

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z ogórka św. i sałaty 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 Błonnik pokarmowy [g] 7,5 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 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 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 Błonnik pokarmowy [g] 9,8 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 Błonnik pokarmowy [g] 0,4 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 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Sód [mg] 2 680,3 suma cukrów prostych [g] 49,9
	D02.Łatwo strawna	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka 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 Błonnik pokarmowy [g] 3,5 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.lnian 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 Błonnik pokarmowy [g] 13,9 Sód [mg] 284,6 suma cukrów prostych [g] 19,3		herbata czarna b/cuk. 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 jablko 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 Błonnik pokarmowy [g] 6,4 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 Błonnik pokarmowy [g] 0,4 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 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sód [mg] 1 426,2 suma cukrów prostych [g] 48,1

07.10.2026 środa	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 ol.z 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 Błonnik pokarmowy [g] 4,3 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 Błonnik pokarmowy [g] 2 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) peczak 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 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 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 Błonnik pokarmowy [g] 3,6 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 Błonnik pokarmowy [g] 4,3 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 Błonnik pokarmowy [g] 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 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sód [mg] 1 947 suma cukrów prostych [g] 41,1
	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 Błonnik pokarmowy [g] 3,9 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 Błonnik pokarmowy [g] 0,7 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.lnian 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 Błonnik pokarmowy [g] 13,6 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 Błonnik pokarmowy [g] 0,6 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 Błonnik pokarmowy [g] 2,8 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 Błonnik pokarmowy [g] 0,4 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 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sód [mg] 1 713,1 suma cukrów prostych [g] 78,1

07.10.2026 środa	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	kawa zboż. z ml. 100 ml, , (Danie gotowane) bulka 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 Błonnik pokarmowy [g] 1,5 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 Błonnik pokarmowy [g] 1,3 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.inlian 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 Błonnik pokarmowy [g] 6,3 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] 1,8 Błonnik pokarmowy [g] 1,8 Sód [mg] 1,8 suma cukrów prostych [g]	herbata czarna z cukrem 150 ml, , (Danie gotowane) bulka 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 Błonnik pokarmowy [g] 1,4 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 Błonnik pokarmowy [g] 0,4 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 Błonnik pokarmowy [g] 12,7 Sód [mg] 873,9 suma cukrów prostych [g] 33,3
	GL.Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml, , (Danie gotowane) Chleb bezgl.ciemny Belviten 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g jajko na pół-miękko 70 g. , (Danie gotowane) połędwica dr. N.Maxpol /bezgl/ 30 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 350 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 676,7 Białko ogółem [g] 33,7 Tłuszcz [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 Błonnik pokarmowy [g] 8,6 Sód [mg] 429,2 suma cukrów prostych [g] 17		barszcz czerwony z ziemn./bezgl/ 350 g. , (Danie gotowane) gulasz wieprz. /dusz./bezgl/ 110 g. , (Danie duszone) makaron świderki got./bezglut./ 210 g. , (Danie gotowane) surówka z marchewki,jabłka i selera i siem.inlian 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 816,6 Białko ogółem [g] 38,6 Tłuszcz [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 134,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 Sód [mg] 345,9 suma cukrów prostych [g] 36,6		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml, , (Danie gotowane) Chleb bezgl. jasny Belviten 80 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] 514,3 Białko ogółem [g] 18,5 Tłuszcz [g] 11,7 Węglowodany ogółem [g] 82,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,4 Błonnik pokarmowy [g] 10,3 Sód [mg] 484,9 suma cukrów prostych [g] 2,1	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 Błonnik pokarmowy [g] 94,5 Sód [mg] 94,5 suma cukrów prostych [g] 6,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,6 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 299,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Sód [mg] 1 354,5 suma cukrów prostych [g] 62

08.10.2026 czwartek	D01.Podstawowa	kawa zboż. z ml. 200 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g chleb żytni razowy 60 g sałatka makaron.raz, fasola czerw.,brokuł,jajo,maj. 150 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 630,1 Białko ogółem [g] 21,5 Tłuszcz [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 97,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,5 Łonnik pokarmowy [g] 14,5 Sód [mg] 635,2 suma cukrów prostych [g] 9,9		zupa kalafiorowa z ziemn. i smietaną 350 g, , (Danie gotowane) pulpet drobiowy 100 g, , (Danie gotowane) sos koperkowy 50 g, , (Danie gotowane) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g, , (Danie gotowane) buraczki gotowane 150 g, , (Danie gotowane) surówka sezonowa z kap pek.,rzodkiewki, papryki i ogórka św.mar.ol 150 g kompot jablkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 867,7 Białko ogółem [g] 47,1 Tłuszcz [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 145,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,6 Łonnik pokarmowy [g] 24,2 Sód [mg] 443,2 suma cukrów prostych [g] 43,1		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g chleb żytni razowy 60 g masło ekstra 82%tł. 10 g ser żółty 30 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 526,9 Białko ogółem [g] 27 Tłuszcz [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,8 Łonnik pokarmowy [g] 7,4 Sód [mg] 1 237 suma cukrów prostych [g] 3,7	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 Łonnik pokarmowy [g] 76 Sód [mg] 76 suma cukrów prostych [g] 8,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 124,7 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 306,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Łonnik pokarmowy [g] 46,1 Sód [mg] 2 391,4 suma cukrów prostych [g] 64,9
	D02.Latwo strawna	kawa zboż. z ml. 200 ml, , (Danie gotowane) bulka pszenna zw. 90 g masło ekstra 82%tł. 10 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 639 Białko ogółem [g] 29,8 Tłuszcz [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 89,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,1 Łonnik pokarmowy [g] 4,6 Sód [mg] 803,5 suma cukrów prostych [g] 14,5		zupa ziemniaczana dietet. 350 g, , (Danie gotowane) pulpet drobiowy 100 g, , (Danie gotowane) sos koperkowy 50 g, , (Danie gotowane) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g, , (Danie gotowane) buraczki gotowane 150 g, , (Danie gotowane) kompot jablkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 793,4 Białko ogółem [g] 44,1 Tłuszcz [g] 12,4 Węglowodany ogółem [g] 136,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Łonnik pokarmowy [g] 20,6 Sód [mg] 328,7 suma cukrów prostych [g] 39,4		herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bulka pszenna zw. 90 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 ryż na mleku 200 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 561,2 Białko ogółem [g] 24,9 Tłuszcz [g] 13,4 Węglowodany ogółem [g] 87,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,6 Łonnik pokarmowy [g] 3,7 Sód [mg] 881,1 suma cukrów prostych [g] 20	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 Łonnik pokarmowy [g] 76 Sód [mg] 76 suma cukrów prostych [g] 8,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 093,6 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 48,8 Węglowodany ogółem [g] 322,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Łonnik pokarmowy [g] 28,9 Sód [mg] 2 089,3 suma cukrów prostych [g] 82,1

08.10.2026 czwartek	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 gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g sałatka z rzodkiewki i salaty zielonej ze szcyp. z ol. 50 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 106,5 Białko ogółem [g] 3,6 Tłuszcz [g] 2,1 Węglowodany ogółem [g] 18,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2 Błonnik pokarmowy [g] 5,9 Sód [mg] 47,3 suma cukrów prostych [g] 5,9	budyń bez cukru 200 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 106,5 Białko ogółem [g] 3,6 Tłuszcz [g] 2,1 Węglowodany ogółem [g] 18,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2 Błonnik pokarmowy [g] 5,9 Sód [mg] 47,3 suma cukrów prostych [g] 5,9	zupa kalafiorowa z ziemn. i śmietaną 350 g, , (Danie gotowane) pulpet drobiowy 100 g, , (Danie gotowane) sos koperkowy 50 g, , (Danie gotowane) kasza jęczmienna got.z warzyw. 180 g, , (Danie gotowane) surówka sezonowa z kap pek., rzodkiewki, papryki i ogórka św.mar.ol 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 750,2 Białko ogółem [g] 42,6 Tłuszcz [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 120,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sód [mg] 362,9 suma cukrów prostych [g] 32,6	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 Błonnik pokarmowy [g] 3,6 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 ser żółty 30 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 463 Białko ogółem [g] 25,9 Tłuszcz [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 41,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Błonnik pokarmowy [g] 4,8 Sód [mg] 1 099,9 suma cukrów prostych [g] 3,2	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 Błonnik pokarmowy [g] 76 Sód [mg] 76 suma cukrów prostych [g] 8,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 857,3 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 251,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sód [mg] 2 299,5 suma cukrów prostych [g] 51,5
	D07.Latwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 200 ml, , (Danie gotowane) jabłko pieczone 250 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 719,8 Białko ogółem [g] 29,4 Tłuszcz [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 110,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 9,2 Sód [mg] 771 suma cukrów prostych [g] 38,8	budyń 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 185,5 Białko ogółem [g] 7,9 Tłuszcz [g] 4,6 Węglowodany ogółem [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,7 Błonnik pokarmowy [g] 0,1 Sód [mg] 104,2 suma cukrów prostych [g] 12,5	zupa ziemniaczana dietet. 350 g, , (Danie gotowane) pulpet drobiowy 100 g, , (Danie gotowane) sos koperkowy 50 g, , (Danie gotowane) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 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] 793,4 Białko ogółem [g] 44,1 Tłuszcz [g] 12,4 Węglowodany ogółem [g] 136,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sód [mg] 328,7 suma cukrów prostych [g] 39,4	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 Błonnik pokarmowy [g] 0,5 Sód [mg] 70,5 suma cukrów prostych [g] 8,3	kawa zboż. z ml. 200 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna kajzerka 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 358,4 Białko ogółem [g] 22,1 Tłuszcz [g] 4,4 Węglowodany ogółem [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8 Błonnik pokarmowy [g] 3,2 Sód [mg] 830,2 suma cukrów prostych [g] 9,4	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 Błonnik pokarmowy [g] 94,5 Sód [mg] 94,5 suma cukrów prostych [g] 6,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 292,6 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 48,1 Węglowodany ogółem [g] 366 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sód [mg] 2 199,1 suma cukrów prostych [g] 114,7

