

2026-04-01 środa

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Z ogr. łatw przyswaj. węglowodanów	Bogatobiałkowa	Dziecięca łatwostrawna
Śniadanie	Ryż na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6,) Połędwica sopocka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,)	Ryż na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6,) Połędwica sopocka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g	Ryż na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6,) Połędwica sopocka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor b/skóry 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g	Połędwica sopocka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo razowe 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,)	Ryż na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6,) Połędwica sopocka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g	
II ŚN				Owsianka z owocami 1 szt	Ser biały 50g 50 g (4,)	Mus owocowy 270 szt
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, OZ, SOJ,) Wątroba wieprzowa 150g 150 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Surówka z kiszzonej kapusty 130 g 130 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, OZ, SOJ,) Udziec z indyka gotowany 70g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Marchewka gotowana 130g 130 g (1, 4,)	Zupa ryżanka 350ml 350 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Udziec z indyka gotowany 70g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Marchewka gotowana 130g 130 g (1, 4,)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, OZ, SOJ,) Udziec z indyka gotowany 70g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Surówka z kiszzonej kapusty 130 g 130 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, OZ, SOJ,) Udziec z indyka gotowany 70g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Marchewka gotowana 130g 130 g (1, 4,)	
PD				Mandarynka 100g 100 g		Mandarynka 100g 100 g
Kolacja	Ser żółty 30g 30 g (4,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Ogórek świeży 50g 50 g Pomidor 50g 50 g (9,) Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,)	Serek kanapkowy 1/2 szt 0,5 szt (4,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,)	Serek kanapkowy 1/2 szt 0,5 szt (4,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Pomidor b/skóry 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,)	Ser żółty 30g 30 g (4,) Pieczywo razowe 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 250ml 250 ml (1, 4,) Ogórek świeży 50g 50 g Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pomidor 50g 50 g (9,)	Serek kanapkowy 1/2 szt 0,5 szt (4,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,)	Serek kanapkowy 1/2 szt 0,5 szt (4,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,)
PN	Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 30g 30 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 7g 7 g (4,) Sałata 10g 10 g			Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo razowe 30g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 7g 7 g (4,)		
	Wart. energ: 2275.50 kcal; Białko og: 93.35 g; Tłuszcz: 80.87 g; Węgl. og: 305.60 g; w tym cuk.: 52.30 g; kw.tł.nasyc: 33.65 g; Błonnik: 24.11 g; Sól: 15.05 g; Sód: 5751.75 mg;	Wart. energ: 2111.50 kcal; Białko og: 94.14 g; Tłuszcz: 61.13 g; Węgl. og: 309.85 g; w tym cuk.: 57.42 g; kw.tł.nasyc: 30.99 g; Błonnik: 26.92 g; Sól: 14.61 g; Sód: 5572.43 mg;	Wart. energ: 2085.86 kcal; Białko og: 91.69 g; Tłuszcz: 51.83 g; Węgl. og: 328.33 g; w tym cuk.: 52.96 g; kw.tł.nasyc: 26.18 g; Błonnik: 29.95 g; Sól: 15.19 g; Sód: 5918.78 mg;	Wart. energ: 1884.00 kcal; Białko og: 90.64 g; Tłuszcz: 62.29 g; Węgl. og: 256.33 g; w tym cuk.: 41.77 g; kw.tł.nasyc: 28.97 g; Błonnik: 33.07 g; Sól: 13.57 g; Sód: 5161.23 mg;	Wart. energ: 2213.14 kcal; Białko og: 103.80 g; Tłuszcz: 55.83 g; Węgl. og: 339.74 g; w tym cuk.: 56.98 g; kw.tł.nasyc: 28.39 g; Błonnik: 31.39 g; Sól: 14.40 g; Sód: 5601.20 mg;	Wart. energ: 2285.03 kcal; Białko og: 93.84 g; Tłuszcz: 51.88 g; Węgl. og: 377.87 g; w tym cuk.: 90.47 g; kw.tł.nasyc: 25.84 g; Błonnik: 34.09 g; Sól: 14.33 g; Sód: 5572.94 mg;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Z ogr. łatw przyswaj. węglowodanów	Bogatobiałkowa	Dziecięca łatwostrawna
2026-04-02 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Ogórek kiszony 50g 50 g Pomidor 50g 50 g (9,) Parówka "Paluszek" 70g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, SOJ,)	Płatki owsiane na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g Parówka "Paluszek" 70g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, SOJ,)	Płatki owsiane na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor b/skóry 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g Parówka "Paluszek" 70g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, SOJ,)	Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo razowe 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Ogórek kiszony 50g 50 g Pomidor 50g 50 g (9,) Parówka "Paluszek" 70g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, SOJ,)	Płatki owsiane na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g Parówka "Paluszek" 70g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, SOJ,)	
	II ŚN				Sok pomidorowy 200ml 200 ml (9,) Suchary bezcukrowe 20g 20 g	Kefir 200g 200 szt	Sok owocowo-warzywny 0,5 szt 1 szt (1, 4, 5, 6, 12, SOJ,) Chrupki kukurydziane 20g 20 g
