| | | KRK- JPII 1 Podstawowa | KRK- JPII 1 Podstawowa bez surowizny | KRK- JPII 2 Łatwo strawna | KRK- JPII 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- JPII 6/3 Z ogr.łatwo przys węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów | KRK- JPII 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | KRK- JPII 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | KRK- JPII P1 Podstawowa 10-18 lat |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-03-16 poniedziałek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g (***MLE,***)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g (***MLE,***)<br>Ketchup 10 g (***SEL,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g (***MLE,***)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 140 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g (***MLE,***)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Płatki pszenne na mleku 250 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g (***MLE,***)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | II ŚN | | | | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( ***MLE,***) | | | | Biszkopty b/ml 30 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***) |
| | Obiad | Fasolowa z ziemniakami 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Sos bazyliowy* 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (***MLE,***)<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Fasolowa z ziemniakami 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Sos bazyliowy* 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (***SEL,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Dyniowa z ziemniakami 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Sos bazyliowy* 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (***SEL,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Dyniowa z ziemniakami 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Sos bazyliowy* 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (***MLE,***)<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Dyniowa z ziemniakami 350 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos bazyliowy* 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g ( ***SEL,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | | Dyniowa z ziemniakami 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos bazyliowy* 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (***MLE,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Dyniowa z ziemniakami 250 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (***SEL,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | PD | | | | Podpłomyki b/c 20 g ( ***GLU PSZ, MLE,***) | | | | Galaretka o smaku cytrynowym 150 g |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Szynka zbójnicka-z dodat.wody.parzony.pieczony 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Szynka zbójnicka-z dodat.wody.parzony.pieczony 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***)<br>Ketchup 10 g (***SEL,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka zbójnicka-z dodat.wody.parzony.pieczony 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka zbójnicka-z dodat.wody.parzony.pieczony 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka zbójnicka-z dodat.wody.parzony.pieczony 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | | Chleb Graham 60 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Sałata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Sałata zielona 5 g | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2066.17 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 51.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 333.86 g; W tym cukry: 55.02 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 8.51 g; | Wartość energetyczna: 2086.20 kcal; Białko ogółem: 89.70 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.73 g; Węglowodany ogółem: 329.13 g; W tym cukry: 54.95 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 8.32 g; | Wartość energetyczna: 2097.59 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 12.38 g; Węglowodany ogółem: 315.20 g; W tym cukry: 59.20 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 6.96 g; | Wartość energetyczna: 1900.63 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 46.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.69 g; Węglowodany ogółem: 308.70 g; W tym cukry: 26.71 g; Błonnik pok.: 35.47 g; Sól: 7.70 g; | Wartość energetyczna: 2126.84 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 58.97 g; Kw. tł. nasy.: 11.78 g; Węglowodany ogółem: 323.68 g; W tym cukry: 27.03 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 9.44 g; | Wartość energetyczna: 2210.46 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Tłuszcz: 54.79 g; Kw. tł. nasy.: 10.32 g; Węglowodany ogółem: 347.31 g; W tym cukry: 57.92 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 7.87 g; | Wartość energetyczna: 2194.80 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 57.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 349.85 g; W tym cukry: 52.10 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 9.15 g; | Wartość energetyczna: 2045.69 kcal; Białko ogółem: 82.29 g; Tłuszcz: 49.50 g; Kw. tł. nasy.: 14.96 g; Węglowodany ogółem: 340.49 g; W tym cukry: 52.40 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 8.14 g; |

| | | KRK- JPII 1 Podstawowa | KRK- JPII 1 Podstawowa bez surowizny | KRK- JPII 2 Łatwo strawna | KRK- JPII 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- JPII 6/3 Z ogr.łatwo przys węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów | KRK- JPII 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | KRK- JPII 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | KRK- JPII P1 Podstawowa 10-18 lat |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-03-17 wtorek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Zacierka na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Twarożek 80 g (***MLE,***)<br>Ketchup 10 g (***SEL,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Zacierka na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Zacierka na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 140 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Zacierka na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( ***MLE,***)<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Zacierka na mleku 250 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | II ŚN | | | | Jabłko 1 szt 1 szt | | | | Jabłko 1 szt 1 szt |
| | Obiad | Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kasza gryczana 200 g<br>Gulasz wołowy 150 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kasza gryczana 200 g<br>Gulasz wołowy 150 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 100 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***)<br>Gulasz wołowy 150 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 100 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kasza gryczana 200 g<br>Gulasz wołowy 150 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami 350 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( ***GLU JĘCZ,***)<br>Gulasz wołowy 150 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 100 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | | Brokułowa z ziemniakami 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kasza gryczana 200 g<br>Gulasz wołowy 150 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Ogórkowa z ziemniakami 250 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kasza gryczana 200 g<br>Gulasz wołowy 150 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | PD | | | | Sok pomidorowy 200 ml | | | | Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem b/c 150 ml |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g ( ***SEL,***)<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g ( ***SEL,***)<br>Ketchup 10 g (***SEL,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) |