08.10.2026 czwartek	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	kawa zboż. z ml. 150 ml , , (Danie gotowane) bułka pszenna weka . 40 g masło ekstra 82%tł. 5 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g płatki owsiane na mleku 100 ml , , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 333,1 Białko ogółem [g] 17,6 Tłuszcz [g] 11,3 Węglowodany ogółem [g] 41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 2,2 Sód [mg] 501,3 suma cukrów prostych [g] 8,3	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 Błonnik pokarmowy [g] 0,1 Sód [mg] 41,7 suma cukrów prostych [g] 5,1	zupa ziemniaczana dietet. 150 g , , (Danie gotowane) pulpet drobiowy 70 g , , (Danie gotowane) sos koperkowy 20 g , , (Danie gotowane) kasza jęczmienna got.z warzyw. 80 g , , (Danie gotowane) buraczki gotowane 80 g , , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 150 ml , , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 394 Białko ogółem [g] 25,8 Tłuszcz [g] 6,2 Węglowodany ogółem [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3 Błonnik pokarmowy [g] 9,3 Sód [mg] 191,3 suma cukrów prostych [g] 19	kisiel 150 g , , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 8,9 Białko ogółem [g] 2,3 Tłuszcz [g] 0,1 Węglowodany ogółem [g] 1,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [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 brzoškwii 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 277 Białko ogółem [g] 12,2 Tłuszcz [g] 10,6 Węglowodany ogółem [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 1,4 Sód [mg] 538,7 suma cukrów prostych [g] 10,6	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] 1,2 Błonnik pokarmowy [g] 1,2 Sód [mg] 1,2 suma cukrów prostych [g] 1,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 140,1 Białko ogółem [g] 59,5 Tłuszcz [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 163,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 14,3 Sód [mg] 1 282,7 suma cukrów prostych [g] 44,5
	Gl.Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml , , (Danie gotowane) Chleb bezgl. jasny Belviten 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g połędwica dr. N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. 50 g płatki owsiane na ml. /bezgl/ 350 ml , , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 609,5 Białko ogółem [g] 25,3 Tłuszcz [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 75,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 10,7 Sód [mg] 402,5 suma cukrów prostych [g] 12		zupa kalafiorowa z ziemn. /bezgl/ 350 g , , (Danie gotowane) pulpet drobiowy 100 g , , (Danie gotowane) sos koperkowy /bezglut/ 50 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) surówka sezonowa z kap pek., rzodkiewki, papryki i ogórka św.mar.ol 150 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 686,3 Białko ogółem [g] 38,7 Tłuszcz [g] 12,8 Węglowodany ogółem [g] 117,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sód [mg] 431,3 suma cukrów prostych [g] 57		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml , , (Danie gotowane) Chleb bezgl.ciemny Belviten 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g ser żółty 30 g szynka drob. N.Maxpol/bezgl/ 30 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g ryż na mleku /bezgl/ 350 g , , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 706,1 Białko ogółem [g] 35,1 Tłuszcz [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 74 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 8,3 Sód [mg] 850,9 suma cukrów prostych [g] 15,8	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 Błonnik pokarmowy [g] 76 Sód [mg] 76 suma cukrów prostych [g] 8,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 101,9 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 276,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Sód [mg] 1 760,7 suma cukrów prostych [g] 93

09.10.2026 piątek	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 pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g kasza jaglana z rodzynkami 200 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 745 Białko ogółem [g] 35,5 Tłuszcz [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 99,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,1 Łonnik pokarmowy [g] 9,5 Sód [mg] 743,3 suma cukrów prostych [g] 20,8		zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą/fas.szp.bruks .kal./ 350 g, , (Danie gotowane) ryba dorsz smażony 140 g, , (Danie smażone) ziemniaki got. 200 g, , (Danie gotowane) sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 779,5 Białko ogółem [g] 36,3 Tłuszcz [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 113,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,2 Łonnik pokarmowy [g] 20,2 Sód [mg] 310,6 suma cukrów prostych [g] 40,6		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g chleb żytni razowy 60 g sałatka jarzynowa z majonezem 150 g, , (Danie gotowane) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 417 Białko ogółem [g] 15,7 Tłuszcz [g] 8,3 Węglowodany ogółem [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,4 Łonnik pokarmowy [g] 14,2 Sód [mg] 1 025,9 suma cukrów prostych [g] 12	herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 210,6 Białko ogółem [g] 10 Tłuszcz [g] 6,1 Węglowodany ogółem [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,4 Łonnik pokarmowy [g] 1 Sód [mg] 395,1 suma cukrów prostych [g] 0,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 152,1 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 314,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Łonnik pokarmowy [g] 44,9 Sód [mg] 2 474,9 suma cukrów prostych [g] 74,1
	D02.Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 200 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g sałata zielona 20 g kasza jaglana z rodzynkami 200 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 687,7 Białko ogółem [g] 35,8 Tłuszcz [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 92 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 Łonnik pokarmowy [g] 3,7 Sód [mg] 478,9 suma cukrów prostych [g] 19		zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 350 g, , (Danie gotowane) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g, , (Danie gotowane) warzywa duszone (mar.pl.sel.) 80 g, , (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) sałata zielona z kefirem 70 g kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 667,6 Białko ogółem [g] 38,2 Tłuszcz [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 99,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,2 Łonnik pokarmowy [g] 19 Sód [mg] 273,2 suma cukrów prostych [g] 38,6		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 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] 583,2 Białko ogółem [g] 24,2 Tłuszcz [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 84,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,9 Łonnik pokarmowy [g] 2,7 Sód [mg] 772,2 suma cukrów prostych [g] 11,7	herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 210,6 Białko ogółem [g] 10 Tłuszcz [g] 6,1 Węglowodany ogółem [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,4 Łonnik pokarmowy [g] 1 Sód [mg] 395,1 suma cukrów prostych [g] 0,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 149,1 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Łonnik pokarmowy [g] 26,4 Sód [mg] 1 919,4 suma cukrów prostych [g] 70

09.10.2026 piątek	D03.Dieta z ogr. latwo 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 pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 90 g sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 419,8 Białko ogółem [g] 23 Tłuszcz [g] 16 Węglowodany ogółem [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 5 Sód [mg] 490,4 suma cukrów prostych [g] 6,3	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 Błonnik pokarmowy [g] 2,7 Sód [mg] 30 suma cukrów prostych [g] 1,9	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 350 g. , (Danie gotowane) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g. , (Danie gotowane) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g. , (Danie duszone) ziemniaki got. 200 g. , (Danie gotowane) sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml. , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 706,8 Białko ogółem [g] 38,9 Tłuszcz [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 105,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sód [mg] 289,9 suma cukrów prostych [g] 43,1	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 Błonnik pokarmowy [g] 4,5 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 kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 330,2 Białko ogółem [g] 13,7 Tłuszcz [g] 11,9 Węglowodany ogółem [g] 41,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 4,8 Sód [mg] 733,5 suma cukrów prostych [g] 3,1	herbata zielona b/c 250 ml. , (Danie gotowane) chleb żytni razowy. 40 g masło ekstra 82%tł. 5 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 5 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 158,7 Białko ogółem [g] 7,4 Tłuszcz [g] 5,8 Węglowodany ogółem [g] 18,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,4 Błonnik pokarmowy [g] 3,4 Sód [mg] 388 suma cukrów prostych [g] 0,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 823,3 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 255,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Sód [mg] 1 936,3 suma cukrów prostych [g] 55,1
	D07.Latwo strawna bogobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml. , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 50 g pasta z sera białego z koperkiem 90 g sałata zielona 20 g kasza jaglana z rodzynkami 200 ml. , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 564,7 Białko ogółem [g] 36,3 Tłuszcz [g] 12,7 Węglowodany ogółem [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 3,4 Sód [mg] 383,3 suma cukrów prostych [g] 20,6	kasza manna na ml. z musem truskawk. 250 g. , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 246,1 Białko ogółem [g] 11,8 Tłuszcz [g] 5,2 Węglowodany ogółem [g] 39,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,5 Błonnik pokarmowy [g] 3 Sód [mg] 87,9 suma cukrów prostych [g] 11,6	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 350 g. , (Danie gotowane) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g. , (Danie gotowane) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g. , (Danie duszone) ziemniaki got. 200 g. , (Danie gotowane) sałata zielona z kefirem 70 g kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml. , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 640,6 Białko ogółem [g] 37,7 Tłuszcz [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 92,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 Sód [mg] 272,1 suma cukrów prostych [g] 34,8	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 Błonnik pokarmowy [g] 1 Sód [mg] 94,5 suma cukrów prostych [g] 6,3	kawa zboż. z ml. 200 ml. , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 50 g masło ekstra 82%tł. 10 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 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] 504,9 Białko ogółem [g] 26 Tłuszcz [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 2,9 Sód [mg] 710,9 suma cukrów prostych [g] 17,5	herbata zielona b/c 250 ml. , (Danie gotowane) bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 210,6 Białko ogółem [g] 10 Tłuszcz [g] 6,1 Węglowodany ogółem [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,4 Błonnik pokarmowy [g] 1 Sód [mg] 395,1 suma cukrów prostych [g] 0,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 256,9 Białko ogółem [g] 128,3 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 307,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sód [mg] 1 943,8 suma cukrów prostych [g] 91,5

09.10.2026 piątek	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	herbata czarna b/cuk. 150 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna kajzerka 50 g masło ekstra 82%tł. 5 g pasta z sera białego z koperkiem 40 g kasza jaglana z rodzynkami 100 ml, , (Danie gotowane) sałata zielona 10 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 332,9 Białko ogółem [g] 16,5 Tłuszcz [g] 9,1 Węglowodany ogółem [g] 47,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 1,6 Sód [mg] 250,4 suma cukrów prostych [g] 6,6	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 Błonnik pokarmowy [g] 0,5 Sód [mg] 41,6 suma cukrów prostych [g] 4,5	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 100 g, , (Danie gotowane) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 80 g, , (Danie duszone) ziemniaki got. 80 g, , (Danie gotowane) sałata zielona z kefirem 40 g kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 150 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 281 Białko ogółem [g] 22,4 Tłuszcz [g] 5,3 Węglowodany ogółem [g] 39,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8 Błonnik pokarmowy [g] 6,5 Sód [mg] 105,9 suma cukrów prostych [g] 15,4	jabłko 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] 2 Błonnik pokarmowy [g] 2 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. 5 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 198,3 Białko ogółem [g] 10,1 Tłuszcz [g] 6,8 Węglowodany ogółem [g] 24,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,4 Błonnik pokarmowy [g] 1,2 Sód [mg] 445,3 suma cukrów prostych [g] 1,7	herbata zielona b/c 150 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 210,6 Białko ogółem [g] 10 Tłuszcz [g] 6,1 Węglowodany ogółem [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,4 Błonnik pokarmowy [g] 1 Sód [mg] 395,1 suma cukrów prostych [g] 0,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 148,9 Białko ogółem [g] 63,6 Tłuszcz [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 163 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Błonnik pokarmowy [g] 12,8 Sód [mg] 1 240,3 suma cukrów prostych [g] 38,6
	Gl.Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml, , (Danie gotowane) Chleb bezgl.ciemny Belviten 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g kasza jaglana z rodzynkami /bezgl/ 200 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 617 Białko ogółem [g] 28,7 Tłuszcz [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 8,9 Sód [mg] 189 suma cukrów prostych [g] 14,5		zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą /bezgl/fas.szp.bruks.kal./ 350 g, , (Danie gotowane) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g, , (Danie gotowane) warzywa duszone (mar.pl.sel.) 80 g, , (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 761,1 Białko ogółem [g] 41,1 Tłuszcz [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 116,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sód [mg] 302,1 suma cukrów prostych [g] 48,3		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml, , (Danie gotowane) Chleb bezgl. jasny Belviten 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g iane kluski na ml./bezglut/ 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 536,2 Białko ogółem [g] 20,8 Tłuszcz [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 7,8 Sód [mg] 493,4 suma cukrów prostych [g] 13,8	herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) Chleb bezgl.ciemny Belviten 80 g masło ekstra 82%tł. 5 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 30 g sałata zielona 5 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 253,4 Białko ogółem [g] 8,6 Tłuszcz [g] 8,2 Węglowodany ogółem [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,4 Błonnik pokarmowy [g] 6,2 Sód [mg] 184,2 suma cukrów prostych [g] 0,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 167,7 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 290,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,5 Sód [mg] 1 168,7 suma cukrów prostych [g] 76,7