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Potrawka wieprzowa z warzywami i soczewicą 150g 150 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Sałatka z buraczka z jabłkiem i papryką 130g 130 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Kasza jęczmienna 200g 200 g (1, 4, 5, 6,)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Potrawka wieprzowa z warzywami i soczewicą 150g 150 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Kasza jęczmienna 200g 200 g (1, 4, 5, 6,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Warzywa gotowane 130g 130 g (1, 4, 5,)	Zupa ziemniaczana 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Potrawka wieprzowa z warzywami i soczewicą 150g 150 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Kasza jęczmienna 200g 200 g (1, 4, 5, 6,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Warzywa gotowane 130g 130 g (1, 4, 5,)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Potrawka wieprzowa z warzywami i soczewicą 150g 150 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Sałatka z buraczka z jabłkiem i papryką 130g 130 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Kasza jęczmienna 200g 200 g (1, 4, 5, 6,)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Potrawka wieprzowa z warzywami i soczewicą 150g 150 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Kasza jęczmienna 200g 200 g (1, 4, 5, 6,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Warzywa gotowane 130g 130 g (1, 4, 5,)	
	PD				Jabłko 130g 130 g		Jabłko 130g 130 g
	Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g Szyńka drobiowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)	Szyńka drobiowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g	Szyńka drobiowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Pomidor b/skóry 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g	Szyńka drobiowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo razowe 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 250ml 250 ml (1, 4,) Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g	Szyńka drobiowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g	Szyńka drobiowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g
	PN	Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 30g 30 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 7g 7 g (4,) Sałata 10g 10 g			Ser topiony 30g 33 g (4,) Pieczywo razowe 30g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 7g 7 g (4,)		
		Wart. energ: 2773.44 kcal; Białko og: 105.76 g; Tłuszcz: 118.24 g; Węgl. og: 337.85 g; w tym cuk.: 63.90 g; kw.tł.nasyc: 46.45 g; Błonnik: 32.88 g; Sól: 19.56 g; Sód: 7547.94 mg;	Wart. energ: 2721.72 kcal; Białko og: 104.90 g; Tłuszcz: 115.01 g; Węgl. og: 334.62 g; w tym cuk.: 56.20 g; kw.tł.nasyc: 46.98 g; Błonnik: 35.45 g; Sól: 18.81 g; Sód: 7250.85 mg;	Wart. energ: 2762.85 kcal; Białko og: 104.36 g; Tłuszcz: 107.19 g; Węgl. og: 364.93 g; w tym cuk.: 53.35 g; kw.tł.nasyc: 42.95 g; Błonnik: 39.17 g; Sól: 18.53 g; Sód: 7256.56 mg;	Wart. energ: 2714.69 kcal; Białko og: 104.82 g; Tłuszcz: 121.55 g; Węgl. og: 320.70 g; w tym cuk.: 61.27 g; kw.tł.nasyc: 49.23 g; Błonnik: 43.32 g; Sól: 19.75 g; Sód: 7733.58 mg;	Wart. energ: 2934.36 kcal; Białko og: 110.06 g; Tłuszcz: 108.31 g; Węgl. og: 401.46 g; w tym cuk.: 54.26 g; kw.tł.nasyc: 43.11 g; Błonnik: 42.97 g; Sól: 19.17 g; Sód: 7509.12 mg;	Wart. energ: 2884.35 kcal; Białko og: 104.25 g; Tłuszcz: 106.53 g; Węgl. og: 399.35 g; w tym cuk.: 71.36 g; kw.tł.nasyc: 41.92 g; Błonnik: 44.54 g; Sól: 18.48 g; Sód: 7227.86 mg;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Z ogr. łatw przyswaj. węglowodanów	Bogatobiałkowa	Dziecięca łatwostrawna
2026-04-03 piątek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6,) Pasta z jajka 70g 70 g (2, 4, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Salata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,)	Kasza jęczmienna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6,) Pasta z jajka 70g 70 g (2, 4, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6,) Poledwica sopocka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor b/skóry 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g	Pasta z jajka 70g 70 g (2, 4, 6,) Pieczywo razowe 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Salata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,)	Kasza jęczmienna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6,) Pasta z jajka 70g 70 g (2, 4, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g	
	II: ŚN				Jogurt naturalny 1 szt 1 szt (4,)		Jogurt owocowy 1szt 1 szt (4, 8,)
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Kottlet z ryby 90g 90 g (1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ, SKO,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Mięta 250ml 250 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ,) Marchewka z groszkiem 130g 130 g (1, 4,)	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Filet z miruny opiekana 100g 100 g (1, 2, 3, 4, 5, 6, 12, OZ, SKO, SOJ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Mięta 250ml 250 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ,) Marchewka gotowana 130g 130 g (1, 4,)	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Filet z miruny opiekana 100g 100 g (1, 2, 3, 4, 5, 6, 12, OZ, SKO, SOJ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Mięta b/cukru 250ml 250 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Marchewka z groszkiem 130g 130 g (1, 4,)	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Filet z miruny opiekana 100g 100 g (1, 2, 3, 4, 5, 6, 12, OZ, SKO, SOJ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Mięta b/cukru 250ml 250 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Marchewka z groszkiem 130g 130 g (1, 4,)	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Filet z miruny opiekana 100g 100 g (1, 2, 3, 4, 5, 6, 12, OZ, SKO, SOJ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Mięta 250ml 250 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ,) Marchewka gotowana 130g 130 g (1, 4,)	
	PD				Pomarańcza 100g 100 g		Pomarańcza 100g 100 g
	Kolacja	Ser topiony 50g 50 g (4,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Rzodkiewka 100g 100 g Dżem 40g 40 g Salata 10g 10 g	Serek kanapkowy 1/2 szt 0,5 szt (4,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Pomidor 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g Dżem 40g 40 g	Serek kanapkowy 1/2 szt 0,5 szt (4,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Pomidor b/skóry 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g Dżem 40g 40 g	Ser topiony 50g 50 g (4,) Pieczywo razowe 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 250ml 250 ml (1, 4,) Rzodkiewka 100g 100 g Salata 10g 10 g Serek kanapkowy 1/2 szt 0,5 szt (4,)	Serek kanapkowy 1/2 szt 0,5 szt (4,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Pomidor 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g Dżem 40g 40 g	Serek kanapkowy 1/2 szt 0,5 szt (4,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g Dżem 40g 40 g