| | PN | Sok warzywny 0,3l 1 szt ( ***SEL,***) | | | Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Sałata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Sałata zielona 5 g | Sok warzywny 0,3l 1 szt ( ***SEL,***) | | Sok wieoloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2018.44 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 55.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 299.55 g; W tym cukry: 53.21 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 9.36 g; | Wartość energetyczna: 1977.41 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 53.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 291.63 g; W tym cukry: 48.49 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 9.86 g; | Wartość energetyczna: 2121.68 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 301.75 g; W tym cukry: 50.96 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 8.88 g; | Wartość energetyczna: 1984.70 kcal; Białko ogółem: 108.37 g; Tłuszcz: 53.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.19 g; Węglowodany ogółem: 305.30 g; W tym cukry: 49.50 g; Błonnik pok.: 39.65 g; Sól: 7.99 g; | Wartość energetyczna: 1994.32 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 48.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.79 g; Węglowodany ogółem: 320.36 g; W tym cukry: 46.70 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 9.11 g; | Wartość energetyczna: 2153.48 kcal; Białko ogółem: 108.49 g; Tłuszcz: 50.64 g; Kw. tł. nasy.: 13.29 g; Węglowodany ogółem: 331.50 g; W tym cukry: 51.56 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 9.31 g; | Wartość energetyczna: 2429.17 kcal; Białko ogółem: 114.47 g; Tłuszcz: 66.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 369.28 g; W tym cukry: 52.62 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 11.46 g; | Wartość energetyczna: 2086.23 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 53.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 321.64 g; W tym cukry: 54.79 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 6.70 g; |

| | | KRK- JPII 1 Podstawowa | KRK- JPII 1 Podstawowa bez surowizny | KRK- JPII 2 Łatwo strawna | KRK- JPII 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- JPII 6/3 Z ogr.łatwo przys węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów | KRK- JPII 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | KRK- JPII 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | KRK- JPII P1 Podstawowa 10-18 lat |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-03-18 środa | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Ketchup 10 g (***SEL,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 140 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | II ŚN | | | | Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Pomidor 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Pomidor 20 g | | | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (***MLE,***) |
| | Obiad | Pieczarkowa z makaronem 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet drobiowy 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos pietruszkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (***MLE, S02,***)<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Pieczarkowa z makaronem 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Pulpet drobiowy 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos pietruszkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Marchew oprószana z olejem 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet drobiowy 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos pietruszkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Marchew oprószana z olejem 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Pieczarkowa z makaronem 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet drobiowy 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos pietruszkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (***MLE, S02,***)<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet drobiowy 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos pietruszkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Marchew oprószana z olejem 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | | Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet drobiowy 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos pietruszkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (***MLE, S02,***)<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem dieta 250 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet drobiowy 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos pietruszkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (***MLE, S02,***)<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | PD | | | | Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***) | | | | Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (***MLE,***) |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paprykarz szczeciński 80 g (***RYB, SOJ,***)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paprykarz szczeciński 80 g (***RYB, SOJ,***)<br>Ketchup 10 g (***SEL,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g |
| | PN | Banan 1szt. 1 szt | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Banan 1szt. 1 szt | Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Sałata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Sałata zielona 5 g | Banan 1szt. 1 szt | | | |
| | | Wartość energetyczna: 1981.12 kcal; Białko ogółem: 84.95 g; Tłuszcz: 48.80 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 320.22 g; W tym cukry: 74.47 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 9.63 g; | Wartość energetyczna: 1832.53 kcal; Białko ogółem: 83.00 g; Tłuszcz: 51.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 275.70 g; W tym cukry: 32.99 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 10.82 g; | Wartość energetyczna: 2050.36 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Tłuszcz: 52.77 g; Kw. tł. nasy.: 12.57 g; Węglowodany ogółem: 314.25 g; W tym cukry: 74.26 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 7.21 g; | Wartość energetyczna: 1904.82 kcal; Białko ogółem: 106.85 g; Tłuszcz: 47.72 g; Kw. tł. nasy.: 12.96 g; Węglowodany ogółem: 297.86 g; W tym cukry: 30.40 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 11.31 g; | Wartość energetyczna: 2034.28 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; Tłuszcz: 51.16 g; Kw. tł. nasy.: 12.75 g; Węglowodany ogółem: 316.45 g; W tym cukry: 29.96 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 11.28 g; | Wartość energetyczna: 2098.27 kcal; Białko ogółem: 100.05 g; Tłuszcz: 44.02 g; Kw. tł. nasy.: 10.24 g; Węglowodany ogółem: 341.98 g; W tym cukry: 73.63 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 7.58 g; | Wartość energetyczna: 2101.30 kcal; Białko ogółem: 92.64 g; Tłuszcz: 50.51 g; Kw. tł. nasy.: 13.06 g; Węglowodany ogółem: 341.17 g; W tym cukry: 74.10 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 10.09 g; | Wartość energetyczna: 2080.88 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 45.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 340.32 g; W tym cukry: 107.89 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 9.36 g; |