10.10.2026 sobota	D01.Podstawowa	kakao na mleku 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g chleb żytni razowy 60 g masło ekstra 82%tł. 10 g połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g jajko na pół-miękko 70 g, , (Danie gotowane) sałatka z rzodkiewki, sał.ziel. ogórkiem św.i szczyz.p.z ol. 70 g jabłko gotowane 300 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 758,7 Białko ogółem [g] 32,1 Tłuszcz [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 104,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 Błonnik pokarmowy [g] 13,6 Sód [mg] 1 057,2 suma cukrów prostych [g] 43,7		zupa ogórkowa z ziemniakami 350 g, , (Danie gotowane) zraz mielony wp.duszony w sosie jarzynowym 110 g, , (Danie duszone) pęczak got. 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] 806,4 Białko ogółem [g] 39,1 Tłuszcz [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 136,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sód [mg] 600,9 suma cukrów prostych [g] 45,8		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 Błonnik pokarmowy [g] 6,6 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 Błonnik pokarmowy [g] 94,5 Sód [mg] 94,5 suma cukrów prostych [g] 6,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 113,8 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany ogółem [g] 322,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Sód [mg] 2 722,3 suma cukrów prostych [g] 98,1
	D02.Latwo strawna	kakao na mleku 250 ml, , (Danie gotowane) bułka 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 kukurydziana na mleku 250 ml, , (Danie gotowane) jabłko gotowane 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 886,4 Białko ogółem [g] 42,4 Tłuszcz [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 117,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Błonnik pokarmowy [g] 8,3 Sód [mg] 808,4 suma cukrów prostych [g] 49,3		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 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sód [mg] 264,3 suma cukrów prostych [g] 43,2		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka 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 Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 418,5 Białko ogółem [g] 17,6 Tłuszcz [g] 10,1 Węglowodany ogółem [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 1,8 Sód [mg] 772,3 suma cukrów prostych [g] 1,2	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 Błonnik pokarmowy [g] 94,5 Sód [mg] 94,5 suma cukrów prostych [g] 6,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129,2 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sód [mg] 1 939,5 suma cukrów prostych [g] 100

10.10.2026 sobota	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 połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g jajko na pół-miękko 70 g, , (Danie gotowane) sałatka z rzodkiewki, sał.ziel. ogórkiem św.i szczyrp.z ol. 70 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 405,1 Białko ogółem [g] 20,8 Tłuszcz [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 40,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,3 Blonnik pokarmowy [g] 4,8 Sód [mg] 801,2 suma cukrów prostych [g] 1,4	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 Blonnik pokarmowy [g] 2,6 Sód [mg] 32 suma cukrów prostych [g] 2,3	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) peczak got. 180 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] 632,8 Białko ogółem [g] 33 Tłuszcz [g] 11,6 Węglowodany ogółem [g] 108,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,6 Blonnik pokarmowy [g] 18,1 Sód [mg] 466,7 suma cukrów prostych [g] 32,4	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 Blonnik pokarmowy [g] 4,5 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 ser żółty 30 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 471,1 Białko ogółem [g] 29,8 Tłuszcz [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 38,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Blonnik pokarmowy [g] 4,2 Sód [mg] 1 280,1 suma cukrów prostych [g] 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 Blonnik pokarmowy [g] 94,5 Sód [mg] 94,5 suma cukrów prostych [g] 6,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 811,1 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 242,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Blonnik pokarmowy [g] 34,2 Sód [mg] 2 679 suma cukrów prostych [g] 43,4
	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 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 Blonnik pokarmowy [g] 7,3 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 Blonnik pokarmowy [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 Blonnik pokarmowy [g] 21,3 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 Blonnik pokarmowy [g] 0,6 Sód [mg] 72 suma cukrów prostych [g] 8,1	kawa zboż. z ml. 200 ml, , (Danie gotowane) bułka 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 Blonnik pokarmowy [g] 2,9 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 Blonnik pokarmowy [g] 94,5 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 Blonnik pokarmowy [g] 32,2 Sód [mg] 2 244,2 suma cukrów prostych [g] 124,6

10.10.2026 sobota	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	kawa zboż. z ml. 150 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna weka 40 g masło ekstra 82%tł. 5 g połudwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka 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 Błonnik pokarmowy [g] 3,4 Sód [mg] 387,2 suma cukrów prostych [g] 15,1	kisiel 150 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 8,9 Białko ogółem [g] 2,3 Tłuszcz [g] 0,1 Węglowodany ogółem [g] 2,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,1 Sód [mg] 9,7 suma cukrów prostych [g] 1,5	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 Błonnik pokarmowy [g] 10,5 Sód [mg] 162,9 suma cukrów prostych [g] 21,7	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 Błonnik pokarmowy [g] 2,7 Sód [mg] 2,7 suma cukrów prostych [g]	herbata zielona b/c 150 ml, , (Danie gotowane) bułka 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 Błonnik pokarmowy [g] 0,9 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] 11,7 Węglowodany ogółem [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2 Sód [mg] suma cukrów prostych [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 051,8 Białko ogółem [g] 51,5 Tłuszcz [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 156,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sód [mg] 1 097,4 suma cukrów prostych [g] 39,2
	GL.Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml, , (Danie gotowane) Chleb bezgl.ciemny Belviten 100 g masło ekstra 82%tł. 10 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z rzodkiewki, sał.ziel. ogórkiem św.i szczyp.z ol. 70 g kasza jaglana na ml./bezgl/ 350 ml, , (Danie gotowane) jabłko gotowane 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 784,7 Białko ogółem [g] 31 Tłuszcz [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 112,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 15 Sód [mg] 611,7 suma cukrów prostych [g] 41,6		zupa ziemniaczana /bezgl/ 350 g, , (Danie gotowane) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g, , (Danie gotowane) sos jarzynowy /bezglut/(mar.pi.sel.ceb.por) 50 g, , (Danie gotowane) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol.z ol. 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 658,1 Białko ogółem [g] 31,7 Tłuszcz [g] 16,2 Węglowodany ogółem [g] 110,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sód [mg] 266,9 suma cukrów prostych [g] 65		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml, , (Danie gotowane) Chleb bezgl. jasny Belviten 100 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 ml./bezglut/ 350 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 616 Białko ogółem [g] 27,3 Tłuszcz [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 77,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,3 Błonnik pokarmowy [g] 8,8 Sód [mg] 639,6 suma cukrów prostych [g] 15,9	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 Błonnik pokarmowy [g] 6,3 Sód [mg] 94,5 suma cukrów prostych [g] 6,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 148,8 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 309,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 51,1 Sód [mg] 1 612,7 suma cukrów prostych [g] 128,8

11.10.2026 niedziela	D01.Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g chleb żytni razowy 60 g pasta z jajka got. 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 688,6 Białko ogółem [g] 33 Tłuszcz [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 87,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 9,3 Sód [mg] 818,7 suma cukrów prostych [g] 20,3		zupa grysikowa 350 g, , (Danie gotowane) Bitka z mięsa szynkowego w jarzynie 120 g, , (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) surówka Coleslaw (kap.biała,march.ceb.maj) 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 696,6 Białko ogółem [g] 37,1 Tłuszcz [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 99,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sód [mg] 239,1 suma cukrów prostych [g] 37,3		herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 60 g chleb żytni razowy 50 g masło ekstra 82%tł. 10 g południca dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g płatki owsiane na mleku 200 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 616,4 Białko ogółem [g] 31,9 Tłuszcz [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 81,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 8,8 Sód [mg] 771,8 suma cukrów prostych [g] 12,6	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 Błonnik pokarmowy [g] 0,4 Sód [mg] 56,4 suma cukrów prostych [g] 7,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 107,2 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 284,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sód [mg] 1 886 suma cukrów prostych [g] 77,4
	D02.Latwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 703,7 Białko ogółem [g] 32,2 Tłuszcz [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 97,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 Błonnik pokarmowy [g] 5,1 Sód [mg] 741,1 suma cukrów prostych [g] 26,8		zupa grysikowa diet. 350 g, , (Danie gotowane) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g, , (Danie duszone) 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] 658,4 Białko ogółem [g] 36,1 Tłuszcz [g] 15,7 Węglowodany ogółem [g] 103,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Sód [mg] 296,5 suma cukrów prostych [g] 36,8		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g południca dr./N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 300 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 637,1 Białko ogółem [g] 35 Tłuszcz [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 82,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 4,1 Sód [mg] 600 suma cukrów prostych [g] 12,4	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 Błonnik pokarmowy [g] 0,4 Sód [mg] 56,4 suma cukrów prostych [g] 7,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 104,8 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 300,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sód [mg] 1 694 suma cukrów prostych [g] 83,2

