tł. 10 g miód naturalny 25 g kielb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. 50 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 494 Białko ogółem [g] 16,6 Tłuszcz [g] 14,4 Węglowodany ogółem [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2 Sód [mg] 897,2 suma cukrów prostych [g] 3,1	jogurt truskawkowy 1szt 150 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 145,5 Białko ogółem [g] 5,6 Tłuszcz [g] 4,2 Węglowodany ogółem [g] 22,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 70,5 suma cukrów prostych [g] 8,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 104,8 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 278,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,1 Sód [mg] 3 050,6 suma cukrów prostych [g] 84,7

01.10.2026 czwartek	D02.Latwo strawna	kawa zboż. z ml. 200 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml, , (Danie gotowane) jabłko pieczone 200 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 700,6 Białko ogółem [g] 31,2 Tłuszcz [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 104,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,7 Sód [mg] 756,7 suma cukrów prostych [g] 37,8		zupa jarzynowa z makar. diet. (klar./march.sel.pietr./ 350 g, , (Danie gotowane) potrawka z udka w jarzynie 200 g, , (Danie gotowane) ziemniaki got. 200 g, , (Danie gotowane) buraczki gotowane 150 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 706 Białko ogółem [g] 49,2 Tłuszcz [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 83,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 4,7 Sód [mg] 344 suma cukrów prostych [g] 35,4		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g miód naturalny 25 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 575,5 Białko ogółem [g] 25 Tłuszcz [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,6 Sód [mg] 779,2 suma cukrów prostych [g] 10,2	jogurt truskawkowy 1szt 150 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 145,5 Białko ogółem [g] 5,6 Tłuszcz [g] 4,2 Węglowodany ogółem [g] 22,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 70,5 suma cukrów prostych [g] 8,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 127,6 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 296,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,1 Sód [mg] 1 950,4 suma cukrów prostych [g] 91,7
	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g chleb żytni razowy. 30 g ketchup 20 g kiełbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g sałatka z papryki św., rukoli, og.św., słon. z ol. 80 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 448 Białko ogółem [g] 28,8 Tłuszcz [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 41,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,7 Sód [mg] 1 453,3 suma cukrów prostych [g] 2,6	zupa grysikowa 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 104,3 Białko ogółem [g] 3,5 Tłuszcz [g] 2,6 Węglowodany ogółem [g] 18,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,3 Sód [mg] 30 suma cukrów prostych [g] 1,9	rosół z mak. 350 ml, , (Danie gotowane) potrawka z udka w jarzynie 200 g, , (Danie gotowane) ziemniaki got. 200 g, , (Danie gotowane) ćwikła z chrzanem 150 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 656,5 Białko ogółem [g] 47,8 Tłuszcz [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 4,3 Sód [mg] 386,2 suma cukrów prostych [g] 36,1	jabłko 250 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,5 Białko ogółem [g] 0,9 Tłuszcz [g] 0,9 Węglowodany ogółem [g] 27,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2 Sód [mg] 4,5 suma cukrów prostych [g]	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g chleb żytni razowy. 30 g masło ekstra 82%tł. 10 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 370,9 Białko ogółem [g] 15,5 Tłuszcz [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 40,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2 Sód [mg] 758,4 suma cukrów prostych [g] 1,7	jogurt naturalny 2%tł. 1szt 150 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90 Białko ogółem [g] 6,5 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 94,5 suma cukrów prostych [g] 6,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 773,2 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 217,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,6 Sód [mg] 2 726,9 suma cukrów prostych [g] 48,6

01.10.2026 czwartek	D07.Latwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml, , (Danie gotowane) bulka pszenna zw. 70 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko pieczone 250 g, , (Danie pieczone) kasza jaglana na mleku 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 661,7 Białko ogółem [g] 32,5 Tłuszcz [g] 11,8 Węglowodany ogółem [g] 110,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,7 Sód [mg] 739,7 suma cukrów prostych [g] 44,7	kasza manna na mleku 300 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 228,3 Białko ogółem [g] 12,6 Tłuszcz [g] 6,3 Węglowodany ogółem [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,4 Sód [mg] 124,7 suma cukrów prostych [g] 13,6	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 350 g, , (Danie gotowane) potrawka z udka w jarzynie 200 g, , (Danie gotowane) ziemniaki got. 200 g, , (Danie gotowane) buraczki gotowane 150 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 713,4 Białko ogółem [g] 47,2 Tłuszcz [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 88,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 4,4 Sód [mg] 339,4 suma cukrów prostych [g] 36,9	kefir 2%tł. 200 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100 Białko ogółem [g] 6,8 Tłuszcz [g] 4 Węglowodany ogółem [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 76 suma cukrów prostych [g] 8,2	kawa zboż. z ml. 200 ml, , (Danie gotowane) bulka pszenna zw. 50 g kielb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml, , (Danie gotowane) sałata zielona 20 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 422,5 Białko ogółem [g] 26,8 Tłuszcz [g] 9 Węglowodany ogółem [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,3 Sód [mg] 716,9 suma cukrów prostych [g] 15,8	jogurt truskawkowy 1szt 150 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 145,5 Białko ogółem [g] 5,6 Tłuszcz [g] 4,2 Węglowodany ogółem [g] 22,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 70,5 suma cukrów prostych [g] 8,3 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 271,4 Białko ogółem [g] 131,5 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 321,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8 Sód [mg] 2 067,2 suma cukrów prostych [g] 127,5
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	herbata czarna b/cuk. 150 ml, , (Danie gotowane) bulka pszenna weka . 40 g masło ekstra 82%tł. 5 g połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g jabłko pieczone 100 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 262,7 Białko ogółem [g] 12,6 Tłuszcz [g] 7,9 Węglowodany ogółem [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,9 Sód [mg] 410,5 suma cukrów prostych [g] 11,6	kasza manna na mleku 100 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 76,1 Białko ogółem [g] 4,2 Tłuszcz [g] 2,1 Węglowodany ogółem [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 41,6 suma cukrów prostych [g] 4,5	zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.)/march.sel.pietr./ 100 g, , (Danie gotowane) potrawka z udka w jarzynie 100 g, , (Danie gotowane) ziemniaki got. 80 g, , (Danie gotowane) buraczki gotowane 100 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 333,7 Białko ogółem [g] 23,5 Tłuszcz [g] 10,6 Węglowodany ogółem [g] 39,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,2 Sód [mg] 173,8 suma cukrów prostych [g] 20,3	budyń 150 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 111,3 Białko ogółem [g] 4,7 Tłuszcz [g] 2,8 Węglowodany ogółem [g] 17 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 62,5 suma cukrów prostych [g] 7,5	herbata czarna b/cuk. 150 ml, , (Danie gotowane) bulka pszenna weka . 40 g masło ekstra 82%tł. 5 g kielb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 40 g sałata zielona 20 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 201,2 Białko ogółem [g] 11,3 Tłuszcz [g] 7,2 Węglowodany ogółem [g] 23,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1 Sód [mg] 473,6 suma cukrów prostych [g] 0,8	jogurt truskawkowy 1szt 150 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 145,5 Białko ogółem [g] 5,6 Tłuszcz [g] 4,2 Węglowodany ogółem [g] 22,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 70,5 suma cukrów prostych [g] 8,3 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 130,5 Białko ogółem [g] 61,9 Tłuszcz [g] 34,8 Węglowodany ogółem [g] 149,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 4,4 Sód [mg] 1 232,5 suma cukrów prostych [g] 53