	PN	Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 30g 30 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 7g 7 g (4,) Salata 10g 10 g			Pomidor 50g 50 g (9,) Pieczywo razowe 30g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 7g 7 g (4,)		
		Wart. energ: 2548.61 kcal; Białko og: 88.35 g; Tłuszcz: 91.84 g; Węgl. og: 357.28 g; w tym cuk.: 83.59 g; kw.tł.nasyc: 38.68 g; Błonnik: 30.38 g; Sól: 19.09 g; Sód: 7527.08 mg;	Wart. energ: 2231.42 kcal; Białko og: 82.88 g; Tłuszcz: 67.79 g; Węgl. og: 337.61 g; w tym cuk.: 88.75 g; kw.tł.nasyc: 31.96 g; Błonnik: 29.95 g; Sól: 18.82 g; Sód: 7423.70 mg;	Wart. energ: 2163.97 kcal; Białko og: 86.60 g; Tłuszcz: 47.30 g; Węgl. og: 365.39 g; w tym cuk.: 86.50 g; kw.tł.nasyc: 26.09 g; Błonnik: 34.37 g; Sól: 14.25 g; Sód: 5708.23 mg;	Wart. energ: 2292.32 kcal; Białko og: 94.22 g; Tłuszcz: 77.49 g; Węgl. og: 324.81 g; w tym cuk.: 50.31 g; kw.tł.nasyc: 38.92 g; Błonnik: 42.25 g; Sól: 21.40 g; Sód: 8565.80 mg;	Wart. energ: 2267.06 kcal; Białko og: 83.19 g; Tłuszcz: 60.14 g; Węgl. og: 365.65 g; w tym cuk.: 86.71 g; kw.tł.nasyc: 27.96 g; Błonnik: 34.42 g; Sól: 18.55 g; Sód: 7430.47 mg;	Wart. energ: 2343.95 kcal; Białko og: 84.38 g; Tłuszcz: 59.84 g; Węgl. og: 385.23 g; w tym cuk.: 101.00 g; kw.tł.nasyc: 27.67 g; Błonnik: 36.62 g; Sól: 18.57 g; Sód: 7435.21 mg;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowodanów	Bogatobiałkowa	Dziecięca łatwostrawna
2026-04-04 sobota	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12,) Twarożek 90g 90 g (4,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Ogórek świeży 50g 50 g Pomidor 50g 50 g (9,)	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12,) Twarożek 90g 90 g (4,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12,) Twarożek 90g 90 g (4,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor b/skóry 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g	Twarożek 90g 90 g (4,) Pieczywo razowe 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Ogórek świeży 50g 50 g Pomidor 50g 50 g (9,)	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12,) Twarożek 90g 90 g (4,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g	
	II ŚN				Kefir 200g 200 szt Suchary bezcukrowe 20g 20 g	Kefir 200g 200 szt	Galaertka ow ocowa 250ml 250 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,)
	Obiad	Zupa krupnik 350 ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Szyńka w p 70g pieczona/sos 100g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Surówka z marchwi i jabłka 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) ziemniaki gotowane 200g 300 g	Zupa krupnik 350 ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Szyńka w p 70g gotowana/sos 100g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Surówka z marchwi i jabłka 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Warzywa gotowane 130g 130 g (1, 4, 5,)	Zupa krupnik 350 ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Szyńka w p 70g gotowana/sos 100g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Surówka z marchwi i jabłka 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Warzywa gotowane 130g 130 g (1, 4, 5,)	Zupa krupnik 350 ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Szyńka w p 70g gotowana/sos 100g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Surówka z marchwi i jabłka 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g	Zupa krupnik 350 ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Szyńka w p 70g gotowana/sos 100g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Warzywa gotowane 130g 130 g (1, 4, 5,)	Zupa krupnik 350 ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Szyńka w p 70g gotowana/sos 100g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Surówka z marchwi i jabłka 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Warzywa gotowane 130g 130 g (1, 4, 5,)
	PD				Pomarańcza 100g 100 g		Pomarańcza 100g 100 g
	Kolacja	Szynkowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Pomidor 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g	Szynkowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Pomidor b/skóry 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g	Szynkowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 250ml 250 ml (1, 4,) Pomidor 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g	Szynkowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo razowe 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Pomidor 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g	Szynkowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Pomidor 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g	Szynkowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g
	PN	Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 30g 30 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 7g 7 g (4,) Salata 10g 10 g			Ser biały 30g 30 g (4,) Pieczywo razowe 30g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 7g 7 g (4,)		
		Wart. energ: 2215.92 kcal; Białko og: 90.09 g; Tłuszcz: 65.97 g; Węgl. og: 329.08 g; w tym cuk.: 67.32 g; kw.tł.nasyc: 31.62 g; Błonnik: 26.81 g; Sól: 18.29 g; Sód: 7214.26 mg;	Wart. energ: 3386.64 kcal; Białko og: 137.35 g; Tłuszcz: 77.47 g; Węgl. og: 606.47 g; w tym cuk.: 223.67 g; kw.tł.nasyc: 34.38 g; Błonnik: 141.21 g; Sól: 22.07 g; Sód: 8726.49 mg;	Wart. energ: 3383.20 kcal; Białko og: 138.87 g; Tłuszcz: 67.51 g; Węgl. og: 629.50 g; w tym cuk.: 213.00 g; kw.tł.nasyc: 31.05 g; Błonnik: 147.14 g; Sól: 22.84 g; Sód: 9151.01 mg;	Wart. energ: 3404.63 kcal; Białko og: 142.36 g; Tłuszcz: 75.31 g; Węgl. og: 615.74 g; w tym cuk.: 213.55 g; kw.tł.nasyc: 33.03 g; Błonnik: 153.23 g; Sól: 21.27 g; Sód: 8519.40 mg;	Wart. energ: 3560.20 kcal; Białko og: 143.72 g; Tłuszcz: 68.46 g; Węgl. og: 668.30 g; w tym cuk.: 213.10 g; kw.tł.nasyc: 31.18 g; Błonnik: 150.19 g; Sól: 23.47 g; Sód: 9402.51 mg;	Wart. energ: 3453.42 kcal; Białko og: 135.45 g; Tłuszcz: 68.02 g; Węgl. og: 649.14 g; w tym cuk.: 230.42 g; kw.tł.nasyc: 29.21 g; Błonnik: 147.58 g; Sól: 21.71 g; Sód: 8691.00 mg;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Z ogr. łatw przyswaj. węglowodanów	Bogatobiałkowa	Dziecięca łatwostrawna	