11.10.2026 niedziela

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 got. 1 1/2szt z jog. nat 100 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 343,5 Białko ogółem [g] 18,2 Tłuszcz [g] 11 Węglowodany ogółem [g] 42,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 4,8 Sód [mg] 514,3 suma cukrów prostych [g] 3,2	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 Błonnik pokarmowy [g] 59,1 Sód [mg] 59,1 suma cukrów prostych [g] 7,4	zupa grysikowa 350 g, , (Danie gotowane) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g, , (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) sur. wielowarzywna z kap.białą z dressingiem 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 696,9 Białko ogółem [g] 37,7 Tłuszcz [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 103,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sód [mg] 247,3 suma cukrów prostych [g] 36,8	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 Błonnik pokarmowy [g] 5,4 Sód [mg] 5,4 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 połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 423,5 Białko ogółem [g] 28 Tłuszcz [g] 14,6 Węglowodany ogółem [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 4,8 Sód [mg] 704,2 suma cukrów prostych [g] 5,5	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 Błonnik pokarmowy [g] 76 Sód [mg] 76 suma cukrów prostych [g] 8,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 821,2 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 52,3 Węglowodany ogółem [g] 255,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sód [mg] 1 606,3 suma cukrów prostych [g] 61,1	
D07	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g pasta z jajka got. 1 1/2szt z jog. nat 90 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 656,7 Białko ogółem [g] 34,2 Tłuszcz [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 91,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 4,6 Sód [mg] 635,3 suma cukrów prostych [g] 21	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 Błonnik pokarmowy [g] 0,1 Sód [mg] 83,3 suma cukrów prostych [g] 10	zupa grysikowa diet. 350 g, , (Danie gotowane) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g, , (Danie duszone) 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] 658,4 Białko ogółem [g] 36,1 Tłuszcz [g] 15,7 Węglowodany ogółem [g] 103,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Sód [mg] 296,5 suma cukrów prostych [g] 36,8	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 Błonnik pokarmowy [g] 94,5 Sód [mg] 94,5 suma cukrów prostych [g] 6,3	kawa zboż. z ml. 200 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 200 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 566,7 Białko ogółem [g] 35,9 Tłuszcz [g] 11,9 Węglowodany ogółem [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 4,1 Sód [mg] 626,8 suma cukrów prostych [g] 15,6	kawa zboż. z ml. 200 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 200 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 566,7 Białko ogółem [g] 35,9 Tłuszcz [g] 11,9 Węglowodany ogółem [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 4,1 Sód [mg] 626,8 suma cukrów prostych [g] 15,6	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 Błonnik pokarmowy [g] 0,4 Sód [mg] 56,4 suma cukrów prostych [g] 7,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 225,8 Białko ogółem [g] 122,7 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 324,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sód [mg] 1 792,8 suma cukrów prostych [g] 96,9

11.10.2026 niedziela	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 kiełb.krak.drob./N.Maxpol/ 30 g sałatka zielona 10 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 246,8 Białko ogółem [g] 11,4 Tłuszcz [g] 9,2 Węglowodany ogółem [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 1,4 Sód [mg] 419,7 suma cukrów prostych [g] 5,4	budyń 100 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 74,2 Białko ogółem [g] 3,2 Tłuszcz [g] 1,9 Węglowodany ogółem [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,1 Sód [mg] 41,7 suma cukrów prostych [g] 5	zupa grysikowa diet. 100 g, , (Danie gotowane) gulasz wieprzowy /duszony/ 80 g, , (Danie duszone) 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] 330,8 Białko ogółem [g] 22,6 Tłuszcz [g] 9 Węglowodany ogółem [g] 43,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,7 Błonnik pokarmowy [g] 8,1 Sód [mg] 159 suma cukrów prostych [g] 15,2	jabłko 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] 2 Błonnik pokarmowy [g] 2 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 połudwica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z koperkiem 40 g sałatka zielona 10 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 252,1 Białko ogółem [g] 17,7 Tłuszcz [g] 9,2 Węglowodany ogółem [g] 25,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 0,9 Sód [mg] 366,8 suma cukrów prostych [g] 2,6	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 Błonnik pokarmowy [g] 0,4 Sód [mg] 56,4 suma cukrów prostych [g] 7,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 059,5 Białko ogółem [g] 59 Tłuszcz [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 139,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Błonnik pokarmowy [g] 12,9 Sód [mg] 1 045,6 suma cukrów prostych [g] 45,1
	GL.Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml, , (Danie gotowane) Chleb bezgl.ciemny Belviten 80 g masło ekstra 82%tł. 5 g pasta z jajka got. 1 1/2szt z jog.nat 100 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g ryż na mleku /bezgl/ 300 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 591 Białko ogółem [g] 26 Tłuszcz [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 8,2 Sód [mg] 249,4 suma cukrów prostych [g] 14,1		zupa koperkowa z l.c /bezgl/ 350 g, , (Danie gotowane) gulasz wieprz. /dusz./bezgl/ 110 g, , (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) surówka Colesław (kap.biała,march.ceb.maj) 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 772,8 Białko ogółem [g] 39,4 Tłuszcz [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 111,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 Sód [mg] 289,6 suma cukrów prostych [g] 37,3		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml, , (Danie gotowane) Chleb bezgl. jasny Belviten 80 g masło ekstra 82%tł. 5 g połudwica dr. N.Maxpol /bezgl/ 30 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g jabłko 250 g płatki owsiane na ml. /bezgl/ 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 643,7 Białko ogółem [g] 30,3 Tłuszcz [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 95,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 14,2 Sód [mg] 288,6 suma cukrów prostych [g] 12,9	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 Błonnik pokarmowy [g] 0,4 Sód [mg] 56,4 suma cukrów prostych [g] 7,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 113,1 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 293,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Sód [mg] 884 suma cukrów prostych [g] 71,5

12.10.2026 poniedziałek	D01.Podstawowa	kawa zboż. z ml. 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 kielb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 522,6 Białko ogółem [g] 22,1 Tłuszcz [g] 14,4 Węglowodany ogółem [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 8,4 Sód [mg] 1 521,4 suma cukrów prostych [g] 18,1		zupa grochowa z ziemn. 350 g, , (Danie gotowane) pierogi z sera i ziemniaków z boczkiem 300 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłka z siemieniem lnianym 150 g kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 095,9 Białko ogółem [g] 49,9 Tłuszcz [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 188,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sód [mg] 628,1 suma cukrów prostych [g] 58,3		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 50 g chleb żytni razowy 60 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g sałatka z buraczką czerwonego got. z maj. 150 g, , (Danie gotowane) sałatka z roszponki 20 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 398,7 Białko ogółem [g] 15,7 Tłuszcz [g] 6,8 Węglowodany ogółem [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2 Błonnik pokarmowy [g] 10,9 Sód [mg] 965,6 suma cukrów prostych [g] 11,8	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 Błonnik pokarmowy [g] 94,5 Sód [mg] 94,5 suma cukrów prostych [g] 6,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 107,2 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 47,5 Węglowodany ogółem [g] 341 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Błonnik pokarmowy [g] 52,9 Sód [mg] 3 209,6 suma cukrów prostych [g] 94,5
	D02.Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g kielb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 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] 688,1 Białko ogółem [g] 33 Tłuszcz [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 97,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 5,3 Sód [mg] 871,8 suma cukrów prostych [g] 31,5		zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 g, , (Danie gotowane) makaron z serem białym 300 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłka z siemieniem lnianym 150 g kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 760,9 Białko ogółem [g] 31,3 Tłuszcz [g] 12,4 Węglowodany ogółem [g] 138,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Sód [mg] 247,3 suma cukrów prostych [g] 42,3		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 624,2 Białko ogółem [g] 30,6 Tłuszcz [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,6 Błonnik pokarmowy [g] 2,7 Sód [mg] 790,7 suma cukrów prostych [g] 16,8	herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) 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 Błonnik pokarmowy [g] 94,5 Sód [mg] 94,5 suma cukrów prostych [g] 6,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 163,2 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 329,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sód [mg] 2 004,3 suma cukrów prostych [g] 96,9

12.10.2026 poniedziałek

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 kieleb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 324 Białko ogółem [g] 15,4 Tłuszcz [g] 11 Węglowodany ogółem [g] 39,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 4,3 Sód [mg] 1 316,5 suma cukrów prostych [g] 0,8	zupa ryżowa 200 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 124,3 Białko ogółem [g] 2,5 Tłuszcz [g] 3,7 Węglowodany ogółem [g] 21,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,2 Błonnik pokarmowy [g] 1,7 Sód [mg] 28,8 suma cukrów prostych [g] 1,9	zupa grochowa z ziemn. 300 g, , (Danie gotowane) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g, , (Danie duszone) makaron razowy got. 180 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki,jabłka i selera i siem.inian 150 g kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 927,7 Białko ogółem [g] 51,8 Tłuszcz [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 150,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sód [mg] 437,2 suma cukrów prostych [g] 35,4	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 Błonnik pokarmowy [g] 3,6 Sód [mg] 3,6 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 szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 322,9 Białko ogółem [g] 14,9 Tłuszcz [g] 11,4 Węglowodany ogółem [g] 39,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 4,2 Sód [mg] 705,5 suma cukrów prostych [g] 0,8	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 Błonnik pokarmowy [g] 1,8 Sód [mg] 94,5 suma cukrów prostych [g] 6,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 871,7 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 47,4 Węglowodany ogółem [g] 281,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sód [mg] 2 586,1 suma cukrów prostych [g] 45,2
D07 Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g masło ekstra 82%tł. 10 g kieleb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 300 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 695,3 Białko ogółem [g] 34,7 Tłuszcz [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 95,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 4,9 Sód [mg] 916,7 suma cukrów prostych [g] 23,1	ryż na mleku 200 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 131,8 Białko ogółem [g] 6 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 20,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,7 Błonnik pokarmowy [g] 0,4 Sód [mg] 65,3 suma cukrów prostych [g] 7	zupa koperkowa z ziemn. 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 wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 792,5 Białko ogółem [g] 40,1 Tłuszcz [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 128,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 Sód [mg] 300,6 suma cukrów prostych [g] 34,8	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 Błonnik pokarmowy [g] 1 Sód [mg] 76 suma cukrów prostych [g] 8,2	kawa zboż. z ml. 200 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 358,3 Białko ogółem [g] 20,8 Tłuszcz [g] 5,7 Węglowodany ogółem [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,5 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Sód [mg] 698,3 suma cukrów prostych [g] 7,1	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 Błonnik pokarmowy [g] 1,8 Sód [mg] 94,5 suma cukrów prostych [g] 6,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 167,9 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 320,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sód [mg] 2 151,4 suma cukrów prostych [g] 86,5