01.10.2026 czwartek	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni pytl. 40 g chleb żytni razowy. 30 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g masło ekstra 82%tł. 5 g sałatka z papryki św., rukoli, og.św., słon. z ol. 80 g jablko pieczone 150 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 385 Białko ogółem [g] 17,2 Tłuszcz [g] 10,7 Węglowodany ogółem [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,9 Sód [mg] 910 suma cukrów prostych [g] 17,2	kasza manna z kawałkami gruszek 200 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 173,4 Białko ogółem [g] 8,6 Tłuszcz [g] 4 Węglowodany ogółem [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,4 Sód [mg] 73,5 suma cukrów prostych [g] 9,6	rosół z mak. 250 ml, , (Danie gotowane) potrawka z udka w jarzynie 180 g, , (Danie gotowane) ziemniaki got. 180 g, , (Danie gotowane) buraczki gotowane 150 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 591,1 Białko ogółem [g] 42,6 Tłuszcz [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 73,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3,9 Sód [mg] 337,9 suma cukrów prostych [g] 33,5	kisiel 200 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 11,9 Białko ogółem [g] 3 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 12,9 suma cukrów prostych [g] 2	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni pytl. 40 g chleb żytni razowy. 30 g masło ekstra 82%tł. 5 g miód naturalny 25 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 382,2 Białko ogółem [g] 14,9 Tłuszcz [g] 11,8 Węglowodany ogółem [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,8 Sód [mg] 714,2 suma cukrów prostych [g] 1,6	jogurt truskawkowy 1szt 150 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 145,5 Białko ogółem [g] 5,6 Tłuszcz [g] 4,2 Węglowodany ogółem [g] 22,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 70,5 suma cukrów prostych [g] 8,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 689,1 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 47,8 Węglowodany ogółem [g] 234,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,1 Sód [mg] 2 119 suma cukrów prostych [g] 72,2
02.10.2026 piątek	D01.Podstawowa	kawa zboż. z ml. 200 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g chleb żytni razowy 60 g pasta z jajka got. i ryby kons. z maj. /makrela/ 90 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 436 Białko ogółem [g] 22,3 Tłuszcz [g] 14,6 Węglowodany ogółem [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,7 Sód [mg] 1 283 suma cukrów prostych [g] 7,3		zupa solferino z ziemniakami 350 g, , (Danie gotowane) pierogi leniwe got. z masłem. 250 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłka z rodzynek. 150 g sałata zielona z kefirem 70 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 904,3 Białko ogółem [g] 39,1 Tłuszcz [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 145,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,8 Sód [mg] 344,1 suma cukrów prostych [g] 49,2		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g chleb żytni razowy 60 g sałatka ryżowa z szynką dr.kuk. gr.pap. og.kon.maj. 120 g sałatka z roszponki 20 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 512,1 Białko ogółem [g] 15,5 Tłuszcz [g] 10 Węglowodany ogółem [g] 89,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3,7 Sód [mg] 968,2 suma cukrów prostych [g] 2,2	herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) drożdżówka z serem 100 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 298 Białko ogółem [g] 9 Tłuszcz [g] 9,3 Węglowodany ogółem [g] 44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 2 595,3 suma cukrów prostych [g] 58,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 150,4 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 326,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,2 Sód [mg] 2 595,3 suma cukrów prostych [g] 58,7

02.10.2026 piątek

D02.Latwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g dżemik z brzoskwiń 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 671,1 Białko ogółem [g] 31,6 Tłuszcz [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 97,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,1 Sód [mg] 910,8 suma cukrów prostych [g] 26,8	zupa ziemniaczana dietet. 350 g, , (Danie gotowane) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 110 g, , (Danie duszone) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g, , (Danie gotowane) sałata zielona z kefirem 70 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 826 Białko ogółem [g] 42,6 Tłuszcz [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 122,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3,4 Sód [mg] 238,5 suma cukrów prostych [g] 33,8	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z roszponki 20 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 339,1 Białko ogółem [g] 15,5 Tłuszcz [g] 10,3 Węglowodany ogółem [g] 47,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1 Sód [mg] 610,2 suma cukrów prostych [g] 1,1	herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) drożdżówka z serem 100 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 298 Białko ogółem [g] 9 Tłuszcz [g] 9,3 Węglowodany ogółem [g] 44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1 Sód [mg] 610,2 suma cukrów prostych [g] 1,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 134,2 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 311,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,5 Sód [mg] 1 759,5 suma cukrów prostych [g] 61,7		
D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g chleb żytni razowy 30 g pasta z jajka gor. i ryby kons. /makrela/ 70 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 310 Białko ogółem [g] 16,3 Tłuszcz [g] 6,8 Węglowodany ogółem [g] 41,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,2 Sód [mg] 1 159,6 suma cukrów prostych [g] 1	zupa jarzynowa z kaszą jaglaną /march.pietr.sel./ 200 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90,7 Białko ogółem [g] 2,5 Tłuszcz [g] 2,7 Węglowodany ogółem [g] 15,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,3 Sód [mg] 31,9 suma cukrów prostych [g] 2,1	zupa solferino z ziemniakami 250 g, , (Danie gotowane) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 110 g, , (Danie duszone) kasza jęczmienna got.z warzyw. 180 g, , (Danie gotowane) sałata zielona z kefirem 70 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 764,5 Białko ogółem [g] 41,3 Tłuszcz [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 106,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3,4 Sód [mg] 236,1 suma cukrów prostych [g] 29,3	jabłko 200 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 82,8 Białko ogółem [g] 0,7 Tłuszcz [g] 0,7 Węglowodany ogółem [g] 21,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2 Sód [mg] 3,6 suma cukrów prostych [g]	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g chleb żytni razowy 30 g masło ekstra 82%tł. 10 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z roszponki 20 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 305,6 Białko ogółem [g] 13,8 Tłuszcz [g] 10,2 Węglowodany ogółem [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1 Sód [mg] 670,6 suma cukrów prostych [g] 0,9	herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) chleb żytni razowy 30 g masło ekstra 82%tł. 5 g ser żółty 30 g sałata zielona 5 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 261 Białko ogółem [g] 15,2 Tłuszcz [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 13,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,7 Sód [mg] 586,7 suma cukrów prostych [g] 0,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 814,6 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 237,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,8 Sód [mg] 2 688,5 suma cukrów prostych [g] 33,9

02.10.2026 piątek	D07.Latwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 70 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 511,3 Białko ogółem [g] 29,5 Tłuszcz [g] 9,1 Węglowodany ogółem [g] 79,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,9 Sód [mg] 858 suma cukrów prostych [g] 16,6	budyń czekoladowy 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 186,4 Białko ogółem [g] 7,9 Tłuszcz [g] 4,6 Węglowodany ogółem [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2 Sód [mg] 104,2 suma cukrów prostych [g] 12,6	zupa ziemniaczana dietet. 350 g, , (Danie gotowane) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 110 g, , (Danie duszone) kasza jęczmienna got.z warzyw. 180 g, , (Danie gotowane) sałata zielona z kefirem 70 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 788,7 Białko ogółem [g] 41,3 Tłuszcz [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 115,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3,2 Sód [mg] 236,3 suma cukrów prostych [g] 33,7	jogurt naturalny 2%tł. 1szt 150 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90 Białko ogółem [g] 6,5 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 94,5 suma cukrów prostych [g] 6,3	kawa zboż. z ml. 200 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 50 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 411,8 Białko ogółem [g] 25,3 Tłuszcz [g] 8,2 Węglowodany ogółem [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1 Sód [mg] 632,7 suma cukrów prostych [g] 15,8	herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) drożdżówka z serem 100 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 298 Białko ogółem [g] 9 Tłuszcz [g] 9,3 Węglowodany ogółem [g] 44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1 Sód [mg] 1 925,7 suma cukrów prostych [g] 85	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 286,2 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 337,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,4 Sód [mg] 1 925,7 suma cukrów prostych [g] 85
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	herbata czarna b/cuk. 150 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna weka 40 g masło ekstra 82%tł. 10 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g płatki owsiane na mleku 100 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 310,6 Białko ogółem [g] 15,4 Tłuszcz [g] 12,5 Węglowodany ogółem [g] 35,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,2 Sód [mg] 564,5 suma cukrów prostych [g] 5	budyń czekoladowy 100 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 74,6 Białko ogółem [g] 3,2 Tłuszcz [g] 1,9 Węglowodany ogółem [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 41,7 suma cukrów prostych [g] 5,1	zupa ziemniaczana dietet. 100 g, , (Danie gotowane) pierogi leniwe got. z masłem. 100 g, , (Danie gotowane) sałata zielona z kefirem 40 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 150 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 342 Białko ogółem [g] 15 Tłuszcz [g] 9,1 Węglowodany ogółem [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,1 Sód [mg] 98,1 suma cukrów prostych [g] 15,5	jabłko 100 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 41,4 Białko ogółem [g] 0,4 Tłuszcz [g] 0,4 Węglowodany ogółem [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 1,8 suma cukrów prostych [g] 0,9	herbata czarna b/cuk. 150 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna weka 40 g masło ekstra 82%tł. 10 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 30 g sałatka z roszponki 10 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 219,5 Białko ogółem [g] 8,6 Tłuszcz [g] 10,5 Węglowodany ogółem [g] 23,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,8 Sód [mg] 345,4 suma cukrów prostych [g] 0,9	herbata zielona b/c 150 ml, , (Danie gotowane) drożdżówka z serem 50 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 149 Białko ogółem [g] 4,5 Tłuszcz [g] 4,7 Węglowodany ogółem [g] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1 Sód [mg] 1 051,5 suma cukrów prostych [g] 26,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 137,1 Białko ogółem [g] 47,1 Tłuszcz [g] 39,1 Węglowodany ogółem [g] 155,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3,3 Sód [mg] 1 051,5 suma cukrów prostych [g] 26,5