2026-04-05 niedziela	Śniadanie	Zupa Żurek 350 ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Kielbasa biała parzona 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml z cytryną 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,) Jajko 1sz/50g 50 g (2,) Babka cytrynowa 50g 50 g (1, 2, 4, 12, SOJ, OZ,) Chrzan 20g 20 g	Szynka wieprzowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g Jajko 1sz/50g 50 g (2,) Babka cytrynowa 50g 50 g (1, 2, 4, 12, SOJ, OZ,)	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12,) Szynka wieprzowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml z cytryną 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor b/skóry 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g Babka cytrynowa 50g 50 g (1, 2, 4, 12, SOJ, OZ,) Serek homogenizowany 1/2 szt 1 szt (4,)	Pieczywo razowe 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,) Szynka wieprzowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Ciasto drożdżowe 50 g 50 g (1, 2, 4, 12, OZ,) Jajko 1sz/50g 50 g (2,) Zupa Żurek 350 ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,)	Szynka wieprzowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g Jajko 1sz/50g 50 g (2,) Babka cytrynowa 50g 50 g (1, 2, 4, 12, SOJ, OZ,)		
	II ŚN					Pieczywo chrupkie 10g 10 g Ser biały 50g 50 g (4,)	mus owocowo-warzywny 1 szt	
	Obiad	Zupa rosół z makaronem 350ml 350 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Udko z kurczaka pieczone 120g 120 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Bukiet z warzyw 130g 130 g (4,) Mięta 250ml 250 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ,)	Zupa rosół z makaronem 350ml 350 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Udko z kurczaka gotowane 120g 120 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Bukiet z warzyw 130g 130 g (4,) Mięta 250ml 250 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ,)	Zupa rosół z makaronem 350ml 350 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Udko z kurczaka gotowane 120g 120 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Bukiet z warzyw 130g 130 g (4,) Mięta 250ml 250 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ,)	Zupa rosół z makaronem 350ml 350 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Udko z kurczaka gotowane 120g 120 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Bukiet z warzyw 130g 130 g (4,) Mięta 250ml 250 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ,)	Zupa rosół z makaronem 350ml 350 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Udko z kurczaka gotowane 120g 120 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Bukiet z warzyw 130g 130 g (4,) Mięta 250ml 250 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ,)		
	PD					Jabłko 130g 130 g	Jabłko 130g 130 g	
	Kolacja	Ser żółty 30g 30 g (4,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml z cytryną 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Ogórek kiszony 50g 50 g Szynka wieprzowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)	Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml z cytryną 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g Szynka wieprzowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)	Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml z cytryną 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor b/skóry 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g Szynka wieprzowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)	Ser żółty 30g 30 g (4,) Pieczywo razowe 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml z cytryną 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Ogórek kiszony 50g 50 g Szynka wieprzowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)	Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml z cytryną 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g Szynka wieprzowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)	Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g Szynka wieprzowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)	
PN	Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 30g 30 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 7g 7g (4,) Sałata 10g 10 g						Ser topiony 30g 33 g (4,) Pieczywo razowe 30g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 7g 7g (4,)	
	Wart. energ: 2469.20 kcal; Białko og: 104.54 g; Tłuszcz: 91.93 g; Węgl. og: 308.17 g; w tym cuk.: 63.95 g; kw.tł.nasyc: 31.70 g; Błonnik: 27.82 g; Sól: 23.51 g; Sód: 9301.33 mg;	Wart. energ: 2133.36 kcal; Białko og: 105.44 g; Tłuszcz: 68.94 g; Węgl. og: 281.59 g; w tym cuk.: 54.70 g; kw.tł.nasyc: 28.23 g; Błonnik: 22.45 g; Sól: 21.52 g; Sód: 8333.56 mg;	Wart. energ: 2471.78 kcal; Białko og: 125.72 g; Tłuszcz: 65.03 g; Węgl. og: 357.54 g; w tym cuk.: 77.42 g; kw.tł.nasyc: 27.68 g; Błonnik: 27.69 g; Sól: 17.51 g; Sód: 6846.80 mg;	Wart. energ: 2413.07 kcal; Białko og: 128.00 g; Tłuszcz: 85.89 g; Węgl. og: 296.42 g; w tym cuk.: 59.58 g; kw.tł.nasyc: 39.26 g; Błonnik: 34.56 g; Sól: 25.17 g; Sód: 10077.04 mg;	Wart. energ: 2169.00 kcal; Białko og: 105.75 g; Tłuszcz: 61.29 g; Węgl. og: 309.63 g; w tym cuk.: 52.66 g; kw.tł.nasyc: 24.23 g; Błonnik: 26.92 g; Sól: 21.25 g; Sód: 8340.33 mg;	Wart. energ: 2233.60 kcal; Białko og: 106.26 g; Tłuszcz: 61.81 g; Węgl. og: 325.26 g; w tym cuk.: 65.24 g; kw.tł.nasyc: 24.28 g; Błonnik: 29.50 g; Sól: 21.26 g; Sód: 8342.88 mg;		

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Z ogr. łatw przyswaj. węglowodanów	Bogatobiałkowa	Dziecięca łatwostrawna