| | | KRK- JPII 1 Podstawowa | KRK- JPII 1 Podstawowa bez surowizny | KRK- JPII 2 Łatwo strawna | KRK- JPII 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- JPII 6/3 Z ogr.łatwo przys węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów | KRK- JPII 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | KRK- JPII 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | KRK- JPII P1 Podstawowa 10-18 lat |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-03-19 czwartek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Ketchup 10 g (***SEL,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 140 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Płatki owsiane na mleku 250 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | II ŚN | | | | Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) | | | | Jogurt brzoskwiniowy 100g 1 szt (***MLE,***) |
| | Obiad | Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Fasolka po bretońsku 350 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g (***może zawierać: SEL,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | | Ziemniaczana 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (***SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***)<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g (***może zawierać: SEL,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***)<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (***SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***)<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g (***może zawierać: SEL,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Ziemniaczana 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (***SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***)<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g (***może zawierać: SEL,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | | | | Barszcz biały z ziemniakami 250 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***)<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 250 g (***SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***)<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g (***może zawierać: SEL,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | PD | | | | Jabłko 1 szt 1 szt | | | | Mandarynka 2 szt |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***)<br>Sałatka jarzynowa 80 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***)<br>Ketchup 10 g (***SEL,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***)<br>Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (***MLE, SEL,***)<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***)<br>Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (***MLE, SEL,***)<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***)<br>Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (***MLE, SEL,***)<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***)<br>Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (***MLE, SEL,***)<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***)<br>Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (***MLE, SEL,***)<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***)<br>Sałatka jarzynowa 80 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Sałata zielona 20 g |
| | PN | Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (***GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,***) | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***)<br>Sałata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***)<br>Pomidor 20 g | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (***GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,***) |
| | | Wartość energetyczna: 2294.59 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 75.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 333.47 g; W tym cukry: 39.36 g; Błonnik pok.: 39.37 g; Sól: 10.83 g; | Wartość energetyczna: 2189.43 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 321.34 g; W tym cukry: 36.85 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sól: 10.98 g; | Wartość energetyczna: 2111.82 kcal; Białko ogółem: 95.30 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 296.30 g; W tym cukry: 39.51 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 7.94 g; | Wartość energetyczna: 1960.21 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 61.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; Węglowodany ogółem: 300.16 g; W tym cukry: 45.42 g; Błonnik pok.: 35.33 g; Sól: 7.07 g; | Wartość energetyczna: 2037.77 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; Węglowodany ogółem: 318.26 g; W tym cukry: 44.66 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 8.12 g; | Wartość energetyczna: 2143.62 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; Tłuszcz: 60.04 g; Kw. tł. nasy.: 13.40 g; Węglowodany ogółem: 326.05 g; W tym cukry: 40.11 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 8.37 g; | Wartość energetyczna: 2272.82 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 321.41 g; W tym cukry: 40.20 g; Białko pok.: 34.65 g; Sól: 7.88 g; | Wartość energetyczna: 2056.60 kcal; Białko ogółem: 87.63 g; Tłuszcz: 70.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 292.01 g; W tym cukry: 66.76 g; Białko pok.: 33.59 g; Sól: 6.93 g; |

| | | KRK- JPII 1 Podstawowa | KRK- JPII 1 Podstawowa bez surowizny | KRK- JPII 2 Łatwo strawna | KRK- JPII 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- JPII 6/3 Z ogr.łatwo przys węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów | KRK- JPII 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | KRK- JPII 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | KRK- JPII P1 Podstawowa 10-18 lat |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-03-20 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Twarożek 40 g (***MLE,***)<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Miód (25g) 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Twarożek 40 g (***MLE,***)<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Miód (25g) 1 szt<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Miód (25g) 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 140 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Miód (25g) 1 szt<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twarożek 50 g (***MLE,***)<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Kasza manna na mleku 250 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Miód (25g) 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt |
| | II ŚN | | | | Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***) | | | | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***) |
| | Obiad | Krem z zielonych warzyw *() 350 ml (***SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Ryba smażona (Dorsz) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***)<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Krem z zielonych warzyw *() 350 ml (***SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Ryba smażona (Dorsz) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***)<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Krem z zielonych warzyw *() 350 ml (***SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***)<br>Sos koperkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Krem z zielonych warzyw *() 350 ml (***SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***)<br>Sos koperkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Krem z zielonych warzyw *() 350 ml (***SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***)<br>Sos koperkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Krem z zielonych warzyw *() 350 ml (***SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***)<br>Sos koperkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Krem z zielonych warzyw *() 250 ml (***SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Ryba smażona (Dorsz) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***)<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | PD | | | | Jabłko 1 szt 1 szt | | | | Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem z/c 150 ml |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (***JAJ, MLE, GOR,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Pomarańcza 150 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (***JAJ, MLE,***)<br>Ketchup 10 g (***SEL,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g (***JAJ, MLE,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (***JAJ, MLE,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g (***JAJ, MLE,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g (***JAJ, MLE,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (***JAJ, MLE,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Pomarańcza 150 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (***JAJ, MLE, GOR,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Pomarańcza 150 g |