12.10.2026 poniedziałek	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 dżemik z czarnych porzeczek 25 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 234,4 Białko ogółem [g] 9,6 Tłuszcz [g] 7 Węglowodany ogółem [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,4 Błonnik pokarmowy [g] 1,9 Sód [mg] 398,5 suma cukrów prostych [g] 11,1	ryż na ml. z częstkami banana 100 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 125,4 Białko ogółem [g] 3,6 Tłuszcz [g] 1,4 Węglowodany ogółem [g] 25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,8 Błonnik pokarmowy [g] 0,9 Sód [mg] 28,5 suma cukrów prostych [g] 7,8	zupa koperkowa z ziemn. 100 g, , (Danie gotowane) makaron z serem białym 120 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki,jabłka i selera i siem.inian 80 g kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 150 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 307,3 Białko ogółem [g] 12,5 Tłuszcz [g] 5,5 Węglowodany ogółem [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,4 Błonnik pokarmowy [g] 7,2 Sód [mg] 121,2 suma cukrów prostych [g] 16,2	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] 2 Błonnik pokarmowy [g] 2 Sód [mg] 2 suma cukrów prostych [g] 9,7	herbata zielona b/c 150 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna weka 40 g masło ekstra 82%tł. 5 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g sałatka z roszponki 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 307,2 Białko ogółem [g] 15,2 Tłuszcz [g] 10,3 Węglowodany ogółem [g] 39,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 1,3 Sód [mg] 428,2 suma cukrów prostych [g] 7,5	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] 1,2 Sód [mg] 1,2 suma cukrów prostych [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 076,8 Białko ogółem [g] 42 Tłuszcz [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 177 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 14,5 Sód [mg] 978,4 suma cukrów prostych [g] 52,3
	Gl.Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml, , (Danie gotowane) Chleb bezgl.ciemny Belviten 100 g masło ekstra 82%tł. 10 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 350 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 689,4 Białko ogółem [g] 29,8 Tłuszcz [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 90,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 11 Sód [mg] 1 099 suma cukrów prostych [g] 26,2		zupa grochowa z ziemn./bezgl/ 350 g, , (Danie gotowane) makaron z serem białym i boczkiem /bezglut./ 300 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki,jabłka i selera i siem.inian 150 g kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 948,3 Białko ogółem [g] 47 Tłuszcz [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 158,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sód [mg] 677,2 suma cukrów prostych [g] 38,2		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml, , (Danie gotowane) Chleb bezgl. jasny Belviten 80 g szynka drob. N.Maxpol/bezgl/ 30 g sałatka z buraczka czerwonego got. z maj. 150 g, , (Danie gotowane) sałatka z roszponki 20 g płatki owsiane na ml. /bezgl/ 200 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 471,2 Białko ogółem [g] 19,2 Tłuszcz [g] 11 Węglowodany ogółem [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,4 Błonnik pokarmowy [g] 12,9 Sód [mg] 593,1 suma cukrów prostych [g] 17,5	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] 1,2 Sód [mg] 1,2 suma cukrów prostych [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 161,4 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 335,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Błonnik pokarmowy [g] 49,3 Sód [mg] 2 369,3 suma cukrów prostych [g] 81,9

13.10.2026 wtorek	D01.Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g chleb żytni razowy 60 g sałatka makaron.raz. z szynką dr.,selerem,warzywami maj. 150 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana z cząstkami banana 350 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 950,8 Białko ogółem [g] 37,9 Tłuszcz [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 152,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 15 Sód [mg] 1 122,8 suma cukrów prostych [g] 38,4		zupa pomidorowa z ryżem 350 g, , (Danie gotowane) schab w jarzynach 120 g, , (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol.z oliwek 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 604,1 Białko ogółem [g] 37,9 Tłuszcz [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 88,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 Sód [mg] 191,6 suma cukrów prostych [g] 38,4		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g chleb żytni razowy 60 g masło ekstra 82%tł. 10 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g miód naturalny 25 g sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 464,9 Białko ogółem [g] 16,5 Tłuszcz [g] 11,8 Węglowodany ogółem [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 7,1 Sód [mg] 787 suma cukrów prostych [g] 3	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 Błonnik pokarmowy [g] 76 Sód [mg] 76 suma cukrów prostych [g] 8,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 119,8 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 51,6 Węglowodany ogółem [g] 322,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Sód [mg] 2 177,4 suma cukrów prostych [g] 88
	D02.Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana z cząstkami banana 300 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 730,6 Białko ogółem [g] 31,3 Tłuszcz [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 109,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,4 Błonnik pokarmowy [g] 6,1 Sód [mg] 813,1 suma cukrów prostych [g] 31,9		zupa ryżowa diet. 350 g, , (Danie gotowane) schab w jarzynie diet. 120 g, , (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) buraczki gotowane 150 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 565,6 Białko ogółem [g] 37,4 Tłuszcz [g] 9,4 Węglowodany ogółem [g] 91,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 Sód [mg] 223 suma cukrów prostych [g] 39,3		herbata czarna z cukrem 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g masło ekstra 82%tł. 10 g miód naturalny 25 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 300 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 699,7 Białko ogółem [g] 31,1 Tłuszcz [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 105,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 3,6 Sód [mg] 776,5 suma cukrów prostych [g] 15	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 Błonnik pokarmowy [g] 76 Sód [mg] 76 suma cukrów prostych [g] 8,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095,9 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany ogółem [g] 315,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sód [mg] 1 888,6 suma cukrów prostych [g] 94,4

13.10.2026 wtorek	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g chleb żytni razowy 40 g masło ekstra 82%tł. 10 g jajko na pół-miękko 70 g, , (Danie gotowane) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 436,7 Białko ogółem [g] 22,3 Tłuszcz [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 43,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 5 Sód [mg] 872,2 suma cukrów prostych [g] 1	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 Błonnik pokarmowy [g] 1 Sód [mg] 59,1 suma cukrów prostych [g] 7,4	zupa pomidorowa z ryżem 350 g, , (Danie gotowane) schab w jarzynie diet. 120 g, , (Danie duszone) ziemniaki got. 200 g, , (Danie gotowane) sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol.z oliwek 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 554,7 Białko ogółem [g] 37,5 Tłuszcz [g] 12,5 Węglowodany ogółem [g] 82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 Sód [mg] 190,1 suma cukrów prostych [g] 34,6	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 Błonnik pokarmowy [g] 4,5 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 40 g masło ekstra 82%tł. 10 g ser żółty 30 g połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 491,5 Białko ogółem [g] 26,2 Tłuszcz [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 45,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1 Błonnik pokarmowy [g] 5,6 Sód [mg] 1 043,6 suma cukrów prostych [g] 3	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 Błonnik pokarmowy [g] 76 Sód [mg] 76 suma cukrów prostych [g] 8,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 819,5 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 230,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sód [mg] 2 245,5 suma cukrów prostych [g] 54,2
	D07.Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana z cząstkami banana 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 616,6 Białko ogółem [g] 29,1 Tłuszcz [g] 10,2 Węglowodany ogółem [g] 104,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 5,5 Sód [mg] 823,6 suma cukrów prostych [g] 26,5	budyń 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 185,5 Białko ogółem [g] 7,9 Tłuszcz [g] 4,6 Węglowodany ogółem [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,7 Błonnik pokarmowy [g] 0,1 Sód [mg] 104,2 suma cukrów prostych [g] 12,5	zupa ryżowa diet. 350 g, , (Danie gotowane) schab w jarzynie diet. 120 g, , (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) buraczki gotowane 70 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 522,9 Białko ogółem [g] 35,7 Tłuszcz [g] 9,3 Węglowodany ogółem [g] 82,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,6 Sód [mg] 181,3 suma cukrów prostych [g] 33,8	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 Błonnik pokarmowy [g] 1 Sód [mg] 94,5 suma cukrów prostych [g] 6,3	kawa zboż. z ml. 200 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 584,7 Białko ogółem [g] 33,1 Tłuszcz [g] 11,1 Węglowodany ogółem [g] 89,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 3,8 Sód [mg] 807,5 suma cukrów prostych [g] 18,3	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 Błonnik pokarmowy [g] 76 Sód [mg] 76 suma cukrów prostych [g] 8,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 099,7 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 42,2 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sód [mg] 2 087,1 suma cukrów prostych [g] 105,6

13.10.2026 wtorek	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	herbata czarna b/cuk. 150 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 40 g masło ekstra 82%tł. 5 g kiełb.krak.drob./N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 10 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 181 Białko ogółem [g] 8,3 Tłuszcz [g] 6,2 Węglowodany ogółem [g] 23,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,2 Błonnik pokarmowy [g] 0,8 Sód [mg] 370 suma cukrów prostych [g] 0,5	budyń 100 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 74,2 Białko ogółem [g] 3,2 Tłuszcz [g] 1,9 Węglowodany ogółem [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,1 Sód [mg] 41,7 suma cukrów prostych [g] 5	zupa ryżowa diet. 150 g, , (Danie gotowane) schab w jarzynie diet. 80 g, , (Danie duszone) ziemniaki got. 80 g, , (Danie gotowane) buraczki gotowane 70 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 150 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 275,7 Białko ogółem [g] 22,6 Tłuszcz [g] 5,3 Węglowodany ogółem [g] 38,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3 Błonnik pokarmowy [g] 7,1 Sód [mg] 118,9 suma cukrów prostych [g] 16,4	jabłko 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] 2 Błonnik pokarmowy [g] 9,7	herbata czarna b/cuk. 150 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 40 g masło ekstra 82%tł. 5 g połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g miód naturalny 25 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g zacierka na mleku 150 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 375,5 Białko ogółem [g] 16,2 Tłuszcz [g] 9,1 Węglowodany ogółem [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 1,5 Sód [mg] 400,5 suma cukrów prostych [g] 6,9	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] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Błonnik pokarmowy [g] 1,2 Sód [mg] 933,1 suma cukrów prostych [g] 38,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 008,9 Białko ogółem [g] 51,4 Tłuszcz [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 154,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,5 Błonnik pokarmowy [g] 12,7 Sód [mg] 933,1 suma cukrów prostych [g] 38,5
	Gl.Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml, , (Danie gotowane) Chleb bezgl. jasny Belviten 100 g masło ekstra 82%tł. 10 g kiełb.krak.drob./N.Maxpol/b ezgl. 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana z cząstkami banana /bezgl/ 300 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 644,4 Białko ogółem [g] 22,3 Tłuszcz [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 95,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 12,2 Sód [mg] 442,7 suma cukrów prostych [g] 24,3		zupa ryżowa /bezgl/ 350 g, , (Danie gotowane) schab w jarzynach 120 g, , (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) buraczki gotowane 150 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 594,8 Białko ogółem [g] 37,5 Tłuszcz [g] 12,7 Węglowodany ogółem [g] 91,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 Sód [mg] 222,2 suma cukrów prostych [g] 39,3		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml, , (Danie gotowane) Chleb bezgl.ciemny Belviten 100 g masło ekstra 82%tł. 10 g miód naturalny 25 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g zacierka na mleku /bezglut/ 350 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 694,8 Białko ogółem [g] 27,5 Tłuszcz [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 92,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 9,3 Sód [mg] 449,9 suma cukrów prostych [g] 15,3	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 Błonnik pokarmowy [g] 76 Sód [mg] 76 suma cukrów prostych [g] 8,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 034 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 289,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Sód [mg] 1 190,8 suma cukrów prostych [g] 87,1