2026-04-06 poniedziałek	Śniadanie	Makowiec 50g 50 g (1, 2, 4, 12, SOJ, OZ,) Paszтет 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml z cytryną 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Ogórek świeży 50g 50 g Pomidor 50g 50 g (9,) Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,)	Ciasto drożdżowe 50 g 50 g (1, 2, 4, 12, OZ,) Szynka drobiowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,)	Płatki owsiane na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Szynka drobiowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor b/skóry 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,) Jogurt owocowy 1szt 1 szt (4, 8,) Ciasto drożdżowe 50 g 50 g (1, 2, 4, 12, OZ,)	Szynka drobiowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo razowe 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Ogórek świeży 50g 50 g Pomidor 50g 50 g (9,) Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,) Ciasto drożdżowe 50 g 50 g (1, 2, 4, 12, OZ,)	Ciasto drożdżowe 50 g 50 g (1, 2, 4, 12, OZ,) Szynka drobiowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,)	
	II ŚN				Kisiel b/cukru 250ml 250 g (1, 12,)	Jogurt naturalny 1 szt 1 szt (4,)	Kisiel 250ml 250 g (1, 12,)
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, OZ, SOJ,) Karczek pieczony 70g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Surówka C olesław 130g 130 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, OZ, SOJ,) Schab gotowany 70g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Marchewka gotowana 130g 130 g (1, 4,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, OZ, SOJ,) Schab gotowany 70g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Surówka C olesław 130g 130 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, OZ, SOJ,) Schab gotowany 70g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Marchewka gotowana 130g 130 g (1, 4,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,)		
	PD				Jabłko 130g 130 g		Jabłko 130g 130 g
	Kolacja	Polędwica sopocka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml z cytryną 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g Pomarańcza 100g 100 g Sałatka jarzy nowa 150g 150 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,)	Polędwica sopocka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml z cytryną 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g Pomarańcza 100g 100 g	Polędwica sopocka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml z cytryną 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor b/skóry 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g Banan 100g 100 g	Polędwica sopocka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo razowe 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml z cytryną 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g Pomarańcza 100g 100 g	Polędwica sopocka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml z cytryną 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g Banan 100g 100 g	Polędwica sopocka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g Pomarańcza 100g 100 g
	PN	Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 30g 30 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 7g 7 g (4,) Sałata 10g 10 g			Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo razowe 30g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 7g 7 g (4,)		
		Wart. energ: 2634.55 kcal; Białko og: 94.86 g; Tłuszcz: 111.02 g; Węgl. og: 329.12 g; w tym cuk.: 73.03 g; kw.tł.nasyc: 39.63 g; Błonnik: 30.67 g; Sól: 17.64 g; Sód: 6780.79 mg;	Wart. energ: 2049.31 kcal; Białko og: 90.87 g; Tłuszcz: 56.82 g; Węgl. og: 308.21 g; w tym cuk.: 57.63 g; kw.tł.nasyc: 27.39 g; Błonnik: 28.87 g; Sól: 14.54 g; Sód: 5540.70 mg;	Wart. energ: 2418.73 kcal; Białko og: 105.35 g; Tłuszcz: 56.93 g; Węgl. og: 389.24 g; w tym cuk.: 83.66 g; kw.tł.nasyc: 27.13 g; Błonnik: 35.51 g; Sól: 15.58 g; Sód: 6072.49 mg;	Wart. energ: 2185.47 kcal; Białko og: 96.05 g; Tłuszcz: 64.34 g; Węgl. og: 323.95 g; w tym cuk.: 80.46 g; kw.tł.nasyc: 27.09 g; Błonnik: 37.47 g; Sól: 14.55 g; Sód: 5543.72 mg;	Wart. energ: 2194.95 kcal; Białko og: 95.58 g; Tłuszcz: 51.27 g; Węgl. og: 354.65 g; w tym cuk.: 70.29 g; kw.tł.nasyc: 24.68 g; Błonnik: 33.14 g; Sól: 14.42 g; Sód: 5608.47 mg;	Wart. energ: 2221.16 kcal; Białko og: 91.72 g; Tłuszcz: 49.69 g; Węgl. og: 369.78 g; w tym cuk.: 81.72 g; kw.tł.nasyc: 23.44 g; Błonnik: 35.94 g; Sól: 14.31 g; Sód: 5562.06 mg;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Z ogr. łatw przyswaj. węglowodanów	Bogatobiałkowa	Dziecięca łatwostrawna
2026-04-07 wtorek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6,) Jajko 1sz/50g 50 g (2,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Salata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,) Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,)	Kasza jęczmienna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6,) Jajko 1sz/50g 50 g (2,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,)	Kasza jęczmienna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6,) Jajko 1sz/50g 50 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo sopočka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor b/skóry 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g	Jajko 1sz/50g 50 g (2,) Pieczywo razowe 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Salata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,) Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,)	Kasza jęczmienna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6,) Jajko 1sz/50g 50 g (2,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,)	
	III ŚN				Jogurt naturalny 1 szt 1 szt (4,)	Jogurt owocowy 1szt 2 szt (4, 8,)	