02.10.2026 piątek	P2, dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 40 g chleb żytni razowy 40 g masło ekstra 82%tł. 5 g dżemik z brzoskwiń 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 60 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 307,9 Białko ogółem [g] 13,6 Tłuszcz [g] 5,8 Węglowodany ogółem [g] 49,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1 Sód [mg] 743,1 suma cukrów prostych [g] 11,2	budyń czekoladowy 150 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 111,8 Białko ogółem [g] 4,8 Tłuszcz [g] 2,8 Węglowodany ogółem [g] 17,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 62,5 suma cukrów prostych [g] 7,6	zupa ziemniaczana dietet. 250 g, , (Danie gotowane) pierogi leniwe got. z masłem. 180 g, , (Danie gotowane) sałata zielona z kefirem 70 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 635,1 Białko ogółem [g] 27,4 Tłuszcz [g] 16,6 Węglowodany ogółem [g] 99,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2 Sód [mg] 180,3 suma cukrów prostych [g] 31,1	jabłko 150 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 62,1 Białko ogółem [g] 0,5 Tłuszcz [g] 0,5 Węglowodany ogółem [g] 16,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 2,7 suma cukrów prostych [g]	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 40 g chleb żytni razowy 40 g masło ekstra 82%tł. 5 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z roszponki 20 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 265,3 Białko ogółem [g] 13,4 Tłuszcz [g] 6 Węglowodany ogółem [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1 Sód [mg] 670,6 suma cukrów prostych [g] 1	herbata zielona b/c 200 ml, , (Danie gotowane) drożdżówka z serem 100 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 298 Białko ogółem [g] 9 Tłuszcz [g] 9,3 Węglowodany ogółem [g] 44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] Sód [mg] suma cukrów prostych [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 680,2 Białko ogółem [g] 68,7 Tłuszcz [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 264,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 4,2 Sód [mg] 1 659,2 suma cukrów prostych [g] 50,9
03.10.2026 sobota	D01.Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g chleb żytni razowy 60 g jajko na pół-miękko 70 g, , (Danie gotowane) pasta hummus z ciecierzycy i szpinaku 90 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 845,7 Białko ogółem [g] 37,2 Tłuszcz [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 110 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3,5 Sód [mg] 1 215,3 suma cukrów prostych [g] 29,3		zupa pomidorowa z ryżem 350 g, , (Danie gotowane) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g, , (Danie gotowane) sos koperkowy 50 g, , (Danie gotowane) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol.z oliwek 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 737,7 Białko ogółem [g] 36,8 Tłuszcz [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 115,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,3 Sód [mg] 285,3 suma cukrów prostych [g] 40		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g chleb żytni razowy 60 g masło ekstra 82%tł. 10 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 445,5 Białko ogółem [g] 22 Tłuszcz [g] 13,7 Węglowodany ogółem [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,5 Sód [mg] 670,3 suma cukrów prostych [g] 5,7	jogurt owocowy 1szt 150 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,5 Białko ogółem [g] 5,6 Tłuszcz [g] 2,3 Węglowodany ogółem [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2 Sód [mg] 72 suma cukrów prostych [g] 8,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,4 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 295,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 7,5 Sód [mg] 2 242,9 suma cukrów prostych [g] 83,1

03.10.2026 sobota	D02.Latwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml, , (Danie gotowane) bulka pszenna zw. 90 g masło ekstra 82%tł. 10 g jajko na pół-miękko 70 g, , (Danie gotowane) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 744,7 Białko ogółem [g] 38,7 Tłuszcz [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 90,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,1 Sód [mg] 795,9 suma cukrów prostych [g] 20,2		zupa ryżowa diet. 350 g, , (Danie gotowane) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g, , (Danie gotowane) sos koperkowy 50 g, , (Danie gotowane) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) marchewka gotowana 150 g, , (Danie gotowane) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 668,6 Białko ogółem [g] 34,5 Tłuszcz [g] 13,2 Węglowodany ogółem [g] 113,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,8 Sód [mg] 361,6 suma cukrów prostych [g] 38,1		herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bulka pszenna zw. 90 g masło ekstra 82%tł. 10 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 90 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 616,5 Białko ogółem [g] 33,9 Tłuszcz [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 81,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,5 Sód [mg] 620,2 suma cukrów prostych [g] 16,2	jogurt owocowy 1szt 150 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,5 Białko ogółem [g] 5,6 Tłuszcz [g] 2,3 Węglowodany ogółem [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2 Sód [mg] 72 suma cukrów prostych [g] 8,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 124,3 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 298,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,6 Sód [mg] 1 849,7 suma cukrów prostych [g] 82,6
	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g chleb żytni razowy 30 g jajko na twardo 70 g, , (Danie gotowane) pasta hummus z ciecierzycy i szpinaku 90 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. 50 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 399,1 Białko ogółem [g] 15,7 Tłuszcz [g] 16,2 Węglowodany ogółem [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,4 Sód [mg] 865 suma cukrów prostych [g] 5,2	zupa jarzynowa z kaszą jaglaną /march.pietr.sel./ 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 113,4 Białko ogółem [g] 3,1 Tłuszcz [g] 3,4 Węglowodany ogółem [g] 18,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,4 Sód [mg] 39,8 suma cukrów prostych [g] 2,6	zupa pomidorowa z ryżem 350 g, , (Danie gotowane) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g, , (Danie gotowane) sos koperkowy 50 g, , (Danie gotowane) ziemniaki got. 200 g, , (Danie gotowane) sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol.z oliwek 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 710,8 Białko ogółem [g] 36,3 Tłuszcz [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 108,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,2 Sód [mg] 284,1 suma cukrów prostych [g] 36,2	jabłko 250 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,5 Białko ogółem [g] 0,9 Tłuszcz [g] 0,9 Węglowodany ogółem [g] 27,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2 Sód [mg] 4,5 suma cukrów prostych [g]	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g chleb żytni razowy 30 g masło ekstra 82%tł. 10 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 381,6 Białko ogółem [g] 20,8 Tłuszcz [g] 13,3 Węglowodany ogółem [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,2 Sód [mg] 533,2 suma cukrów prostych [g] 5,2	kefir 2%tł. 200 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100 Białko ogółem [g] 6,8 Tłuszcz [g] 4 Węglowodany ogółem [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 76 suma cukrów prostych [g] 8,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 808,4 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 255,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,5 Sód [mg] 1 802,6 suma cukrów prostych [g] 57,4

03.10.2026 sobota	D07.Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml, , (Danie gotowane) bulka pszenna zw. 90 g jajko na pół-miękko 70 g, , (Danie gotowane) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 675,7 Białko ogółem [g] 41,9 Tłuszcz [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,1 Sód [mg] 903,5 suma cukrów prostych [g] 18,6	kasza jaglana na mleku 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 191,1 Białko ogółem [g] 10 Tłuszcz [g] 5,2 Węglowodany ogółem [g] 26,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,4 Sód [mg] 103,9 suma cukrów prostych [g] 11,2	zupa ryżowa diet. 350 g, , (Danie gotowane) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g, , (Danie gotowane) sos koperkowy 50 g, , (Danie gotowane) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) marchewka gotowana 150 g, , (Danie gotowane) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 668,6 Białko ogółem [g] 34,5 Tłuszcz [g] 13,2 Węglowodany ogółem [g] 113,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,8 Sód [mg] 361,6 suma cukrów prostych [g] 38,1	kefir 2%tł. 200 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100 Białko ogółem [g] 6,8 Tłuszcz [g] 4 Węglowodany ogółem [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 76 suma cukrów prostych [g] 8,2	kawa zboż. z ml. 200 ml, , (Danie gotowane) bulka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 570,5 Białko ogółem [g] 35,3 Tłuszcz [g] 11,8 Węglowodany ogółem [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,4 Sód [mg] 614,1 suma cukrów prostych [g] 20,8	jogurt owocowy 1szt 150 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,5 Białko ogółem [g] 5,6 Tłuszcz [g] 2,3 Węglowodany ogółem [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2 Sód [mg] 72 suma cukrów prostych [g] 8,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,4 Białko ogółem [g] 134,1 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 333,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6 Sód [mg] 2 131,1 suma cukrów prostych [g] 105
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	kawa zboż. z ml. 150 ml, , (Danie gotowane) bulka pszenna weka . 50 g masło ekstra 82%tł. 10 g połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 330,6 Białko ogółem [g] 16,1 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 35,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1 Sód [mg] 486,8 suma cukrów prostych [g] 5,6	kasza jaglana z rodzynkami 150 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 149,1 Białko ogółem [g] 6,7 Tłuszcz [g] 3,2 Węglowodany ogółem [g] 23,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,4 Sód [mg] 56,7 suma cukrów prostych [g] 6,2	zupa ryżowa diet. 100 g, , (Danie gotowane) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 80 g, , (Danie gotowane) sos koperkowy 20 g, , (Danie gotowane) ziemniaki got. 80 g, , (Danie gotowane) marchewka gotowana 70 g, , (Danie gotowane) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 150 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 329,3 Białko ogółem [g] 23 Tłuszcz [g] 7,5 Węglowodany ogółem [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1 Sód [mg] 201,1 suma cukrów prostych [g] 15,2	jabłko pieczone 100 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 50 Białko ogółem [g] 0,4 Tłuszcz [g] 0,4 Węglowodany ogółem [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 2 suma cukrów prostych [g] 9,7	herbata czarna b/cuk. 150 ml, , (Danie gotowane) bulka pszenna weka . 40 g masło ekstra 82%tł. 5 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 50 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 230,2 Białko ogółem [g] 13,2 Tłuszcz [g] 8,4 Węglowodany ogółem [g] 26,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,7 Sód [mg] 269,1 suma cukrów prostych [g] 3,4	sok bobo frut 1szt 175 ml Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 52,5 Białko ogółem [g] 0,7 Tłuszcz [g] 0,7 Węglowodany ogółem [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,7 Sód [mg] 10 suma cukrów prostych [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 141,7 Białko ogółem [g] 60,1 Tłuszcz [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 156,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3,2 Sód [mg] 1 015,7 suma cukrów prostych [g] 40,1