14.10.2026 środa	D01.Podstawowa	kawa zboż. z ml. 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 ryby kons. /makrela/ 90 g sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 576,2 Białko ogółem [g] 29,9 Tłuszcz [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,4 Błonnik pokarmowy [g] 8,5 Sód [mg] 614,5 suma cukrów prostych [g] 13,7		zupa brokułowa z ziemniakami 350 g, , (Danie gotowane) crokiety z kapusty kiszzonej z boczkiem 2 szt, , (Danie smażone) surówka z marchewki i jabłka 150 g sałata zielona z kefirem 70 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 761,4 Białko ogółem [g] 25,7 Tłuszcz [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 127,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sód [mg] 842 suma cukrów prostych [g] 38,3		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni 60 g chleb żytni razowy 50 g masło ekstra 82%tł. 10 g dżemik z truskawek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g makaron świderki na mleku 350 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 686,7 Białko ogółem [g] 31,5 Tłuszcz [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 100,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 7,2 Sód [mg] 1 113,4 suma cukrów prostych [g] 26,4	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 Błonnik pokarmowy [g] 0,6 Sód [mg] 72 suma cukrów prostych [g] 8,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 118,8 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 310,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Sód [mg] 2 641,9 suma cukrów prostych [g] 86,5
	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 80 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 787,2 Białko ogółem [g] 43 Tłuszcz [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 101,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 5,2 Sód [mg] 568 suma cukrów prostych [g] 30,4		zupa ziemniaczana dietet. 350 g, , (Danie gotowane) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g, , (Danie gotowane) sos koperkowy 50 g, , (Danie gotowane) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g, , (Danie gotowane) sałata zielona z kefirem 70 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 647,6 Białko ogółem [g] 36,9 Tłuszcz [g] 11,7 Węglowodany ogółem [g] 108,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 Sód [mg] 203,2 suma cukrów prostych [g] 31,1		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g dżemik z truskawek 25 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałata zielona 20 g makaron świderki na mleku 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 569,4 Białko ogółem [g] 25,6 Tłuszcz [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Sód [mg] 714,5 suma cukrów prostych [g] 21,7	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 Błonnik pokarmowy [g] 0,6 Sód [mg] 72 suma cukrów prostych [g] 8,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 098,7 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany ogółem [g] 306,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sód [mg] 1 557,7 suma cukrów prostych [g] 91,3

14.10.2026 środa	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 pasta z sera białego i ryby kons. /makrela/ 90 g sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 416,6 Białko ogółem [g] 23,4 Tłuszcz [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 44,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,6 Blonnik pokarmowy [g] 5 Sód [mg] 409,9 suma cukrów prostych [g] 5,6	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 Blonnik pokarmowy [g] 2,5 Sód [mg] 39,8 suma cukrów prostych [g] 2,6	zupa brokułowa z ziemniakami 350 g, , (Danie gotowane) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g, , (Danie gotowane) sos koperkowy 50 g, , (Danie gotowane) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g, , (Danie gotowane) sałata zielona z kefirem 70 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 666,7 Białko ogółem [g] 37,5 Tłuszcz [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 103,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,6 Blonnik pokarmowy [g] 18 Sód [mg] 204,5 suma cukrów prostych [g] 28,3	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 Blonnik pokarmowy [g] 4,5 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 Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałata zielona 20 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 303,9 Białko ogółem [g] 13,6 Tłuszcz [g] 10,1 Węglowodany ogółem [g] 38,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6 Blonnik pokarmowy [g] 4,1 Sód [mg] 671,3 suma cukrów prostych [g] 0,9	herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) kanapka żyt. z masłem, szynką wp. i sałatą ziel. 1 szt Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 195,4 Białko ogółem [g] 9,6 Tłuszcz [g] 6,1 Węglowodany ogółem [g] 25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,4 Blonnik pokarmowy [g] 1,5 Sód [mg] 432 suma cukrów prostych [g] 0,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 799,5 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 50,3 Węglowodany ogółem [g] 258,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Blonnik pokarmowy [g] 35,6 Sód [mg] 1 762 suma cukrów prostych [g] 37,8
	D07.Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 636,3 Białko ogółem [g] 38,7 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 91,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,4 Blonnik pokarmowy [g] 4,7 Sód [mg] 525,5 suma cukrów prostych [g] 25,8	kasza jaglana na mleku 200 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 152,9 Białko ogółem [g] 8 Tłuszcz [g] 4,2 Węglowodany ogółem [g] 21,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3 Blonnik pokarmowy [g] 0,5 Sód [mg] 83,1 suma cukrów prostych [g] 9	zupa ziemniaczana dietet. 350 g, , (Danie gotowane) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g, , (Danie gotowane) sos koperkowy 50 g, , (Danie gotowane) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g, , (Danie gotowane) sałata zielona z kefirem 70 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 647,6 Białko ogółem [g] 36,9 Tłuszcz [g] 11,7 Węglowodany ogółem [g] 108,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5 Blonnik pokarmowy [g] 18,4 Sód [mg] 203,2 suma cukrów prostych [g] 31,1	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 Blonnik pokarmowy [g] 94,5 suma cukrów prostych [g] 6,3	kawa zboż. z ml. 200 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 60 g masło ekstra 82%tł. 10 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałata zielona 20 g makaron świderki na mleku 350 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 630,5 Białko ogółem [g] 32,2 Tłuszcz [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,2 Blonnik pokarmowy [g] 3 Sód [mg] 733,7 suma cukrów prostych [g] 22,8	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 Blonnik pokarmowy [g] 0,6 Sód [mg] 72 suma cukrów prostych [g] 8,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 251,8 Białko ogółem [g] 127,9 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 326,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Blonnik pokarmowy [g] 27,2 Sód [mg] 1 712 suma cukrów prostych [g] 103,1

14.10.2026 środa	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 pasta z sera białego z koperkiem 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 278,4 Białko ogółem [g] 14,7 Tłuszcz [g] 9,9 Węglowodany ogółem [g] 33,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,5 Łonnik pokarmowy [g] 1,8 Sód [mg] 227,2 suma cukrów prostych [g] 8,3	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 Łonnik pokarmowy [g] 1,3 Sód [mg] 37,6 suma cukrów prostych [g] 9,8	zupa ziemniaczana dietet. 100 g, , (Danie gotowane) mięso mielone wieprzowe /got./ 80 g, , (Danie gotowane) sos koperkowy 30 g, , (Danie gotowane) kasza jęczmienna got.z warzyw. 80 g, , (Danie gotowane) sałata zielona z kefirem 40 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 150 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 297,7 Białko ogółem [g] 23 Tłuszcz [g] 5,6 Węglowodany ogółem [g] 42,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,2 Łonnik pokarmowy [g] 7,3 Sód [mg] 122,2 suma cukrów prostych [g] 12,4	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] 2 Łonnik pokarmowy [g] 2 Sód [mg] 2 suma cukrów prostych [g] 9,7	herbata zielona b/c 150 ml, , (Danie gotowane) bulka pszenna weka 40 g masło ekstra 82%tł. 5 g dżemik z truskawek 25 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 30 g sałata zielona 10 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 219,4 Białko ogółem [g] 8,6 Tłuszcz [g] 6,4 Węglowodany ogółem [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,3 Łonnik pokarmowy [g] 1 Sód [mg] 345,5 suma cukrów prostych [g] 10,1	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 Łonnik pokarmowy [g] 0,6 Sód [mg] 72 suma cukrów prostych [g] 8,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 064,5 Białko ogółem [g] 56,9 Tłuszcz [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 155,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 Łonnik pokarmowy [g] 14 Sód [mg] 806,5 suma cukrów prostych [g] 58,4
	GL.Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml, , (Danie gotowane) Chleb bezgl.ciemny Belviten 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 350 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 681,5 Białko ogółem [g] 35,1 Tłuszcz [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 Łonnik pokarmowy [g] 9,6 Sód [mg] 196,7 suma cukrów prostych [g] 22,2		zupa brokułowa z ziemn./bezgl/ 350 g, , (Danie gotowane) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g, , (Danie gotowane) sos koperkowy /bezglut/ 50 g, , (Danie gotowane) kasza jęczmienna got.z warzyw. 180 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłko 150 g sałata zielona z kefirem 70 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 661,1 Białko ogółem [g] 36,6 Tłuszcz [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 106,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,4 Łonnik pokarmowy [g] 22,3 Sód [mg] 308,1 suma cukrów prostych [g] 36,4		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml, , (Danie gotowane) Chleb bezgl. jasny Belviten 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g dżemik z truskawek 25 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałata zielona 20 g makaron świderki na mleku /bezglut./ 250 g, , (Danie gotowane) jabłko 200 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 616,8 Białko ogółem [g] 21,3 Tłuszcz [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 95 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,9 Łonnik pokarmowy [g] 11,2 Sód [mg] 415,4 suma cukrów prostych [g] 21,6	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 Łonnik pokarmowy [g] 1 Sód [mg] 94,5 suma cukrów prostych [g] 6,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 049,4 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 288,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Łonnik pokarmowy [g] 43,1 Sód [mg] 1 014,7 suma cukrów prostych [g] 86,5

15.10.2026 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 jabłko pieczone 250 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 636,9 Białko ogółem [g] 31 Tłuszcz [g] 19,3 Węglowodany ogółem [g] 85,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 12,7 Sód [mg] 1 595,4 suma cukrów prostych [g] 27,4		rosół z mak. 350 ml, , (Danie gotowane) bioderko pieczone 300 g, , (Danie pieczone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) sałatka z brokuła, kalaf.,pom, kukur. ogórka ś. z maj. 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 893,5 Białko ogółem [g] 68,9 Tłuszcz [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 95,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 Sód [mg] 735,3 suma cukrów prostych [g] 31,1		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 Błonnik pokarmowy [g] 7,9 Sód [mg] 897,2 suma cukrów prostych [g] 3,1	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 Błonnik pokarmowy [g] 0,5 Sód [mg] 70,5 suma cukrów prostych [g] 9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 118,9 Białko ogółem [g] 122,1 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 267,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sód [mg] 3 298,4 suma cukrów prostych [g] 70,6
	D02.Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 200 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml, , (Danie gotowane) jabłko pieczone 250 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 722,1 Białko ogółem [g] 30,2 Tłuszcz [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 110,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,4 Błonnik pokarmowy [g] 8,7 Sód [mg] 793,7 suma cukrów prostych [g] 42,6		zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.)/march.sel.pietr./ 350 g, , (Danie gotowane) potrawka z udka w jarzynie 200 g, , (Danie gotowane) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) buraczki gotowane 150 g, , (Danie gotowane) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 841,8 Białko ogółem [g] 52,2 Tłuszcz [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 106,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sód [mg] 393,6 suma cukrów prostych [g] 39,8		herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g masło ekstra 82%tł. 10 g miód naturalny 25 g kielb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g sałata zielona 20 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 450,6 Białko ogółem [g] 17,5 Tłuszcz [g] 11,3 Węglowodany ogółem [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 1,9 Sód [mg] 733,9 suma cukrów prostych [g] 1,2	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 Błonnik pokarmowy [g] 0,5 Sód [mg] 70,5 suma cukrów prostych [g] 9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 301,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sód [mg] 1 991,7 suma cukrów prostych [g] 92,6