	Obiad	Zupa jarzynowa 350 ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Bigos z kapusty mieszanej 300g 300 g (1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, OZ, SOJ,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) ziemniaki gotowane 200g 300 g	Zupa jarzynowa 350 ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Risotto mięsno-warzywne 300g 300 g (1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, OZ, SOJ,) Sos pomidorowy 150ml 150 ml (1, 2, 4, 5, 6, 9, 12, OZ, SOJ,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,)	Zupa jarzynowa 350 ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Risotto mięsno-warzywne 300g 300 g (1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, OZ, SOJ,) Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Sos pomidorowy 150ml 150 ml (1, 2, 4, 5, 6, 9, 12, OZ, SOJ,)	Zupa jarzynowa 350 ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Risotto mięsno-warzywne 300g 300 g (1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, OZ, SOJ,) Sos pomidorowy 150ml 150 ml (1, 2, 4, 5, 6, 9, 12, OZ, SOJ,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,)	Zupa jarzynowa 350 ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Risotto mięsno-warzywne 300g 300 g (1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, OZ, SOJ,) Sos pomidorowy 150ml 150 ml (1, 2, 4, 5, 6, 9, 12, OZ, SOJ,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,)	
	PD				Mandarynka 100g 100 g		Mandarynka 100g 100 g
	Kolacja	Połędwica z indyka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Salata 10g 10 g Rzodkiewka 100g 100 g	Połędwica z indyka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Salata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,)	Połędwica z indyka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Pomidor b/skóry 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g	Połędwica z indyka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo razowe 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 250ml 250 ml (1, 4,) Salata 10g 10 g Rzodkiewka 100g 100 g	Połędwica z indyka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Salata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,)	Połędwica z indyka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Salata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,)
	PN	Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 30g 30 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 7g 7 g (4,) Salata 10g 10 g			Ser żółty 20g 30 g (4,) Pieczywo razowe 30g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 7g 7 g (4,)		
		Wart. energ: 2133.99 kcal; Białko og: 82.55 g; Tłuszcz: 73.73 g; Węgl. og: 299.24 g; w tym cuk.: 56.98 g; kw.tł.nasyc: 29.90 g; Błonnik: 28.34 g; Sól: 20.26 g; Sód: 7823.32 mg;	Wart. energ: 2065.96 kcal; Białko og: 81.29 g; Tłuszcz: 63.38 g; Węgl. og: 304.42 g; w tym cuk.: 50.72 g; kw.tł.nasyc: 31.45 g; Błonnik: 23.07 g; Sól: 19.77 g; Sód: 7624.00 mg;	Wart. energ: 2055.30 kcal; Białko og: 84.11 g; Tłuszcz: 49.92 g; Węgl. og: 331.53 g; w tym cuk.: 48.68 g; kw.tł.nasyc: 26.88 g; Błonnik: 27.54 g; Sól: 14.96 g; Sód: 5983.77 mg;	Wart. energ: 1901.55 kcal; Białko og: 82.70 g; Tłuszcz: 63.68 g; Węgl. og: 264.28 g; w tym cuk.: 42.45 g; kw.tł.nasyc: 32.96 g; Błonnik: 30.00 g; Sól: 18.90 g; Sód: 7385.61 mg;	Wart. energ: 2161.60 kcal; Białko og: 85.90 g; Tłuszcz: 57.73 g; Węgl. og: 338.66 g; w tym cuk.: 52.88 g; kw.tł.nasyc: 28.64 g; Błonnik: 27.54 g; Sól: 19.66 g; Sód: 7693.77 mg;	Wart. energ: 2237.49 kcal; Białko og: 86.19 g; Tłuszcz: 56.93 g; Węgl. og: 360.14 g; w tym cuk.: 68.97 g; kw.tł.nasyc: 28.04 g; Błonnik: 30.04 g; Sól: 19.63 g; Sód: 7680.51 mg;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Z ogr. łatw przyswaj. węglowodanów	Bogatobiałkowa	Dziecięca łatwostrawna
2026-04-08 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 350ml 350 ml (1, 4, SOJ) Serek kanapkowy 1/2 szt 0,5 szt (4) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ) Ogórek kiszony 50g 50 g Pomidor 50g 50 g (9) Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6)	Ryż na mleku 350ml 350 ml (1, 4, SOJ) Serek kanapkowy 1/2 szt 0,5 szt (4) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ) Pomidor 50g 50 g (9) Sałata 10g 10 g Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6)	Ryż na mleku 350ml 350 ml (1, 4, SOJ) Serek kanapkowy 1/2 szt 0,5 szt (4) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ) Pomidor b/skóry 50g 50 g (9) Sałata 10g 10 g Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6)	Serek kanapkowy 1/2 szt 0,5 szt (4) Pieczywo razowe 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ) Ogórek kiszony 50g 50 g Pomidor 50g 50 g (9) Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6)	Ryż na mleku 350ml 350 ml (1, 4, SOJ) Serek kanapkowy 1/2 szt 0,5 szt (4) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ) Pomidor 50g 50 g (9) Sałata 10g 10 g Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6)	
	II ŚN	Serek wiejski 1 szt 1 szt					
	Obiad	Zupa barszcz biał z makaronem 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ) Stek wieprzowy z cebulą 100g 100 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ) Surówka z warzyw mieszanych 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ) Ziemniaki gotowane 200g 300 g	Zupa barszcz biał z makaronem 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ) Łopatka wieprzowa gotowana 70g w sosie 100g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ) Warzywa gotowane 130g 130 g (1, 4, 5)	Zupa makaronowa 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ) Łopatka wieprzowa gotowana 70g w sosie 100g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ) Warzywa gotowane 130g 130 g (1, 4, 5)	Zupa barszcz biał z makaronem 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ) Łopatka wieprzowa gotowana 70g w sosie 100g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ) Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ) Surówka z warzyw mieszanych 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ) Ziemniaki gotowane 200g 300 g	Zupa barszcz biał z makaronem 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ) Łopatka wieprzowa gotowana 70g w sosie 100g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ) Warzywa gotowane 130g 130 g (1, 4, 5)	
	PD					Jabłko 130g 130 g	Jabłko 130g 130 g
	Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4) Pomidor 50g 50 g (9) Sałata 10g 10 g Kielbasa żywiecka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6)	Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4) Pomidor 50g 50 g (9) Sałata 10g 10 g Galaretk z drobiu z w arzywami 100g 100 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ)	Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4) Pomidor b/skóry 50g 50 g (9) Sałata 10g 10 g Galaretk z drobiu z w arzywami 100g 100 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ)	Pieczywo razowe 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4) Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 250ml 250 ml (1, 4) Pomidor 50g 50 g (9) Sałata 10g 10 g Galaretk z drobiu z w arzywami 100g 100 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ)	Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4) Pomidor 50g 50 g (9) Sałata 10g 10 g Galaretk z drobiu z w arzywami 100g 100 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ)	Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ) Pomidor 50g 50 g (9) Sałata 10g 10 g Polędwica z indyka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6)
	PN	Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6) Pieczywo pszenno-żytnie 30g 30 g (1, 2, 4, SOJ) Mix tłuszczowy 7g 7 g (4) Sałata 10g 10 g				Ser biały 30g 30 g (4) Pieczywo razowe 30g 100 g (1, 2, 4, SOJ) Mix tłuszczowy 7g 7 g (4)	
		Wart. energ: 2389.20 kcal; Białko og: 93.53 g; Tłuszcz: 93.20 g; Węgl. og: 307.07 g; w tym cuk.: 58.49 g; kw.tł.nasyc: 38.97 g; Błonnik: 25.79 g; Sól: 16.73 g; Sód: 6424.13 mg;	Wart. energ: 2198.65 kcal; Białko og: 98.72 g; Tłuszcz: 67.05 g; Węgl. og: 313.73 g; w tym cuk.: 57.05 g; kw.tł.nasyc: 32.37 g; Błonnik: 29.11 g; Sól: 17.18 g; Sód: 6606.22 mg;	Wart. energ: 2323.58 kcal; Białko og: 101.24 g; Tłuszcz: 58.33 g; Węgl. og: 365.16 g; w tym cuk.: 55.80 g; kw.tł.nasyc: 27.66 g; Błonnik: 35.54 g; Sól: 16.92 g; Sód: 6617.86 mg;	Wart. energ: 2073.14 kcal; Białko og: 108.41 g; Tłuszcz: 66.77 g; Węgl. og: 276.75 g; w tym cuk.: 56.10 g; kw.tł.nasyc: 33.11 g; Błonnik: 37.25 g; Sól: 17.57 g; Sód: 6872.86 mg;	Wart. energ: 2335.29 kcal; Białko og: 111.33 g; Tłuszcz: 63.70 g; Węgl. og: 345.07 g; w tym cuk.: 58.31 g; kw.tł.nasyc: 30.95 g; Błonnik: 33.58 g; Sól: 17.86 g; Sód: 6992.99 mg;	Wart. energ: 2329.34 kcal; Białko og: 103.17 g; Tłuszcz: 61.11 g; Węgl. og: 359.31 g; w tym cuk.: 70.03 g; kw.tł.nasyc: 30.74 g; Błonnik: 35.28 g; Sól: 16.10 g; Sód: 6283.21 mg;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Z ogr. łatw przyswaj. węglowodanów	Bogatobiałkowa	Dziecięca łatwostrawna
2026-04-09 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Kielbasa podwawelska 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,)	Platki owsiane na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Szynka drobiowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g	Platki owsiane na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Szynka drobiowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor b/skóry 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g	Pieczyno razowe 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,) Kielbasa podwawelska 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Musztarda 20g 20 g (6,)	Platki owsiane na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Szynka drobiowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g	
	II ŚN				Sok pomidorowy 200ml 200 ml (9,) Suchary bezcukrowe 20g 20 g	Ser biały 50g 50 g (4,)	Sok owocowo-warzywny 0,5 szt 1 szt (1, 4, 5, 6, 12, SOJ,) Chrupki kukurydziane 20g 20 g
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Stroganoff wieprzowy 150g 150 g (1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, OZ, SOJ,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Buraczki got 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Kasza jęczmienna 200g 200 g (1, 4, 5, 6,)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Gulasz wieprzowy 150g 150 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) Kasza jęczmienna 200g 200 g (1, 4, 5, 6,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Buraczki got 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Buraczki got 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,)	Zupa ziemniaczana 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Gulasz wieprzowy 150g 150 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) Kasza jęczmienna 200g 200 g (1, 4, 5, 6,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Buraczki got 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Buraczki got 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Gulasz wieprzowy 150g 150 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Buraczki got 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Kasza jęczmienna 200g 200 g (1, 4, 5, 6,)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Gulasz wieprzowy 150g 150 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) Kasza jęczmienna 200g 200 g (1, 4, 5, 6,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Buraczki got 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Buraczki got 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,)	
	PD				Jabłko 130g 130 g		Jabłko 130g 130 g
	Kolacja	Poledwica sopocka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Ogórek świeży 50g 50 g Pomidor 50g 50 g (9,)	Poledwica sopocka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g	Poledwica sopocka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Pomidor b/skóry 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g	Poledwica sopocka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo razowe 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 250ml 250 ml (1, 4,) Ogórek świeży 50g 50 g Pomidor 50g 50 g (9,)	Poledwica sopocka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g	Poledwica sopocka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g
	PN	Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 30g 30 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 7g 7 g (4,) Sałata 10g 10 g			Ser topiony 30g 33 g (4,) Pieczywo razowe 30g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 7g 7 g (4,)		