03.10.2026 sobota	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	chleb pszenno-żytni 50 g chleb żytni razowy 30 g masło ekstra 82%tł. 10 g jajko na pół-miękko 70 g, , (Danie gotowane) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 451,9 Białko ogółem [g] 21 Tłuszcz [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,2 Sód [mg] 650,6 suma cukrów prostych [g] 1,7	kasza jaglana z rodzynekami 200 ml, (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 198,8 Białko ogółem [g] 9 Tłuszcz [g] 4,2 Węglowodany ogółem [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,5 Sód [mg] 75,6 suma cukrów prostych [g] 8,3	zupa pomidorowa z ryżem 250 g, , (Danie gotowane) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g, , (Danie gotowane) ziemniaki got. 180 g, , (Danie gotowane) marchewka gotowana 150 g, , (Danie gotowane) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 577,7 Białko ogółem [g] 32 Tłuszcz [g] 14,2 Węglowodany ogółem [g] 88,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,8 Sód [mg] 328,1 suma cukrów prostych [g] 32	jabłko pieczone 150 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 75 Białko ogółem [g] 0,6 Tłuszcz [g] 0,6 Węglowodany ogółem [g] 18,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 3 suma cukrów prostych [g] 14,6	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 40 g chleb żytni razowy 30 g masło ekstra 82%tł. 5 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 320 Białko ogółem [g] 20,1 Tłuszcz [g] 9,1 Węglowodany ogółem [g] 38,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1 Sód [mg] 487,5 suma cukrów prostych [g] 5,1	sok bobo frut 1szt 175 ml Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 52,5 Białko ogółem [g] 0,7 Tłuszcz [g] 0,7 Węglowodany ogółem [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 5,1 suma cukrów prostych [g] 61,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 675,9 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 50,5 Węglowodany ogółem [g] 230,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,6 Sód [mg] 1 544,8 suma cukrów prostych [g] 61,7
		kakao na mleku 200 ml, (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g chleb żytni razowy 60 g masło ekstra 82%tł. 10 g ser żółty 30 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g sałatka z ogórka i sałaty zielonej z oliwą z ol. 80 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 648,2 Białko ogółem [g] 33,6 Tłuszcz [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,1 Sód [mg] 1 629,3 suma cukrów prostych [g] 11,6		kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemn. 350 ml, (Danie gotowane) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g, , (Danie duszone) kasza gryczana got. 250 g, , (Danie gotowane) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g, , (Danie gotowane) surówka z selera,jabłka z majonezem 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 845,1 Białko ogółem [g] 46,2 Tłuszcz [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 137,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3,6 Sód [mg] 727,9 suma cukrów prostych [g] 42,2		herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g chleb żytni razowy 60 g sałatka ziemniaczana szynką wp. kuk.gr. pap.og.kon. maj. 150 g, , (Danie gotowane) sałatka z roszponki 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 549,8 Białko ogółem [g] 16,9 Tłuszcz [g] 11 Węglowodany ogółem [g] 97,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3,4 Sód [mg] 724,6 suma cukrów prostych [g] 17,1	jogurt naturalny 2%tł. 1szt 150 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90 Białko ogółem [g] 6,5 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 94,5 suma cukrów prostych [g] 6,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 133,1 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 308,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,2 Sód [mg] 3 176,3 suma cukrów prostych [g] 77,2

04.10.2026 niedziela

D02.Latwo strawna	kakao na mleku 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g masło ekstra 82%tł. 10 g miód naturalny 25 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 350 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 859,6 Białko ogółem [g] 42,2 Tłuszcz [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 117 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,2 Sód [mg] 1 023,1 suma cukrów prostych [g] 30,8	zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 g, , (Danie gotowane) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g, , (Danie duszone) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g, , (Danie gotowane) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 754,3 Białko ogółem [g] 41,3 Tłuszcz [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 122,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,5 Sód [mg] 227,9 suma cukrów prostych [g] 41,6	herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g masło ekstra 82%tł. 10 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 379,8 Białko ogółem [g] 18,5 Tłuszcz [g] 10,3 Węglowodany ogółem [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,1 Sód [mg] 808,9 suma cukrów prostych [g] 2,3	jogurt naturalny 2%tł. 1szt 150 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90 Białko ogółem [g] 6,5 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 94,5 suma cukrów prostych [g] 6,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 083,7 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 303,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,9 Sód [mg] 2 154,4 suma cukrów prostych [g] 81		
D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g chleb żytni razowy 30 g masło ekstra 82%tł. 10 g ser żółty 30 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g sałatka z ogórka i sałaty zielonej z oliwą z ol. 80 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 472,6 Białko ogółem [g] 25,3 Tłuszcz [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 39,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,6 Sód [mg] 1 402 suma cukrów prostych [g] 1	zupa grysikowa 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 104,3 Białko ogółem [g] 3,5 Tłuszcz [g] 2,6 Węglowodany ogółem [g] 18,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,3 Sód [mg] 30 suma cukrów prostych [g] 1,9	kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemn. 350 ml, , (Danie gotowane) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g, , (Danie duszone) kasza gryczana got. 180 g, , (Danie gotowane) surówka z selera,jabłka z jog.natur. 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 645,2 Białko ogółem [g] 40,5 Tłuszcz [g] 13 Węglowodany ogółem [g] 102,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2 Sód [mg] 638 suma cukrów prostych [g] 28,2	jabłko 250 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,5 Białko ogółem [g] 0,9 Tłuszcz [g] 0,9 Węglowodany ogółem [g] 27,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2 Sód [mg] 4,5 suma cukrów prostych [g]	herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g chleb żytni razowy 30 g masło ekstra 82%tł. 10 g jajko na pół-miękko 70 g, , (Danie gotowane) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 409,9 Białko ogółem [g] 24,6 Tłuszcz [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 39,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,6 Sód [mg] 929,7 suma cukrów prostych [g] 0,9	jogurt naturalny 2%tł. 1szt 150 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90 Białko ogółem [g] 6,5 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 94,5 suma cukrów prostych [g] 6,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 825,5 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 235,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,8 Sód [mg] 3 098,7 suma cukrów prostych [g] 38,3