15.10.2026 czwartek	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g chleb żytni razowy. 40 g ketchup 20 g kielbasa 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] 469,3 Białko ogółem [g] 29,2 Tłuszcz [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,2 Blonnik pokarmowy [g] 6,1 Sód [mg] 1 499 suma cukrów prostych [g] 2,8	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 Blonnik pokarmowy [g] 2,7 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) sałatka z brokuła, kalaf.pom, kukur.,og.św bez majon. 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 753,9 Białko ogółem [g] 51,3 Tłuszcz [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 92,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,3 Blonnik pokarmowy [g] 16,5 Sód [mg] 624,2 suma cukrów prostych [g] 29,1	kisiel bez cukru 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 12,6 Białko ogółem [g] 12,6 Tłuszcz [g] 3,2 Węglowodany ogółem [g] 3,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Blonnik pokarmowy [g] 16,5 Sód [mg] 2,2 suma cukrów prostych [g] 2,2	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g chleb żytni razowy. 40 g masło ekstra 82%tł. 10 g kielb. 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] 392,2 Białko ogółem [g] 15,9 Tłuszcz [g] 16,2 Węglowodany ogółem [g] 44,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,9 Blonnik pokarmowy [g] 5,9 Sód [mg] 804,1 suma cukrów prostych [g] 1,9	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 Blonnik pokarmowy [g] 94,5 Sód [mg] 6,3 suma cukrów prostych [g] 6,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 822,3 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 214,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Blonnik pokarmowy [g] 31,2 Sód [mg] 3 067,8 suma cukrów prostych [g] 44,2
	D07.Latwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 70 g szynka gotow. wp./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] 658,2 Białko ogółem [g] 31,4 Tłuszcz [g] 11,9 Węglowodany ogółem [g] 110,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,5 Blonnik pokarmowy [g] 8,7 Sód [mg] 775,7 suma cukrów prostych [g] 44,7	kasza manna na mleku 200 g, , (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 Blonnik pokarmowy [g] 1 Sód [mg] 83,1 suma cukrów prostych [g] 9,1	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 borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 822,3 Białko ogółem [g] 49,7 Tłuszcz [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 104,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,3 Blonnik pokarmowy [g] 16,2 Sód [mg] 387,8 suma cukrów prostych [g] 37,5	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 Blonnik pokarmowy [g] 76 Sód [mg] 8,2 suma cukrów prostych [g] 8,2	kawa zboż. z ml. 200 ml, , (Danie gotowane) bułka 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 Blonnik pokarmowy [g] 2,9 Sód [mg] 716,9 suma cukrów prostych [g] 15,8	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 Blonnik pokarmowy [g] 0,5 Sód [mg] 70,5 suma cukrów prostych [g] 9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 249,7 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 318 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Blonnik pokarmowy [g] 29,3 Sód [mg] 2 110 suma cukrów prostych [g] 124,3

15.10.2026 czwartek	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 gotow. wp./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] 259,9 Białko ogółem [g] 11,7 Tłuszcz [g] 8 Węglowodany ogółem [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,9 Błonnik pokarmowy [g] 3,2 Sód [mg] 439,3 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 Błonnik pokarmowy [g] 0,5 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 borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 120 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 370,5 Białko ogółem [g] 24,6 Tłuszcz [g] 12,4 Węglowodany ogółem [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 7,3 Sód [mg] 196,4 suma cukrów prostych [g] 17,6	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] 0,1 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. 5 g kielb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 40 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 315,4 Białko ogółem [g] 17,6 Tłuszcz [g] 10,4 Węglowodany ogółem [g] 38,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 1,7 Sód [mg] 536 suma cukrów prostych [g] 7,6	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 Błonnik pokarmowy [g] 0,5 Sód [mg] 70,5 suma cukrów prostych [g] 9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 125,3 Białko ogółem [g] 63,7 Tłuszcz [g] 35,2 Węglowodany ogółem [g] 145,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Błonnik pokarmowy [g] 13,3 Sód [mg] 1 293,5 suma cukrów prostych [g] 51,8
	GL.Bezglutenowa	herbata zielona b/c 250 ml, , (Danie gotowane) Chleb bezgl. jasny Belviten 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z papryki św., rukoli, og.św., słon. z ol. 80 g kasza jagłana na ml./bezgl/ 200 ml, , (Danie gotowane) jabłko pieczone 250 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 620,4 Białko ogółem [g] 21,5 Tłuszcz [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 89,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 13,3 Sód [mg] 678,3 suma cukrów prostych [g] 35,2		rosół z mak./bezglut/ 350 ml, , (Danie gotowane) potrawka z udka w jarzynie 200 g, , (Danie gotowane) ziemniaki got. 200 g, , (Danie gotowane) sałatka z brokuła, kalaf.,pom, kukur. ogórka ś. z maj. 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 729,9 Białko ogółem [g] 49 Tłuszcz [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 79,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,1 Sód [mg] 643,4 suma cukrów prostych [g] 29,1		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml, , (Danie gotowane) Chleb bezgl.ciemny Belviten 80 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 z oliwą z ol. 70 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 200 ml, , (Danie gotowane) jabłko 200 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 691,3 Białko ogółem [g] 23,4 Tłuszcz [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 97,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 12,4 Sód [mg] 483,4 suma cukrów prostych [g] 11	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 Błonnik pokarmowy [g] 0,5 Sód [mg] 70,5 suma cukrów prostych [g] 9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 136,1 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 280,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Sód [mg] 1 875,6 suma cukrów prostych [g] 84,3

16.10.2026 piątek	D01.Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 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 pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 734,3 Białko ogółem [g] 35,8 Tłuszcz [g] 21 Węglowodany ogółem [g] 95 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 9 Sód [mg] 998,4 suma cukrów prostych [g] 22,5	zupa z ciecierzycy z makaronem 350 g, , (Danie gotowane) placuszki ziemniaczane /smażone/ 2 szt, , (Danie smażone) sos pieczarkowy 50 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki i chrzanu 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 896,4 Białko ogółem [g] 26 Tłuszcz [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 170,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sód [mg] 604,2 suma cukrów prostych [g] 43,6	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 z rzodkiewką i koperkiem 80 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 450,1 Białko ogółem [g] 22,5 Tłuszcz [g] 13,9 Węglowodany ogółem [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 6,9 Sód [mg] 1 108,9 suma cukrów prostych [g] 5	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 Błonnik pokarmowy [g] 0,5 Sód [mg] 70,5 suma cukrów prostych [g] 9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,3 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 55,8 Węglowodany ogółem [g] 335,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Sód [mg] 2 782 suma cukrów prostych [g] 80,1
	D02.Latwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g dżemik z czarnych porzeczek 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] 671,6 Białko ogółem [g] 31,6 Tłuszcz [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 97,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 6 Sód [mg] 910,6 suma cukrów prostych [g] 27,5	zupa ziemniaczana dietet. 350 g, , (Danie gotowane) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g, , (Danie gotowane) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g, , (Danie duszone) ziemniaki got. 250 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] 764,5 Białko ogółem [g] 38,1 Tłuszcz [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 123,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sód [mg] 410,3 suma cukrów prostych [g] 61,3	herbata czarna b/cuk. 250 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 200 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 544,5 Białko ogółem [g] 28,5 Tłuszcz [g] 16,6 Węglowodany ogółem [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 2,2 Sód [mg] 415,2 suma cukrów prostych [g] 11,7	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 Błonnik pokarmowy [g] 0,6 Sód [mg] 72 suma cukrów prostych [g] 8,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 075,1 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 306,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sód [mg] 1 808,1 suma cukrów prostych [g] 108,6

16.10.2026 piątek	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. /makreła/ 90 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 348,7 Białko ogółem [g] 19,2 Tłuszcz [g] 8,5 Węglowodany ogółem [g] 43,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,2 Błonnik pokarmowy [g] 4,9 Sód [mg] 670,4 suma cukrów prostych [g] 3,2	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 Błonnik pokarmowy [g] 2,6 Sód [mg] 32 suma cukrów prostych [g] 2,3	zupa z ciecierzycy z ziemn. 350 g, , (Danie gotowane) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g, , (Danie gotowane) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g, , (Danie duszone) ziemniaki got. 250 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki i chrzanu 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 791,3 Białko ogółem [g] 41,9 Tłuszcz [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 127,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sód [mg] 576,5 suma cukrów prostych [g] 53,6	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 Błonnik pokarmowy [g] 4,5 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 z rzodkiewką i koperkiem 90 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 400,8 Białko ogółem [g] 23,3 Tłuszcz [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 4,4 Sód [mg] 977,4 suma cukrów prostych [g] 4,9	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 Błonnik pokarmowy [g] 76 Sód [mg] 76 suma cukrów prostych [g] 8,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 852,9 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 50,6 Węglowodany ogółem [g] 269,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 Sód [mg] 2 336,8 suma cukrów prostych [g] 72,2
	D07 Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 50 g masło ekstra 82%tł. 10 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] 531,5 Białko ogółem [g] 28 Tłuszcz [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 4,6 Sód [mg] 783,1 suma cukrów prostych [g] 16,4	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 Błonnik pokarmowy [g] 3 Sód [mg] 94,5 suma cukrów prostych [g] 6,3	zupa ziemniaczana dietet. 350 g, , (Danie gotowane) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g, , (Danie gotowane) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g, , (Danie duszone) ziemniaki got. 250 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] 764,5 Białko ogółem [g] 38,1 Tłuszcz [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 123,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sód [mg] 410,3 suma cukrów prostych [g] 61,3	budyń 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 185,5 Białko ogółem [g] 7,9 Tłuszcz [g] 4,6 Węglowodany ogółem [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,7 Błonnik pokarmowy [g] 0,1 Sód [mg] 104,2 suma cukrów prostych [g] 12,5	kawa zboż. z ml. 200 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna weka 60 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 603,1 Białko ogółem [g] 35,6 Tłuszcz [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 83,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 2,9 Sód [mg] 455,3 suma cukrów prostych [g] 23,2	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 Błonnik pokarmowy [g] 0,6 Sód [mg] 72 suma cukrów prostych [g] 8,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 269,1 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 326,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Sód [mg] 1 919,4 suma cukrów prostych [g] 127,8