		Wart. energ: 2240.30 kcal; Białko og: 93.25 g; Tłuszcz: 70.94 g; Węgl. og: 321.63 g; w tym cuk.: 63.09 g; kw.tł.nasyc: 34.88 g; Błonnik: 28.79 g; Sól: 18.64 g; Sód: 7354.35 mg;	Wart. energ: 2149.76 kcal; Białko og: 91.00 g; Tłuszcz: 63.73 g; Węgl. og: 317.32 g; w tym cuk.: 60.52 g; kw.tł.nasyc: 32.34 g; Błonnik: 28.31 g; Sól: 18.34 g; Sód: 7230.80 mg;	Wart. energ: 2200.51 kcal; Białko og: 91.40 g; Tłuszcz: 56.07 g; Węgl. og: 349.21 g; w tym cuk.: 58.71 g; kw.tł.nasyc: 28.33 g; Błonnik: 32.97 g; Sól: 17.37 g; Sód: 6958.44 mg;	Wart. energ: 2172.61 kcal; Białko og: 91.89 g; Tłuszcz: 72.61 g; Węgl. og: 306.39 g; w tym cuk.: 60.70 g; kw.tł.nasyc: 37.33 g; Błonnik: 39.26 g; Sól: 18.92 g; Sód: 7575.34 mg;	Wart. energ: 2251.40 kcal; Białko og: 100.66 g; Tłuszcz: 58.43 g; Węgl. og: 347.21 g; w tym cuk.: 60.08 g; kw.tł.nasyc: 29.74 g; Błonnik: 32.78 g; Sól: 18.13 g; Sód: 7259.57 mg;	Wart. energ: 2312.39 kcal; Białko og: 90.35 g; Tłuszcz: 55.25 g; Węgl. og: 382.05 g; w tym cuk.: 75.68 g; kw.tł.nasyc: 27.28 g; Błonnik: 37.40 g; Sól: 18.01 g; Sód: 7207.81 mg;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Z ogr. łatw przyswaj. węglowodanów	Bogatobiałkowa	Dziecięca łatwostrawna	
2026-04-10 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12,) Pasta z makreli 90g 90 g (2, 3, 4, 6, SKO,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Ogórek świeży 50g 50 g Pomidor 50g 50 g (9,)	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12,) Szyńka wieprzowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12,) Szyńka wieprzowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor b/skóry 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g	Pasta z makreli 90g 90 g (2, 3, 4, 6, SKO,) Pieczywo razowe 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,)		Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12,) Szyńka wieprzowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g	
	II ŚN					Jogurt naturalny 1 szt 1 szt (4,)	Jogurt owocowy 1szt 2 szt (4, 8,)	
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z makaronem 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Pierogi leniw e 300g 300 g (1, 2, 4, SOJ,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Jabłko 130g 130 g	Zupa makaronowa a 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Pierogi leniw e 300g 300 g (1, 2, 4, SOJ,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Jabłko 130g 130 g	Zupa ziemniaczana 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Pierogi leniw e 300g 300 g (1, 2, 4, SOJ,) Jabłko 130g 130 g Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,)	Zupa barszcz czerwony z makaronem 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Kaszotto mięsno-warzywne 300g 300 g (1, 2, 4, 5, 6, 9, 12, SOJ, OZ,) Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Sos pomidorowy 150ml 150 ml (1, 2, 4, 5, 6, 9, 12, OZ, SOJ,)	Zupa barszcz czerwony z makaronem 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Pierogi leniw e 300g 300 g (1, 2, 4, SOJ,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Jabłko 130g 130 g	Zupa makaronowa a 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Pierogi leniw e 300g 300 g (1, 2, 4, SOJ,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Jabłko 130g 130 g	
	PD					Mandarynka 100g 100 g	Mandarynka 100g 100 g	
	Kolaża	Ser biały 50g 50 g (4,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Rzodkiewka 100g 100 g Sałata 10g 10 g Dżem 40g 40 g	Ser biały 50g 50 g (4,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g Dżem 40g 40 g	Ser biały 50g 50 g (4,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Pomidor b/skóry 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g Dżem 40g 40 g	Ser biały 90g 90 g (4,) Pieczywo razowe 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 250ml 250 ml (1, 4,) Rzodkiewka 100g 100 g Sałata 10g 10 g	Ser biały 50g 50 g (4,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g Dżem 40g 40 g	Ser biały 50g 50 g (4,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g Dżem 40g 40 g	
	PN	Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 30g 30 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 7g 7g (4,) Sałata 10g 10 g			Pomidor 50g 50 g (9,) Pieczywo razowe 30g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 7g 7g (4,)			
		Wart. energ: 2762.86 kcal; Białko og: 105.65 g; Tłuszcz: 89.72 g; Węgl. og: 399.16 g; w tym cuk.: 104.77 g; kw.tł.nasyc: 42.21 g; Błonnik: 31.70 g; Sól: 12.81 g; Sód: 5009.09 mg;	Wart. energ: 2575.53 kcal; Białko og: 96.84 g; Tłuszcz: 67.41 g; Węgl. og: 411.15 g; w tym cuk.: 96.82 g; kw.tł.nasyc: 37.74 g; Błonnik: 31.47 g; Sól: 10.43 g; Sód: 4059.73 mg;	Wart. energ: 2548.38 kcal; Białko og: 94.69 g; Tłuszcz: 60.23 g; Węgl. og: 424.81 g; w tym cuk.: 95.49 g; kw.tł.nasyc: 34.30 g; Błonnik: 35.85 g; Sól: 10.17 g; Sód: 4068.87 mg;	Wart. energ: 2131.92 kcal; Białko og: 95.14 g; Tłuszcz: 78.60 g; Węgl. og: 278.35 g; w tym cuk.: 54.04 g; kw.tł.nasyc: 35.49 g; Błonnik: 34.66 g; Sól: 15.56 g; Sód: 6222.85 mg;	Wart. energ: 2627.45 kcal; Białko og: 100.68 g; Tłuszcz: 62.91 g; Węgl. og: 432.59 g; w tym cuk.: 106.70 g; kw.tł.nasyc: 35.66 g; Błonnik: 35.74 g; Sól: 10.41 g; Sód: 4166.26 mg;	Wart. energ: 2747.06 kcal; Białko og: 101.74 g; Tłuszcz: 60.96 g; Węgl. og: 466.87 g; w tym cuk.: 115.07 g; kw.tł.nasyc: 34.33 g; Błonnik: 38.44 g; Sól: 10.29 g; Sód: 4116.24 mg;	

Oznaczenia alergenów:

- 1 - Zboża zawierające gluten,
- 2 - Jaja i pochodne,
- 3 - Ryby i pochodne,
- 4 - Mleko i pochodne,
- 5 - Seler i pochodne,
- 6 - Gorczyca i pochodne,
- 7 - Miód,
- 8 - Truskawki,
- 9 - Pomidory i przetwory,
- 10 - Kakao i prod. czekoladopochodne,
- 11 - Nasiona sezamu i pochodne,
- 12 - Orzechy,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wart. energ - Wartość energetyczna[kcal],
Białko og - Białko ogółem,
Sód - Sód,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węgl. og - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
kw.tł.nasyc - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik - Błonnik pokarmowy,
w tym cuk. - suma cukrów prostych,