04.10.2026 niedziela

04.10.2026 niedziela	D07. Łatwo strawna bogatobiałkowa	kakao na mleku 200 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g kiełb. żywiewcka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 200 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 574 Białko ogółem [g] 33,7 Tłuszcz [g] 12,5 Węglowodany ogółem [g] 83,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,8 Sód [mg] 924,9 suma cukrów prostych [g] 21,9	kasza manna na ml. z musem truskawk. 200 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 196,8 Białko ogółem [g] 9,4 Tłuszcz [g] 4,1 Węglowodany ogółem [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,5 Sód [mg] 70,3 suma cukrów prostych [g] 9,3	zupa koperkowa z ziemn. 350 g, , (Danie gotowane) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g, , (Danie duszone) kasza jęczmienna got.z warzyw. 250 g, , (Danie gotowane) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g, , (Danie gotowane) kompot.jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 744,4 Białko ogółem [g] 41,6 Tłuszcz [g] 16,6 Węglowodany ogółem [g] 116,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,6 Sód [mg] 228,5 suma cukrów prostych [g] 35	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,5 Białko ogółem [g] 5,6 Tłuszcz [g] 2,3 Węglowodany ogółem [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 70,5 suma cukrów prostych [g] 9	kawa zboż. z ml. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g płatki owsiane na mleku 300 ml, , (Danie gotowane) masło ekstra 82%tł. 10 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 575,7 Białko ogółem [g] 30,4 Tłuszcz [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,9 Sód [mg] 803,4 suma cukrów prostych [g] 17,1	jogurt naturalny 2%tł. 1szt 150 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90 Białko ogółem [g] 6,5 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 94,5 suma cukrów prostych [g] 6,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 275,4 Białko ogółem [g] 127,2 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 328 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 7 Sód [mg] 2 192,1 suma cukrów prostych [g] 98,6
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	herbata czarna b/cuk. 150 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna weka . 40 g masło ekstra 82%tł. 10 g kiełb. żywiewcka dr. N.Maxpol /bezglut/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g lane kluski na mleku 100 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 317 Białko ogółem [g] 15,9 Tłuszcz [g] 13,9 Węglowodany ogółem [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,2 Sód [mg] 525,3 suma cukrów prostych [g] 6,2	kasza manna na ml. z musem truskawk. 100 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 98,4 Białko ogółem [g] 4,7 Tłuszcz [g] 2,1 Węglowodany ogółem [g] 15,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,3 Sód [mg] 35,1 suma cukrów prostych [g] 4,6	zupa koperkowa z ziemn. 100 g, , (Danie gotowane) potrawka wieprzowa /duszona/ 80 g, , (Danie duszone) kasza jęczmienna got.z warzyw. 100 g, , (Danie gotowane) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 80 g, , (Danie gotowane) kompot.jabłkowy z cytryną b. cukru 150 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 360,3 Białko ogółem [g] 24,9 Tłuszcz [g] 8,3 Węglowodany ogółem [g] 50,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,3 Sód [mg] 122,3 suma cukrów prostych [g] 15,9	jabłko 100 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 41,4 Białko ogółem [g] 0,4 Tłuszcz [g] 0,4 Węglowodany ogółem [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 1,8 suma cukrów prostych [g]	herbata czarna b/cuk. 150 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna weka . 40 g masło ekstra 82%tł. 5 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g sałatka z roszponki 10 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 195,6 Białko ogółem [g] 11,9 Tłuszcz [g] 6,4 Węglowodany ogółem [g] 23,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,7 Sód [mg] 534,5 suma cukrów prostych [g] 0,9	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,5 Białko ogółem [g] 5,6 Tłuszcz [g] 2,3 Węglowodany ogółem [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 70,5 suma cukrów prostych [g] 9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 107,2 Białko ogółem [g] 63,4 Tłuszcz [g] 33,4 Węglowodany ogółem [g] 146,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3,7 Sód [mg] 1 289,5 suma cukrów prostych [g] 36,6

04.10.2026 niedziela	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 40 g chleb żytni razowy 30 g masło ekstra 82%tł. 10 g miód naturalny 25 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 40 g sałatka z ogórka i sałaty zielonej z oliwą z ol. 80 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 373,2 Białko ogółem [g] 12,7 Tłuszcz [g] 12 Węglowodany ogółem [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,3 Sód [mg] 987,1 suma cukrów prostych [g] 0,9	kasza manna na ml. z musem truskawk. 200 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 196,8 Białko ogółem [g] 9,4 Tłuszcz [g] 4,1 Węglowodany ogółem [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,5 Sód [mg] 70,3 suma cukrów prostych [g] 9,3	kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemn. 250 ml, , (Danie gotowane) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g, , (Danie duszone) kasza jęczmienna got.z warzyw. 180 g, , (Danie gotowane) surówka z selera.jabłka z majonezem 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 631,3 Białko ogółem [g] 39 Tłuszcz [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 94,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,6 Sód [mg] 530 suma cukrów prostych [g] 24,4	jabłko 200 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 82,8 Białko ogółem [g] 0,7 Tłuszcz [g] 0,7 Węglowodany ogółem [g] 21,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2 Sód [mg] 3,6 suma cukrów prostych [g]	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 40 g chleb żytni razowy 30 g masło ekstra 82%tł. 10 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 287,9 Białko ogółem [g] 15,1 Tłuszcz [g] 9,8 Węglowodany ogółem [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,9 Sód [mg] 785,8 suma cukrów prostych [g] 0,9	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,5 Białko ogółem [g] 5,6 Tłuszcz [g] 2,3 Węglowodany ogółem [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 70,5 suma cukrów prostych [g] 9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 666,5 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 44,3 Węglowodany ogółem [g] 247,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,6 Sód [mg] 2 447,3 suma cukrów prostych [g] 44,5
05.10.2026 poniedziałek	D01.Podstawowa	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g chleb żytni razowy 60 g żurek z całym jajkiem, szynką, bocz.i kiełbasą podl. 350 g, , (Danie gotowane) jabłko gotowane 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 709,1 Białko ogółem [g] 31,5 Tłuszcz [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 109,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,9 Sód [mg] 1 302,7 suma cukrów prostych [g] 27,1		zupa jarzynowa z ziemn. i smiet./fas.szp.kal.bruks./ 350 g, , (Danie gotowane) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 110 g, , (Danie duszone) ryż z warzywami brązowy 210 g, , (Danie gotowane) sałatka z ogórka kiszzonego, marchewki i cebulki 150 g kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 743,8 Białko ogółem [g] 38 Tłuszcz [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 118,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,8 Sód [mg] 1 001,8 suma cukrów prostych [g] 29,7		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g chleb żytni razowy 60 g masło ekstra 82%tł. 10 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g makaron razowy na mleku 200 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 605,1 Białko ogółem [g] 26,4 Tłuszcz [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,9 Sód [mg] 895,2 suma cukrów prostych [g] 21,2	kefir 2%tł. 200 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100 Białko ogółem [g] 6,8 Tłuszcz [g] 4 Węglowodany ogółem [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 76 suma cukrów prostych [g] 8,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 158 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 322,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 7,7 Sód [mg] 3 275,7 suma cukrów prostych [g] 86,2

05.10.2026 poniedziałek

D02.Latwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml, , (Danie gotowane) bulka pszenna zw. 90 g masło ekstra 82%tł. 10 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałata zielona 20 g jabłko gotowane 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 585,4 Białko ogółem [g] 22,5 Tłuszcz [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 94,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,5 Sód [mg] 721,3 suma cukrów prostych [g] 33,1	zupa jarzynowa z ziem./diet./march.pietr.seler / 350 g, , (Danie gotowane) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 110 g, , (Danie duszone) ryż z warzywami 210 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 760 Białko ogółem [g] 36,2 Tłuszcz [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 126,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,4 Sód [mg] 298,3 suma cukrów prostych [g] 34,6	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bulka pszenna zw. 90 g masło ekstra 82%tł. 10 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g południca dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 703,8 Białko ogółem [g] 33,7 Tłuszcz [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 102,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,8 Sód [mg] 799,3 suma cukrów prostych [g] 28,5	kefir 2%tł. 200 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100 Białko ogółem [g] 6,8 Tłuszcz [g] 4 Węglowodany ogółem [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 76 suma cukrów prostych [g] 8,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 149,2 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 332,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,8 Sód [mg] 1 894,9 suma cukrów prostych [g] 104,4		
D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g chleb żytni razowy 30 g żurek z całym jajkiem, szynką, bocz.i kielbasą podl. 300 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 472,3 Białko ogółem [g] 25,8 Tłuszcz [g] 13,9 Węglowodany ogółem [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,1 Sód [mg] 1 046,8 suma cukrów prostych [g] 2,2	płatki owsiane z ml. 200 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 113,2 Białko ogółem [g] 5,4 Tłuszcz [g] 3,2 Węglowodany ogółem [g] 16,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,5 Sód [mg] 47,6 suma cukrów prostych [g] 5,2	zupa jarzynowa z ziemn. i śmiet./fas.szp.kal.bruks./ 300 g, , (Danie gotowane) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 110 g, , (Danie duszone) ryż z warzywami brązowy 180 g, , (Danie gotowane) sałatka z ogórka kiszzonego, marchewki i cebulki 150 g kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 688,9 Białko ogółem [g] 36,7 Tłuszcz [g] 16,7 Węglowodany ogółem [g] 107 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,7 Sód [mg] 991,2 suma cukrów prostych [g] 27,5	jabłko 200 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 82,8 Białko ogółem [g] 0,7 Tłuszcz [g] 0,7 Węglowodany ogółem [g] 21,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2 Sód [mg] 3,6 suma cukrów prostych [g]	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 30 g chleb żytni razowy 50 g masło ekstra 82%tł. 10 g południca dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 343 Białko ogółem [g] 16,1 Tłuszcz [g] 12,4 Węglowodany ogółem [g] 40,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,3 Sód [mg] 676 suma cukrów prostych [g] 2,8	kefir 2%tł. 200 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100 Białko ogółem [g] 6,8 Tłuszcz [g] 4 Węglowodany ogółem [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 76 suma cukrów prostych [g] 8,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 800,2 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 50,9 Węglowodany ogółem [g] 256,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,9 Sód [mg] 2 841,2 suma cukrów prostych [g] 45,9