| | PN | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt | | | Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Serek homo. naturalny 25 g (***MLE,***)<br>Sałata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Serek homo. naturalny 25 g (***MLE,***)<br>Sałata zielona 5 g | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt | | |
| | | Wartość energetyczna: 2259.08 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 345.67 g; W tym cukry: 88.81 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 5.95 g; | Wartość energetyczna: 2010.78 kcal; Białko ogółem: 74.66 g; Tłuszcz: 57.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 320.80 g; W tym cukry: 69.20 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 5.94 g; | Wartość energetyczna: 2079.35 kcal; Białko ogółem: 84.25 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 316.97 g; W tym cukry: 72.94 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 4.79 g; | Wartość energetyczna: 1915.67 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 58.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 283.37 g; W tym cukry: 54.95 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 5.81 g; | Wartość energetyczna: 1973.85 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 296.09 g; W tym cukry: 50.02 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 6.88 g; | Wartość energetyczna: 2138.75 kcal; Białko ogółem: 89.59 g; Tłuszcz: 49.76 g; Kw. tł. nasy.: 11.59 g; Węglowodany ogółem: 352.67 g; W tym cukry: 73.66 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 5.32 g; | Wartość energetyczna: 2275.59 kcal; Białko ogółem: 88.82 g; Tłuszcz: 65.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 359.89 g; W tym cukry: 89.03 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 7.10 g; | Wartość energetyczna: 2301.50 kcal; Białko ogółem: 76.66 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.22 g; Węglowodany ogółem: 366.72 g; W tym cukry: 99.94 g; Białko pok.: 32.32 g; Sól: 5.92 g; |

| | | KRK- JPII 1 Podstawowa | KRK- JPII 1 Podstawowa bez surowizny | KRK- JPII 2 Łatwo strawna | KRK- JPII 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- JPII 6/3 Z ogr.łatwo przys węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów | KRK- JPII 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | KRK- JPII 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | KRK- JPII P1 Podstawowa 10-18 lat |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-03-21 sobota | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Pasta z soczewicy czerwonej 80 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Pasta z soczewicy czerwonej 80 g<br>Ketchup 10 g (***SEL,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (***GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z soczewicy czerwonej 80 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (***GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 140 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (***GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z soczewicy czerwonej 80 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 60 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g |
| | II ŚN | | | | Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 25 g (***MLE,***)<br>Sałata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 25 g (***MLE,***)<br>Sałata zielona 5 g | | | Herbatniki Be Be 16g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,***) |
| | Obiad | Koperkowa z ryżem 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Bigos 350 g (***GLU PSZ, SEL, GOR,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Koperkowa z ryżem 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Bigos 350 g (***GLU PSZ, SEL, GOR,***)<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Koperkowa z ryżem 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***)<br>Buraczki gotowane drobno tarte 100 g<br>Marchew gotowana z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Koperkowa z ryżem 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***)<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g<br>Buraczki gotowane drobno tarte b/c 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Koperkowa z ryżem 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***)<br>Buraczki gotowane drobno tarte 100 g<br>Marchew gotowana z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Koperkowa z ryżem 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***)<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g<br>Buraczki gotowane drobno tarte 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Koperkowa z ryżem 250 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***)<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g<br>Buraczki gotowane drobno tarte 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | PD | | | | Jabłko 1 szt 1 szt | | | | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (***MLE,***) |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (***SOJ, SEL,***)<br>Ketchup 10 g (***SEL,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (***SOJ, SEL,***)<br>Ketchup 10 g (***SEL,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (***SOJ, SEL,***)<br>Ketchup 10 g (***SEL,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g |
| | PN | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | | Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Filet zapiekany drobiowy 25 g (***MLE,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Pomidor 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Filet zapiekany drobiowy 25 g (***MLE,***)<br>Pomidor 20 g | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | |
| | | Wartość energetyczna: 2222.11 kcal; Białko ogółem: 77.08 g; Tłuszcz: 80.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 321.98 g; W tym cukry: 64.16 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 12.28 g; | Wartość energetyczna: 2196.43 kcal; Białko ogółem: 74.82 g; Tłuszcz: 79.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 316.70 g; W tym cukry: 62.45 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 11.13 g; | Wartość energetyczna: 2240.72 kcal; Białko ogółem: 95.66 g; Tłuszcz: 85.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 287.47 g; W tym cukry: 58.57 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 7.54 g; | Wartość energetyczna: 2079.64 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 54.07 g; Kw. tł. nasy.: 13.31 g; Węglowodany ogółem: 332.86 g; W tym cukry: 42.71 g; Błonnik pok.: 39.83 g; Sól: 9.25 g; | Wartość energetyczna: 2340.18 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 79.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 332.46 g; W tym cukry: 44.82 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 10.40 g; | Wartość energetyczna: 2300.12 kcal; Białko ogółem: 101.00 g; Tłuszcz: 74.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 323.17 g; W tym cukry: 59.29 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 8.07 g; | Wartość energetyczna: 2207.99 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 350.16 g; W tym cukry: 55.69 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 9.92 g; | Wartość energetyczna: 2146.19 kcal; Białko ogółem: 88.83 g; Tłuszcz: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 309.68 g; W tym cukry: 70.16 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 10.76 g; |