16.10.2026 piątek	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 dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g płatki owsiane na mleku 100 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 302,6 Białko ogółem [g] 13,4 Tłuszcz [g] 8,3 Węglowodany ogółem [g] 45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,1 Blonnik pokarmowy [g] 2,7 Sód [mg] 471 suma cukrów prostych [g] 14,1	galaretka owocowa z bitą śmietaną i truskawkami 150 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 30,5 Białko ogółem [g] 0,5 Tłuszcz [g] 2,3 Węglowodany ogółem [g] 2,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,3 Blonnik pokarmowy [g] 0,4 Sód [mg] 4,7 suma cukrów prostych [g] 1,8	zupa ziemniaczana dietet. 150 g, , (Danie gotowane) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 80 g, , (Danie duszone) ziemniaki got. 100 g, , (Danie gotowane) surówka z marchewki i jabłka 60 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 150 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 357 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 7,2 Węglowodany ogółem [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,4 Blonnik pokarmowy [g] 11,1 Sód [mg] 172,5 suma cukrów prostych [g] 26,5	kisiel z tartym jabłkiem 150 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 53,9 Białko ogółem [g] 0,4 Tłuszcz [g] 0,4 Węglowodany ogółem [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,9 Sód [mg] 11,5 suma cukrów prostych [g] 10,2	herbata czarna b/cuk. 150 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 40 g masło ekstra 82%tł. 10 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g sałata zielona 10 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 273 Białko ogółem [g] 15,2 Tłuszcz [g] 12 Węglowodany ogółem [g] 26,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,4 Blonnik pokarmowy [g] 0,9 Sód [mg] 186,7 suma cukrów prostych [g] 3,2	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 Blonnik pokarmowy [g] 0,6 Sód [mg] 72 suma cukrów prostych [g] 8,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 111,5 Białko ogółem [g] 58,3 Tłuszcz [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 155,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Blonnik pokarmowy [g] 17,6 Sód [mg] 918,4 suma cukrów prostych [g] 63,9
	GL.Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml, , (Danie gotowane) Chleb bezgl. jasny Belviten 80 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka drob. N.Maxpol/bezgl/ 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g płatki owsiane na ml. /bezgl/ 300 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 502,5 Białko ogółem [g] 23,6 Tłuszcz [g] 9,1 Węglowodany ogółem [g] 80,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3 Blonnik pokarmowy [g] 10,9 Sód [mg] 552,4 suma cukrów prostych [g] 21,3		zupa ziemniaczana /bezgl/ 350 g, , (Danie gotowane) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g, , (Danie gotowane) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g, , (Danie duszone) ziemniaki got. 250 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] 784,7 Białko ogółem [g] 37,7 Tłuszcz [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 121,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,4 Blonnik pokarmowy [g] 28,1 Sód [mg] 410,1 suma cukrów prostych [g] 60,9		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml, , (Danie gotowane) Chleb bezgl.ciemny Belviten 100 g masło ekstra 82%tł. 10 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g sałata zielona 20 g ryż na mleku /bezgl/ 350 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 669,9 Białko ogółem [g] 30,9 Tłuszcz [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 83,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,6 Blonnik pokarmowy [g] 9,2 Sód [mg] 161,3 suma cukrów prostych [g] 17	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 Blonnik pokarmowy [g] 0,6 Sód [mg] 72 suma cukrów prostych [g] 8,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,6 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 299,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Blonnik pokarmowy [g] 48,8 Sód [mg] 1 195,8 suma cukrów prostych [g] 107,3

17.10.2026 sobota	D01.Podstawowa	kakao na mleku 250 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 papryki świeżej i koperku 50 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 669 Białko ogółem [g] 35,3 Tłuszcz [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Błonnik pokarmowy [g] 7,6 Sód [mg] 1 298,6 suma cukrów prostych [g] 16		zupa solferino z ziemn. vege 350 g, , (Danie gotowane) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g, , (Danie duszone) kasza gryczana got. 250 g, , (Danie gotowane) ćwikla z chrzanem 150 g, , (Danie gotowane) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 717,9 Białko ogółem [g] 43,3 Tłuszcz [g] 9,3 Węglowodany ogółem [g] 126,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Sód [mg] 223,5 suma cukrów prostych [g] 38,6		herbata czarna b/cuk. 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 Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 362,6 Białko ogółem [g] 8,6 Tłuszcz [g] 6 Węglowodany ogółem [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,8 Błonnik pokarmowy [g] 10,9 Sód [mg] 658,6 suma cukrów prostych [g] 8,9	rogal z marmoladą 100 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 332 Białko ogółem [g] 9 Tłuszcz [g] 7,2 Węglowodany ogółem [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2 Błonnik pokarmowy [g] 1,8 Sód [mg] suma cukrów prostych [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 081,5 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 50,2 Węglowodany ogółem [g] 263,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Błonnik pokarmowy [g] 42 Sód [mg] 2 180,7 suma cukrów prostych [g] 63,5
	D02.Latwo strawna	kakao na mleku 200 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 sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 714,6 Białko ogółem [g] 33 Tłuszcz [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 102,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 3,1 Sód [mg] 907,3 suma cukrów prostych [g] 20,4		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 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 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 połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 394,3 Białko ogółem [g] 18,7 Tłuszcz [g] 11,7 Węglowodany ogółem [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 2,4 Sód [mg] 647,4 suma cukrów prostych [g] 2,2	rogal z marmoladą 100 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 332 Białko ogółem [g] 9 Tłuszcz [g] 7,2 Węglowodany ogółem [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2 Błonnik pokarmowy [g] 1,8 Sód [mg] suma cukrów prostych [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 195,2 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 280,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sód [mg] 1 782,6 suma cukrów prostych [g] 64,2

17.10.2026 sobota	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 kielb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 465,4 Białko ogółem [g] 25,2 Tłuszcz [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 40,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,8 Błonnik pokarmowy [g] 4,7 Sód [mg] 1 048,6 suma cukrów prostych [g] 2,9	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 Błonnik pokarmowy [g] 2,6 Sód [mg] 32 suma cukrów prostych [g] 2,3	zupa solferino z ziemniakami 300 g, , (Danie gotowane) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g, , (Danie duszone) kasza gryczana got. 180 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] 699 Białko ogółem [g] 40,4 Tłuszcz [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 109,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sód [mg] 225,6 suma cukrów prostych [g] 39,6	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 Błonnik pokarmowy [g] 3,6 Sód [mg] 3,6 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 połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 326,4 Białko ogółem [g] 16 Tłuszcz [g] 11,3 Węglowodany ogółem [g] 39,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 4,2 Sód [mg] 669,5 suma cukrów prostych [g] 0,8	kanapka żyt. z masłem, szynką wp. i sałatą ziel. 1 szt Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 195,4 Białko ogółem [g] 9,6 Tłuszcz [g] 6,1 Węglowodany ogółem [g] 25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,4 Błonnik pokarmowy [g] 1,5 Sód [mg] 432 suma cukrów prostych [g] 0,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 877,6 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 254,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sód [mg] 2 411,3 suma cukrów prostych [g] 46
	D07.Łatwo strawna bogatobiałkowa	kakao na mleku 200 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 90 g masło ekstra 82%tł. 10 g kielb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g sałata zielona 20 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 489,4 Białko ogółem [g] 24,5 Tłuszcz [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 2,1 Sód [mg] 822,6 suma cukrów prostych [g] 11,3	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 Błonnik pokarmowy [g] 1,6 Sód [mg] 73,4 suma cukrów prostych [g] 15,4	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 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 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 Błonnik pokarmowy [g] 0,5 Sód [mg] 70,5 suma cukrów prostych [g] 9	kawa zboż. z ml. 200 ml, , (Danie gotowane) bułka pszenna zw. 50 g masło ekstra 82%tł. 10 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] 486,8 Białko ogółem [g] 28,2 Tłuszcz [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 2,3 Sód [mg] 808,5 suma cukrów prostych [g] 15,3	drożdżówka z budyniem 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 Błonnik pokarmowy [g] 1,2 Sód [mg] suma cukrów prostych [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 307,9 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 325,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sód [mg] 2 003,5 suma cukrów prostych [g] 86

17.10.2026 sobota	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. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 40 g sałatka zielona 10 g kasza manna na mleku 100 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 313,5 Białko ogółem [g] 15,4 Tłuszcz [g] 13,4 Węglowodany ogółem [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 1,4 Sód [mg] 515,3 suma cukrów prostych [g] 5,4	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 Błonnik pokarmowy [g] 0,8 Sód [mg] 36,7 suma cukrów prostych [g] 7,7	zupa koperkowa z ziemn. 100 g, , (Danie gotowane) potrawka wieprzowa /duszona/ 80 g, , (Danie duszone) kasza jęczmienna got.z warzyw. 80 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] 335,5 Białko ogółem [g] 24 Tłuszcz [g] 7,9 Węglowodany ogółem [g] 45,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] 7,6 Sód [mg] 120,8 suma cukrów prostych [g] 15,8	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] 1,8 Błonnik pokarmowy [g] 1,8 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 polewica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z roszponki 10 g Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,2 Białko ogółem [g] 12,1 Tłuszcz [g] 7,5 Węglowodany ogółem [g] 23,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,9 Błonnik pokarmowy [g] 0,9 Sód [mg] 405,3 suma cukrów prostych [g] 0,8	rogal z marmoladą 50 g, , (Danie pieczone) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 166 Białko ogółem [g] 4,5 Tłuszcz [g] 3,6 Węglowodany ogółem [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Błonnik pokarmowy [g] 0,9 Sód [mg] suma cukrów prostych [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 161 Białko ogółem [g] 60,7 Tłuszcz [g] 34,8 Węglowodany ogółem [g] 129,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Błonnik pokarmowy [g] 13,4 Sód [mg] 1 079,9 suma cukrów prostych [g] 29,7
	GL.Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml, , (Danie gotowane) Chleb bezgl.ciemny Belviten 100 g masło ekstra 82%tł. 10 g miód naturalny 25 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g ryż na mleku /bezgl/ 250 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 625,9 Białko ogółem [g] 22,3 Tłuszcz [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 89,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 9,5 Sód [mg] 475,4 suma cukrów prostych [g] 11,8		zupa koperkowa z ziemn./bezgl/ 350 g, , (Danie gotowane) potrawka wieprzowa z sos.jarzyn. /bezglut/ 110 g, , (Danie duszone) kasza gryczana got. /bezgl/ 210 g, , (Danie gotowane) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 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] 847,7 Białko ogółem [g] 42,9 Tłuszcz [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 136,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sód [mg] 294,3 suma cukrów prostych [g] 54,4		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml, , (Danie gotowane) Chleb bezgl. jasny Belviten 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g polewica dr. N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z roszponki 20 g lane kluski na ml./bezglut/ 350 g, , (Danie gotowane) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 513,4 Białko ogółem [g] 26,9 Tłuszcz [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 51,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,9 Błonnik pokarmowy [g] 7,2 Sód [mg] 476,6 suma cukrów prostych [g] 15,8	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 Błonnik pokarmowy [g] 9,5 Sód [mg] 94,5 suma cukrów prostych [g] 6,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 077 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 286,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Sód [mg] 1 340,8 suma cukrów prostych [g] 88,3