05.10.2026 poniedziałek	D07. Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml, , (Danie gotowane) jabłko gotowane 200 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 592,1 Białko ogółem [g] 28,4 Tłuszcz [g] 9,4 Węglowodany ogółem [g] 101,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,5 Sód [mg] 751,1 suma cukrów prostych [g] 35,5	płatki ows. na mleku z rodzynkami 200 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 236,2 Białko ogółem [g] 9,5 Tłuszcz [g] 5,6 Węglowodany ogółem [g] 38,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1 Sód [mg] 76,1 suma cukrów prostych [g] 8,3	zupa jarzynowa z ziem.diet./march.pietr.seler / 350 g, , (Danie gotowane) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 110 g, , (Danie duszone) ryż z warzywami 180 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 724,8 Białko ogółem [g] 35,5 Tłuszcz [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 118,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,3 Sód [mg] 296,1 suma cukrów prostych [g] 34,4	jogurt naturalny 2%tł. 1szt 150 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90 Białko ogółem [g] 6,5 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 94,5 suma cukrów prostych [g] 6,3	kawa zboż. z ml. 200 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 50 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 557,4 Białko ogółem [g] 34,5 Tłuszcz [g] 12,6 Węglowodany ogółem [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,4 Sód [mg] 700,5 suma cukrów prostych [g] 24,9	kefir 2%tł. 200 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100 Białko ogółem [g] 6,8 Tłuszcz [g] 4 Węglowodany ogółem [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 76 suma cukrów prostych [g] 8,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,5 Białko ogółem [g] 121,2 Tłuszcz [g] 50,4 Węglowodany ogółem [g] 355,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,4 Sód [mg] 1 994,3 suma cukrów prostych [g] 117,6
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	herbata czarna b/cuk. 150 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna weka . 40 g masło ekstra 82%tł. 5 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 30 g sałata zielona 10 g jabłko gotowane 100 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 231,3 Białko ogółem [g] 8,9 Tłuszcz [g] 6,8 Węglowodany ogółem [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,8 Sód [mg] 347,3 suma cukrów prostych [g] 10,6	płatki ows. na mleku z rodzynkami 100 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 118,1 Białko ogółem [g] 4,8 Tłuszcz [g] 2,8 Węglowodany ogółem [g] 19,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,5 Sód [mg] 38,1 suma cukrów prostych [g] 4,1	zupa jarzynowa z ziem.diet./march.pietr.seler / 100 g, , (Danie gotowane) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 80 g, , (Danie duszone) ryż z warzywami 80 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłka 80 g kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 150 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 379,8 Białko ogółem [g] 22,7 Tłuszcz [g] 9,2 Węglowodany ogółem [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,4 Sód [mg] 163,8 suma cukrów prostych [g] 16,1	kisiel 150 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 8,9 Białko ogółem [g] 0,2 Tłuszcz [g] 0,2 Węglowodany ogółem [g] 2,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 9,7 suma cukrów prostych [g] 1,5	herbata czarna b/cuk. 150 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna weka . 40 g masło ekstra 82%tł. 10 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g połudwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 276,6 Białko ogółem [g] 10,2 Tłuszcz [g] 11,3 Węglowodany ogółem [g] 34,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,8 Sód [mg] 348,2 suma cukrów prostych [g] 11,2	deser "gerber" 125 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 51 Białko ogółem [g] 0,3 Tłuszcz [g] 0,2 Węglowodany ogółem [g] 11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 1 suma cukrów prostych [g] 0,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 065,7 Białko ogółem [g] 46,9 Tłuszcz [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 157,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3,5 Sód [mg] 907,1 suma cukrów prostych [g] 43,5

05.10.2026 poniedziałek	P2, dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g chleb żytni razowy 30 g masło ekstra 82%tł. 10 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 40 g sałata zielona 20 g jabłko gotowane 150 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 370,6 Białko ogółem [g] 12,5 Tłuszcz [g] 10,6 Węglowodany ogółem [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,2 Sód [mg] 613,1 suma cukrów prostych [g] 15,4	płatki ows. na mleku z rodzynkami 150 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 177,2 Białko ogółem [g] 7,1 Tłuszcz [g] 4,2 Węglowodany ogółem [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,8 Sód [mg] 57,1 suma cukrów prostych [g] 6,2	zupa jarzynowa z ziem.diet./march.pietr.seler / 250 g, , (Danie gotowane) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 90 g, , (Danie duszone) ryż z warzywami 160 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłka 120 g kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 623,4 Białko ogółem [g] 29,6 Tłuszcz [g] 13,4 Węglowodany ogółem [g] 103,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2 Sód [mg] 245,6 suma cukrów prostych [g] 28,8	kisiel 200 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 11,9 Białko ogółem [g] 3 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2 Sód [mg] 12,9 suma cukrów prostych [g] 2	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g chleb żytni razowy 30 g masło ekstra 82%tł. 5 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g poledwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g makaron razowy na mleku 200 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 491,3 Białko ogółem [g] 23 Tłuszcz [g] 12 Węglowodany ogółem [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,4 Sód [mg] 696,6 suma cukrów prostych [g] 20,7	deser "gerber" 125 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 51 Białko ogółem [g] 0,3 Tłuszcz [g] 0,2 Węglowodany ogółem [g] 11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11 Sód [mg] 11 suma cukrów prostych [g] 11	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 725,4 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 40,4 Węglowodany ogółem [g] 273,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,4 Sód [mg] 1 625,3 suma cukrów prostych [g] 73,1
		kakao na mleku 200 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g chleb żytni razowy 60 g masło ekstra 82%tł. 10 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g Serek wiejski cottage cheese 1szt 200 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 581,5 Białko ogółem [g] 32 Tłuszcz [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,5 Sód [mg] 1 739 suma cukrów prostych [g] 14,7		zupa pieczarkowa z makaronem 350 g, , (Danie gotowane) kotlet mielony 110 g, , (Danie smażone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) sur. wielowarzywna z kap.białą z dressingiem 150 g marchewka gotowana 150 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 755,4 Białko ogółem [g] 40 Tłuszcz [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 124,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,5 Sód [mg] 578,7 suma cukrów prostych [g] 43		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 60 g chleb żytni razowy 50 g masło ekstra 82%tł. 10 g miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 663,4 Białko ogółem [g] 23,8 Tłuszcz [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 92,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,8 Sód [mg] 952,8 suma cukrów prostych [g] 11,2	jogurt truskawkowy 1szt 150 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 145,5 Białko ogółem [g] 5,6 Tłuszcz [g] 4,2 Węglowodany ogółem [g] 22,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 70,5 suma cukrów prostych [g] 8,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,8 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,9 Sód [mg] 3 341 suma cukrów prostych [g] 77,2

06.10.2026 wtorek	D02.Łatwo strawna	kakao na mleku 250 ml, , (Danie gotowane) bulka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g Serek wiejski cottage cheese 1szt 200 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 749 Białko ogółem [g] 36,6 Tłuszcz [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 85,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,2 Sód [mg] 457,8 suma cukrów prostych [g] 82,1		zupa koperkowa z makaronem 350 g, , (Danie gotowane) mięso mielone wieprz./gotowane/ 100 g, , (Danie gotowane) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g, , (Danie gotowane) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) marchewka gotowana 150 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 760,3 Białko ogółem [g] 29 Tłuszcz [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 115,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,3 Sód [mg] 260,6 suma cukrów prostych [g] 91,9		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bulka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 552,9 Białko ogółem [g] 21,2 Tłuszcz [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,3 Sód [mg] 374,6 suma cukrów prostych [g] 72,1	jogurt truskawkowy 1szt 150 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 110,7 Białko ogółem [g] 3,8 Tłuszcz [g] 3,4 Węglowodany ogółem [g] 16,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,5 suma cukrów prostych [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 172,9 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 294,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,8 Sód [mg] 1 106,5 suma cukrów prostych [g] 246,1
	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g chleb żytni razowy 40 g masło ekstra 82%tł. 10 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g Serek wiejski cottage cheese 1szt 200 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 432,9 Białko ogółem [g] 24 Tłuszcz [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,3 Sód [mg] 1 001,3 suma cukrów prostych [g] 6,5	zupa ryżowa diet. 300 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 131,9 Białko ogółem [g] 3 Tłuszcz [g] 2,8 Węglowodany ogółem [g] 25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2 Sód [mg] 43,2 suma cukrów prostych [g] 2,8	zupa koperkowa z makaronem 350 g, , (Danie gotowane) mięso mielone wieprz./gotowane/ 100 g, , (Danie gotowane) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g, , (Danie gotowane) ziemniaki got. 200 g, , (Danie gotowane) sur. wielowarzynna z kap.białą z dressingiem 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 567,9 Białko ogółem [g] 31,2 Tłuszcz [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,7 Sód [mg] 227,9 suma cukrów prostych [g] 32,5	jabłko 300 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 124,2 Białko ogółem [g] 1,1 Tłuszcz [g] 1,1 Węglowodany ogółem [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2 Sód [mg] 5,4 suma cukrów prostych [g]	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g chleb żytni razowy 40 g masło ekstra 82%tł. 10 g konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. 50 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 461,2 Białko ogółem [g] 21,3 Tłuszcz [g] 12,5 Węglowodany ogółem [g] 48,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,3 Sód [mg] 414,5 suma cukrów prostych [g] 1,8	kefir 2%tł. 200 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100 Białko ogółem [g] 6,8 Tłuszcz [g] 4 Węglowodany ogółem [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 76 suma cukrów prostych [g] 8,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 818,1 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 50,5 Węglowodany ogółem [g] 249,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 4,8 Sód [mg] 1 768,3 suma cukrów prostych [g] 51,8