| | | KRK- JPII 1 Podstawowa | KRK- JPII 1 Podstawowa bez surowizny | KRK- JPII 2 Łatwo strawna | KRK- JPII 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- JPII 6/3 Z ogr.łatwo przys węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów | KRK- JPII 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | KRK- JPII 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | KRK- JPII P1 Podstawowa 10-18 lat |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-03-22 niedziela | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Ser żółty 60 g (***MLE,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 10 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Ser żółty 60 g (***MLE,***)<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g (***MLE,***)<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Sałata zielona 10 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek 80 g (***MLE,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 10 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek 80 g (***MLE,***)<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Sałata zielona 10 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 140 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g (***MLE,***)<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Sałata zielona 10 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g (***MLE,***)<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Sałata zielona 10 g | Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (***MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Ser żółty 60 g (***MLE,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt |
| | II ŚN | | | | Maślanka 150 ml (***MLE,***) | | | | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***) |
| | Obiad | Rosół z makaronem 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g<br>Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Ryż na sypko (paraboliczny) 200 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (***SEL,***)<br>Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (***SEL,***)<br>Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g<br>Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (***SEL,***)<br>Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | | Rosół z makaronem 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g<br>Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Rosół z makaronem 250 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g<br>Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | PD | | | | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml | | | | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Ketchup 10 g (***SEL,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g |
| | PN | Sok warzywny 0,3l 1 szt (***SEL,***) | | | Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Sałata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Sałata zielona 5 g | Sok warzywny 0,3l 1 szt (***SEL,***) | | | Sok wieoloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2494.68 kcal; Białko ogółem: 135.53 g; Tłuszcz: 95.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 290.72 g; W tym cukry: 51.09 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 10.91 g; | Wartość energetyczna: 2506.27 kcal; Białko ogółem: 134.17 g; Tłuszcz: 96.05 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 294.48 g; W tym cukry: 51.72 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 11.49 g; | Wartość energetyczna: 2483.90 kcal; Białko ogółem: 131.89 g; Tłuszcz: 87.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 305.68 g; W tym cukry: 57.47 g; Błonnik pok.: 18.91 g; Sól: 8.81 g; | Wartość energetyczna: 2313.06 kcal; Białko ogółem: 138.81 g; Tłuszcz: 75.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 296.89 g; W tym cukry: 50.11 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 7.29 g; | Wartość energetyczna: 2411.03 kcal; Białko ogółem: 131.68 g; Tłuszcz: 75.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 320.60 g; W tym cukry: 51.53 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 8.66 g; | Wartość energetyczna: 2543.30 kcal; Białko ogółem: 137.23 g; Tłuszcz: 76.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 341.38 g; W tym cukry: 58.19 g; Błonnik pok.: 19.99 g; Sól: 9.34 g; | Wartość energetyczna: 2616.52 kcal; Białko ogółem: 131.48 g; Tłuszcz: 90.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 338.61 g; W tym cukry: 52.96 g; Białko pok.: 28.61 g; Sól: 10.78 g; | Wartość energetyczna: 2601.19 kcal; Białko ogółem: 131.65 g; Tłuszcz: 94.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.34 g; Węglowodany ogółem: 324.26 g; W tym cukry: 54.56 g; Białko pok.: 27.54 g; Sól: 7.84 g; |

| | | KRK- JPII 1 Podstawowa | KRK- JPII 1 Podstawowa bez surowizny | KRK- JPII 2 Łatwo strawna | KRK- JPII 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- JPII 6/3 Z ogr.łatwo przys węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów | KRK- JPII 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | KRK- JPII 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | KRK- JPII P1 Podstawowa 10-18 lat |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-03-23 poniedziałek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Ketchup 10 g (***SEL,***) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g<br>2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g<br>1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g<br>1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 140 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g<br>1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g<br>2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku 250 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g |
| | II ŚN | | | | Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 25 g (***MLE,***)<br>Sałata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 25 g (***MLE,***)<br>Sałata zielona 5 g | | | Mandarynka 2 szt |
| | Obiad | Kapuśniak z kapusty kiszonej 350 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***)<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (***MLE,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Kapuśniak z kapusty kiszonej 350 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***)<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g (***MLE,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (***MLE,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Kapuśniak z kapusty kiszonej 350 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***)<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Mus z jabłek () b/c 100 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (***MLE,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Mus z jabłek () b/c 100 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (***MLE,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (***MLE,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (***MLE,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami 250 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Racuchy z twarogiem 250 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | PD | | | | Sok pomidorowy 200 ml | | | | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (***MLE,***) |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g<br>1 szt<br>Pasta z twarogu i papryki 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g<br>1 szt<br>Pasta z twarogu 80 g (***MLE,***)<br>Ketchup 10 g (***SEL,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g<br>2 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g<br>1 szt<br>Pasta z twarogu i papryki 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g<br>1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g<br>1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g<br>2 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g<br>1 szt<br>Ser żółty 60 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g |
| | PN | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt | | | Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Pomidor 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Sałata zielona 5 g | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt | | |
| | | Wartość energetyczna: 1826.46 kcal; Białko ogółem: 73.34 g; Tłuszcz: 44.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 306.93 g; W tym cukry: 54.25 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 8.34 g; | Wartość energetyczna: 1822.55 kcal; Białko ogółem: 74.50 g; Tłuszcz: 45.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 300.01 g; W tym cukry: 50.95 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 7.52 g; | Wartość energetyczna: 1909.81 kcal; Białko ogółem: 78.34 g; Tłuszcz: 47.18 g; Kw. tł. nasy.: 13.94 g; Węglowodany ogółem: 309.57 g; W tym cukry: 56.68 g; Błonnik pok.: 17.15 g; Sól: 5.01 g; | Wartość energetyczna: 1894.63 kcal; Białko ogółem: 87.82 g; Tłuszcz: 47.38 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 321.55 g; W tym cukry: 32.59 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 10.27 g; | Wartość energetyczna: 1944.43 kcal; Białko ogółem: 79.67 g; Tłuszcz: 39.46 g; Kw. tł. nasy.: 12.16 g; Węglowodany ogółem: 345.30 g; W tym cukry: 31.28 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 9.41 g; | Wartość energetyczna: 1969.21 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz: 36.28 g; Kw. tł. nasy.: 11.51 g; Węglowodany ogółem: 345.27 g; W tym cukry: 57.40 g; Błonnik pok.: 18.23 g; Sól: 5.54 g; | Wartość energetyczna: 2023.30 kcal; Białko ogółem: 78.41 g; Tłuszcz: 48.09 g; Kw. tł. nasy.: 14.26 g; Węglowodany ogółem: 345.28 g; W tym cukry: 53.62 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 8.81 g; | Wartość energetyczna: 2302.24 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 74.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 342.33 g; W tym cukry: 93.22 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 9.33 g; |

| | | KRK- JPII 1 Podstawowa | KRK- JPII 1 Podstawowa bez surowizny | KRK- JPII 2 Łatwo strawna | KRK- JPII 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- JPII 6/3 Z ogr.łatwo przys węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów | KRK- JPII 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | KRK- JPII 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | KRK- JPII P1 Podstawowa 10-18 lat |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-03-24 wtorek | Śniadanie | Makaron drobny na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (***GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) | Makaron drobny na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (***GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Ketchup 10 g (***SEL,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) | Makaron drobny na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (***GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (***GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (***GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Makaron drobny na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 140 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (***GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Makaron drobny na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (***GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) | Makaron drobny na mleku/p 250 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g (***MLE,***)<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) |
| | II ŚN | | | | Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***) | | | | Jabłko 150 g |
| | Obiad | Grochowa z ziemniakami 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kasza gryczana 200 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos ziołowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (***MLE,***)<br>Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSŻ,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kasza gryczana 200 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos ziołowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Solferino 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***)<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos ziołowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kasza gryczana 200 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos ziołowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (***MLE,***)<br>Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSŻ,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Solferino 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***)<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos ziołowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | | Grochowa z ziemniakami 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kasza gryczana 200 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos ziołowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (***MLE,***)<br>Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSŻ,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami 250 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kasza gryczana 200 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos ziołowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (***MLE,***)<br>Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSŻ,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | PD | | | | Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***) | | | | Galaretka o smaku pomarańczowym 150 g |
| | Kolacja | Ogórek kiszony 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami * . 80 g (***RYB, SEL,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami * . 80 g (***RYB, SEL,***)<br>Ketchup 10 g (***SEL,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami 80 g (***RYB, SEL,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) | Ogórek kiszony 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami * . 80 g (***RYB, SEL,***)<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami 80 g (***RYB, SEL,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami 80 g (***RYB, SEL,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami 80 g (***RYB, SEL,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) | Ogórek kiszony 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) |
| | PN | Drożdżówka mini 50g 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | | | Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 25 g (***MLE,***)<br>Sałata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 25 g (***MLE,***)<br>Sałata zielona 5 g | Drożdżówka mini 50g 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | | |
| | | Wartość energetyczna: 2614.38 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 96.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 342.28 g; W tym cukry: 35.15 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 9.80 g; | Wartość energetyczna: 2581.47 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 95.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 335.44 g; W tym cukry: 38.35 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 8.95 g; | Wartość energetyczna: 2467.51 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 333.20 g; W tym cukry: 44.88 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 6.36 g; | Wartość energetyczna: 2585.87 kcal; Białko ogółem: 116.50 g; Tłuszcz: 101.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 336.87 g; W tym cukry: 32.15 g; Błonnik pok.: 41.19 g; Sól: 9.78 g; | Wartość energetyczna: 2360.69 kcal; Białko ogółem: 99.04 g; Tłuszcz: 77.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 338.33 g; W tym cukry: 38.37 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 8.12 g; | Wartość energetyczna: 2499.31 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz: 72.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 362.95 g; W tym cukry: 45.48 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 6.80 g; | Wartość energetyczna: 2708.18 kcal; Białko ogółem: 113.70 g; Tłuszcz: 91.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 376.34 g; W tym cukry: 38.46 g; Białko pok.: 37.94 g; Sól: 7.97 g; | Wartość energetyczna: 2244.69 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Tłuszcz: 47.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 359.08 g; W tym cukry: 44.63 g; Białko pok.: 34.13 g; Sól: 9.53 g; |

| | | KRK- JPII 1 Podstawowa | KRK- JPII 1 Podstawowa bez surowizny | KRK- JPII 2 Łatwo strawna | KRK- JPII 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- JPII 6/3 Z ogr.łatwo przys węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów | KRK- JPII 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | KRK- JPII 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | KRK- JPII P1 Podstawowa 10-18 lat |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-03-25 środa | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml ( ***MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (***MLE,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) | Ryż na mleku 300 ml ( ***MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (***MLE,***)<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) | Ryż na mleku 300 ml ( ***MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (***MLE,***)<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( ***MLE,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( ***MLE,***)<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Ryż na mleku 300 ml ( ***MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 140 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (***MLE,***)<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Ryż na mleku 300 ml ( ***MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (***MLE,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Chleb Graham 30 g ( ***GLU PSZ,***) | Ryż na mleku 250 ml ( ***MLE,***)<br>Kakao/p b/c 250 ml ( ***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (***MLE,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Chleb Graham 30 g ( ***GLU PSZ,***) |
| | II ŚN | | | | Chleb Graham 60 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( ***JAJ,***)<br>Sałata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Sałata zielona 5 g | | | Herbatniki Be Be 16g 1 szt ( ***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,***) |
| | Obiad | Krem z cukinii 350 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Eskalopka z kurczaka 100 g ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g | Krem z cukinii 350 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Eskalopka z kurczaka 100 g ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Dynia duszona z olejem* 100 g<br>(***GLU PSZ,***) | Krem z cukinii 350 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Sos bazyliowy 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g | Krem z cukinii 350 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Sos bazyliowy 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Krem z cukinii 350 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Sos bazyliowy 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g | Krem z cukinii 350 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Sos bazyliowy 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g | Krem z cukinii 350 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Sos bazyliowy 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | PD | | | | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( ***MLE,***) | | | | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***) |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Ketchup 10 g ( ***SEL,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) |
| | PN | Banan 1szt. 1 szt | Sok warzywny 0,3l 1 szt ( ***SEL,***) | Banan 1szt. 1 szt | Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Sałata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Sałata zielona 5 g | Banan 1szt. 1 szt | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2260.09 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 13.69 g; Węglowodany ogółem: 344.12 g; W tym cukry: 94.00 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 5.40 g; | Wartość energetyczna: 2099.97 kcal; Białko ogółem: 93.04 g; Tłuszcz: 64.75 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 302.33 g; W tym cukry: 62.49 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 8.56 g; | Wartość energetyczna: 2185.61 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 12.26 g; Węglowodany ogółem: 341.13 g; W tym cukry: 94.13 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 5.84 g; | Wartość energetyczna: 2033.49 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 12.14 g; Węglowodany ogółem: 314.43 g; W tym cukry: 43.70 g; Błonnik pok.: 37.03 g; Sól: 7.02 g; | Wartość energetyczna: 2123.80 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 55.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.15 g; Węglowodany ogółem: 335.34 g; W tym cukry: 43.42 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 9.54 g; | Wartość energetyczna: 2217.41 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Tłuszcz: 46.26 g; Kw. tł. nasy.: 9.80 g; Węglowodany ogółem: 370.88 g; W tym cukry: 94.73 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 6.28 g; | Wartość energetyczna: 2268.62 kcal; Białko ogółem: 95.20 g; Tłuszcz: 56.83 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; Węglowodany ogółem: 368.64 g; W tym cukry: 93.77 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 6.59 g; | Wartość energetyczna: 2246.97 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 351.53 g; W tym cukry: 99.89 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 5.56 g; |

| | | KRK- JPII 1 Podstawowa | KRK- JPII 1 Podstawowa bez surowizny | KRK- JPII 2 Łatwo strawna | KRK- JPII 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- JPII 6/3 Z ogr.łatwo przys węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów | KRK- JPII 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | KRK- JPII 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | KRK- JPII P1 Podstawowa 10-18 lat |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-03-26 czwartek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Ketchup 10 g (***SEL,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 140 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) | Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (***MLE,***)<br>Kakao/p b/c 250 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) |
| | II ŚN | | | | Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***) | | | | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***) |
| | Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Banan 1szt. 1 szt | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Brokuł gotowany* 150 g | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Brokuł gotowany* 100 g |