06.10.2026 wtorek	D07.Łatwo strawna bogatobiałkowa	kakao na mleku 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g Serek wiejski cottage cheese 1szt 200 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 509,9 Białko ogółem [g] 34,2 Tłuszcz [g] 12,3 Węglowodany ogółem [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,2 Sód [mg] 1 007,2 suma cukrów prostych [g] 19,2	ryż na ml. z borówkami 250 g. , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 396,8 Białko ogółem [g] 13,7 Tłuszcz [g] 5,5 Węglowodany ogółem [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,3 Sód [mg] 116,7 suma cukrów prostych [g] 12,4	zupa koperkowa z makaronem 350 g. , (Danie gotowane) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g. , (Danie gotowane) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g. , (Danie gotowane) ziemniaki got. 250 g. , (Danie gotowane) marchewka gotowana 150 g. , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml. , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 563,7 Białko ogółem [g] 30,6 Tłuszcz [g] 11,9 Węglowodany ogółem [g] 92,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,4 Sód [mg] 285,1 suma cukrów prostych [g] 37,1	jogurt owocowy 1szt 150 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,5 Białko ogółem [g] 5,6 Tłuszcz [g] 2,3 Węglowodany ogółem [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2 Sód [mg] 72 suma cukrów prostych [g] 8,1	kawa zboż. z ml. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 562,1 Białko ogółem [g] 30,7 Tłuszcz [g] 12 Węglowodany ogółem [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,9 Sód [mg] 837,9 suma cukrów prostych [g] 20	jogurt truskawkowy 1szt 150 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 145,5 Białko ogółem [g] 5,6 Tłuszcz [g] 4,2 Węglowodany ogółem [g] 22,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 70,5 suma cukrów prostych [g] 8,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 272,5 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 48,2 Węglowodany ogółem [g] 354,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,1 Sód [mg] 2 389,4 suma cukrów prostych [g] 105,1
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	kawa zboż. z ml. 100 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna weka 40 g masło ekstra 82%tł. 5 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 236,4 Białko ogółem [g] 11,5 Tłuszcz [g] 8,4 Węglowodany ogółem [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,8 Sód [mg] 396,1 suma cukrów prostych [g] 5	ryż na ml. z borówkami 150 g. , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 238,1 Białko ogółem [g] 8,2 Tłuszcz [g] 3,3 Węglowodany ogółem [g] 44,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2 Sód [mg] 70 suma cukrów prostych [g] 7,4	zupa koperkowa z makaronem 150 g. , (Danie gotowane) mięso mielone wieprzowe /got./ 80 g. , (Danie gotowane) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 20 g. , (Danie gotowane) ziemniaki got. 100 g. , (Danie gotowane) marchewka gotowana 100 g. , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 150 ml. , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 296,4 Białko ogółem [g] 21 Tłuszcz [g] 6,2 Węglowodany ogółem [g] 43,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,8 Sód [mg] 189,4 suma cukrów prostych [g] 18,5	jablko pieczone 150 g. , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 75 Białko ogółem [g] 0,6 Tłuszcz [g] 0,6 Węglowodany ogółem [g] 18,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 3 suma cukrów prostych [g] 14,6	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna weka 40 g masło ekstra 82%tł. 10 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 237,9 Białko ogółem [g] 9,9 Tłuszcz [g] 12 Węglowodany ogółem [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,2 Sód [mg] 452,2 suma cukrów prostych [g] 0,9	sok bobo frut 1szt 175 ml Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 52,5 Białko ogółem [g] 0,7 Tłuszcz [g] 0,7 Węglowodany ogółem [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 0 suma cukrów prostych [g] 0	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 136,3 Białko ogółem [g] 51,9 Tłuszcz [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 170,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3,1 Sód [mg] 1 110,7 suma cukrów prostych [g] 46,4

06.10.2026 wtorek	P2, dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g chleb żytni razowy 40 g masło ekstra 82%tł. 10 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g Serek wiejski cottage cheese 1szt 200 g sałatka z pomidora bez skórki 60 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 429 Białko ogółem [g] 23,9 Tłuszcz [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 48,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,3 Sód [mg] 999,7 suma cukrów prostych [g] 6	ryż na ml. z borówkami 200 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 317,4 Białko ogółem [g] 11 Tłuszcz [g] 4,4 Węglowodany ogółem [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,3 Sód [mg] 93,4 suma cukrów prostych [g] 9,9	zupa koperkowa z makaronem 250 g, , (Danie gotowane) mięso mielone wieprz./gotowane/ 100 g, , (Danie gotowane) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 30 g, , (Danie gotowane) ziemniaki got. 200 g, , (Danie gotowane) marchewka gotowana 100 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 444,8 Białko ogółem [g] 27,6 Tłuszcz [g] 9,2 Węglowodany ogółem [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,1 Sód [mg] 225,9 suma cukrów prostych [g] 29,1	jabłko pieczone 150 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 75 Białko ogółem [g] 0,6 Tłuszcz [g] 0,6 Węglowodany ogółem [g] 18,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 3 suma cukrów prostych [g] 14,6	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g chleb żytni razowy 40 g masło ekstra 82%tł. 5 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 289,1 Białko ogółem [g] 11,8 Tłuszcz [g] 7,3 Węglowodany ogółem [g] 42,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,5 Sód [mg] 700,2 suma cukrów prostych [g] 1	sok bobo frut 1szt 175 ml Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 52,5 Białko ogółem [g] 0,7 Tłuszcz [g] 0,7 Węglowodany ogółem [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 0,1 suma cukrów prostych [g] 0,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 607,8 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 36,5 Węglowodany ogółem [g] 250,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 4,3 Sód [mg] 2 022,2 suma cukrów prostych [g] 60,6
07.10.2026 środa	D01.Podstawowa	kawa zboż. z ml. 200 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g chleb żytni razowy 60 g masło ekstra 82%tł. 10 g jajko na pół-miękko 70 g, , (Danie gotowane) połudwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z ogórka św. i salaty ziel z ol.z ol 80 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 633,1 Białko ogółem [g] 26,2 Tłuszcz [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3 Sód [mg] 1 192,1 suma cukrów prostych [g] 7,5		barszcz czerwony z ziemniakami 350 g, , (Danie gotowane) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g, , (Danie duszone) makaron razowy got. 210 g, , (Danie gotowane) sur. z pora,ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 880,1 Białko ogółem [g] 46,5 Tłuszcz [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 131,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3,9 Sód [mg] 446,5 suma cukrów prostych [g] 32,8		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g chleb żytni razowy 60 g sałatka ryżowa z tuńczykiem kons. kuk.gr. og.kon. maj. 150 g sałatka z roszponki 20 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 579,4 Białko ogółem [g] 22,1 Tłuszcz [g] 10,6 Węglowodany ogółem [g] 98,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 4,6 Sód [mg] 985,3 suma cukrów prostych [g] 2,4	jogurt z brzoskwiniami 1szt 120 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 105,6 Białko ogółem [g] 3,7 Tłuszcz [g] 2,6 Węglowodany ogółem [g] 16,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 56,4 suma cukrów prostych [g] 7,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 198,2 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 309,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,6 Sód [mg] 2 680,3 suma cukrów prostych [g] 49,9

07.10.2026 środa	D02.Latwo strawna	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bulka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g jajko na pół-miękko 70 g, , (Danie gotowane) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 697,8 Białko ogółem [g] 36,7 Tłuszcz [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,1 Sód [mg] 732,1 suma cukrów prostych [g] 17		zupa grysikowa diet. 350 g, , (Danie gotowane) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g, , (Danie duszone) makaron świderki got. 210 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki,jabłka i selera i siem.inian 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 782,2 Białko ogółem [g] 41,5 Tłuszcz [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 124,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,6 Sód [mg] 284,6 suma cukrów prostych [g] 19,3		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bulka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g sałatka z roszponki 20 g jabłko 250 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 517,6 Białko ogółem [g] 23,6 Tłuszcz [g] 14,6 Węglowodany ogółem [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,2 Sód [mg] 353,1 suma cukrów prostych [g] 4,6	jogurt z brzoskwiniami 1szt 120 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 105,6 Białko ogółem [g] 3,7 Tłuszcz [g] 2,6 Węglowodany ogółem [g] 16,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 56,4 suma cukrów prostych [g] 7,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 103,2 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 303,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6 Sód [mg] 1 426,2 suma cukrów prostych [g] 48,1
	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g chleb żytni razowy 30 g masło ekstra 82%tł. 10 g jajko na pół-miękko 70 g, , (Danie gotowane) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z ogórka św. i sałaty ziel z olz ol 80 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 492,7 Białko ogółem [g] 20,7 Tłuszcz [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 39,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,6 Sód [mg] 1 001 suma cukrów prostych [g] 0,9	zupa jarzynowa z kaszą jaglaną /march.pietr.sel./ 200 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90,7 Białko ogółem [g] 2,5 Tłuszcz [g] 2,7 Węglowodany ogółem [g] 15,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,3 Sód [mg] 31,9 suma cukrów prostych [g] 2,1	barszcz czerwony z ziemniakami 250 g, , (Danie gotowane) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g, , (Danie duszone) pečzak got. 180 g, , (Danie gotowane) sur. z pora, ogórek kisz.groszku i jaja z jog.nat 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 749,1 Białko ogółem [g] 42,7 Tłuszcz [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 113,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,4 Sód [mg] 407 suma cukrów prostych [g] 27,4	jabłko 200 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 82,8 Białko ogółem [g] 0,7 Tłuszcz [g] 0,7 Węglowodany ogółem [g] 21,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2 Sód [mg] 3,6 suma cukrów prostych [g]	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g chleb żytni razowy 30 g masło ekstra 82%tł. 10 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g sałatka z roszponki 20 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 380,6 Białko ogółem [g] 20,9 Tłuszcz [g] 13,5 Węglowodany ogółem [g] 42,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1 Sód [mg] 409 suma cukrów prostych [g] 4,4	jogurt naturalny 2%tł. 1szt 150 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90 Białko ogółem [g] 6,5 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 94,5 suma cukrów prostych [g] 6,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 885,9 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 241,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,6 Sód [mg] 1 947 suma cukrów prostych [g] 41,1

07.10.2026 środa	D07. Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 569,6 Białko ogółem [g] 33,4 Tłuszcz [g] 11,4 Węglowodany ogółem [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,4 Sód [mg] 780,4 suma cukrów prostych [g] 20	kasza jaglana na mleku 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 191,1 Białko ogółem [g] 10 Tłuszcz [g] 5,2 Węglowodany ogółem [g] 26,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,4 Sód [mg] 103,9 suma cukrów prostych [g] 11,2	zupa grysikowa diet. 350 g, , (Danie gotowane) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g, , (Danie duszone) makaron świderki got. 180 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki,jabłka i selera i siem.inian 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 746,2 Białko ogółem [g] 40,4 Tłuszcz [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 116,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,5 Sód [mg] 284,4 suma cukrów prostych [g] 19,3	jogurt owocowy 1szt 150 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,5 Białko ogółem [g] 5,6 Tłuszcz [g] 2,3 Węglowodany ogółem [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2 Sód [mg] 72 suma cukrów prostych [g] 8,1	kawa zboż. z ml. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g sałatka z roszponki 20 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 509,8 Białko ogółem [g] 28 Tłuszcz [g] 16,7 Węglowodany ogółem [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,1 Sód [mg] 416 suma cukrów prostych [g] 12,3	jogurt z brzoskwiniami 1szt 120 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 105,6 Białko ogółem [g] 3,7 Tłuszcz [g] 2,6 Węglowodany ogółem [g] 16,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 56,4 suma cukrów prostych [g] 7,2 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 216,8 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 320,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,7 Sód [mg] 1 713,1 suma cukrów prostych [g] 78,1
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	kawa zboż. z ml. 100 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna weka 50 g masło ekstra 82%tł. 5 g połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 20 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 262,8 Białko ogółem [g] 12,9 Tłuszcz [g] 8,7 Węglowodany ogółem [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,9 Sód [mg] 412,2 suma cukrów prostych [g] 4,1	kasza jaglana z musem jabłkowym 100 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 124,5 Białko ogółem [g] 4,6 Tłuszcz [g] 2,2 Węglowodany ogółem [g] 22,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,3 Sód [mg] 37,6 suma cukrów prostych [g] 9,8	zupa grysikowa diet. 150 g, , (Danie gotowane) gulasz wieprzowy /duszony/ 70 g, , (Danie duszone) makaron świderki got. 80 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki,jabłka i selera i siem.inian 70 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 100 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 361,7 Białko ogółem [g] 22,6 Tłuszcz [g] 8 Węglowodany ogółem [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,2 Sód [mg] 142 suma cukrów prostych [g] 8,8	jabłko 100 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 41,4 Białko ogółem [g] 0,4 Tłuszcz [g] 0,4 Węglowodany ogółem [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 1,8 suma cukrów prostych [g] 0,1	herbata czarna z cukrem 150 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna weka 50 g masło ekstra 82%tł. 5 g pasta z sera białego z koperkiem 40 g sałatka z roszponki 10 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 249 Białko ogółem [g] 12,2 Tłuszcz [g] 8,5 Węglowodany ogółem [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,8 Sód [mg] 223,9 suma cukrów prostych [g] 3,4	jogurt z brzoskwiniami 1szt 120 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 105,6 Białko ogółem [g] 3,7 Tłuszcz [g] 2,6 Węglowodany ogółem [g] 16,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 56,4 suma cukrów prostych [g] 7,2 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 145 Białko ogółem [g] 56,4 Tłuszcz [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 167,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3,4 Sód [mg] 873,9 suma cukrów prostych [g] 33,3

07.10.2026 środa	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	kawa zboż. z ml. 200 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 40 g chleb żytni razowy 40 g masło ekstra 82%tł. 10 g połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 20 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 373,5 Białko ogółem [g] 15,5 Tłuszcz [g] 12,9 Węglowodany ogółem [g] 47,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1,1 Sód [mg] 602,7 suma cukrów prostych [g] 7	kasza jaglana z musem jabłkowym 150 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 186,7 Białko ogółem [g] 6,8 Tłuszcz [g] 3,3 Węglowodany ogółem [g] 33,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,4 Sód [mg] 56,4 suma cukrów prostych [g] 14,7	barszcz czerwony z ziemniakami 250 g, , (Danie gotowane) gulasz wieprzowy /duszony/ 90 g, , (Danie duszone) makaron razowy got. 150 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki,jabłka i selera i siem.lnian 120 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 653,6 Białko ogółem [g] 33,5 Tłuszcz [g] 13,4 Węglowodany ogółem [g] 105,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 2,1 Sód [mg] 279,4 suma cukrów prostych [g] 29,1	jabłko 200 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 82,8 Białko ogółem [g] 0,7 Tłuszcz [g] 0,7 Węglowodany ogółem [g] 21,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,2 Sód [mg] 3,6 suma cukrów prostych [g]	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 40 g chleb żytni razowy 40 g masło ekstra 82%tł. 10 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g sałatka z roszponki 20 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 348,5 Białko ogółem [g] 16,7 Tłuszcz [g] 12,5 Węglowodany ogółem [g] 41,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 1 Sód [mg] 398,3 suma cukrów prostych [g] 3,6	jogurt z brzoskwiniami 1szt 120 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 105,6 Białko ogółem [g] 3,7 Tłuszcz [g] 2,6 Węglowodany ogółem [g] 16,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 0,1 Sód [mg] 56,4 suma cukrów prostych [g] 7,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 750,7 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 45,4 Węglowodany ogółem [g] 266,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 4,9 Sód [mg] 1 396,8 suma cukrów prostych [g] 61,6
------------------	-----------------------------	--	--	---	--	---	---	--