| | PD | | | | Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Sałata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Pomidor 20 g | | | Kiwi 1 szt 1 szt |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (***SEL,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (***SEL,***)<br>Ketchup 10 g (***SEL,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (***SEL,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) |
| | PN | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***) | | | Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Sałata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Sałata zielona 5 g | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***) | | |
| | | Wartość energetyczna: 2358.40 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 70.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 361.99 g; W tym cukry: 84.18 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 8.85 g; | Wartość energetyczna: 2195.00 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 70.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 318.73 g; W tym cukry: 48.72 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 8.44 g; | Wartość energetyczna: 2205.53 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 311.14 g; W tym cukry: 47.82 g; Błonnik pok.: 19.13 g; Sól: 7.38 g; | Wartość energetyczna: 2162.77 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 333.31 g; W tym cukry: 33.69 g; Błonnik pok.: 41.90 g; Sól: 10.35 g; | Wartość energetyczna: 2169.94 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 56.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 337.78 g; W tym cukry: 33.74 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 11.26 g; | Wartość energetyczna: 2237.33 kcal; Białko ogółem: 106.01 g; Tłuszcz: 55.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 340.89 g; W tym cukry: 48.42 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sól: 7.81 g; | Wartość energetyczna: 2266.13 kcal; Białko ogółem: 102.20 g; Tłuszcz: 67.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 334.06 g; W tym cukry: 46.70 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 10.50 g; | Wartość energetyczna: 2148.25 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 307.35 g; W tym cukry: 57.56 g; Białko pok.: 25.55 g; Sól: 10.11 g; |

| | | KRK- JPII 1 Podstawowa | KRK- JPII 1 Podstawowa bez surowizny | KRK- JPII 2 Łatwo strawna | KRK- JPII 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- JPII 6/3 Z ogr.łatwo przys węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów | KRK- JPII 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | KRK- JPII 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | KRK- JPII P1 Podstawowa 10-18 lat |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-03-27 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Jabłko 150 g<br>Chleb Graham 30 g ( ***GLU PSZ,***) | Zacierka na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Chleb Graham 30 g ( ***GLU PSZ,***) | Zacierka na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek 80 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek 80 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Zacierka na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 140 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Zacierka na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twarożek 80 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Chleb Graham 30 g ( ***GLU PSZ,***) | Zacierka na mleku 250 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kakao/p b/c 250 ml ( ***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Jabłko 150 g<br>Chleb Graham 30 g ( ***GLU PSZ,***) |
| | II ŚN | | | | Jabłko 1 szt 1 szt | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | | | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***) |
| | Obiad | Kalafiorowa z ryżem 350 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g ( ***GLU PSZ, JAJ, RYB,***)<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100 g<br>Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Kalafiorowa z ryżem 350 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g ( ***GLU PSZ, JAJ, RYB,***)<br>Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Ryżowa 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( ***RYB,***)<br>Sos jarzynowy 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Kalafiorowa z ryżem 350 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( ***RYB,***)<br>Sos jarzynowy 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 100 g<br>Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Ryżowa 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( ***RYB,***)<br>Sos jarzynowy 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Ryżowa 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( ***RYB,***)<br>Sos jarzynowy 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Kalafiorowa z ryżem 350 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( ***RYB,***)<br>Sos jarzynowy 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 100 g<br>Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Kalafiorowa z ryżem 250 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g ( ***GLU PSZ, JAJ, RYB,***)<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100 g<br>Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | PD | | | | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml | | | | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (***JAJ, GOR,***)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Mix sałat 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Ketchup 10 g (***SEL,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80 g (***JAJ, MLE,***)<br>Mix sałat 20 g<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (***JAJ, MLE,***)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Mix sałat 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80 g (***JAJ, MLE,***)<br>Mix sałat 20 g<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80 g (***JAJ, MLE,***)<br>Mix sałat 20 g<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (***JAJ, MLE,***)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Mix sałat 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (***JAJ, GOR,***)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Mix sałat 20 g |
| | PN | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( ***MLE,***)<br>Podpłomyki b/c 20 g ( ***GLU PSZ, MLE,***) | | | Chleb Graham 60 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 25 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 25 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 20 g | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( ***MLE,***)<br>Podpłomyki b/c 20 g ( ***GLU PSZ, MLE,***) | | |
| | | Wartość energetyczna: 2204.08 kcal; Białko ogółem: 81.59 g; Tłuszcz: 62.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 349.65 g; W tym cukry: 83.44 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 8.45 g; | Wartość energetyczna: 2089.01 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 52.07 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 346.92 g; W tym cukry: 81.52 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 6.45 g; | Wartość energetyczna: 2233.68 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 60.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 343.99 g; W tym cukry: 86.45 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 5.18 g; | Wartość energetyczna: 1903.59 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 50.37 g; Kw. tł. nasy.: 11.84 g; Węglowodany ogółem: 303.55 g; W tym cukry: 59.89 g; Błonnik pok.: 37.01 g; Sól: 7.93 g; | Wartość energetyczna: 1946.28 kcal; Białko ogółem: 89.93 g; Tłuszcz: 45.62 g; Kw. tł. nasy.: 12.10 g; Węglowodany ogółem: 315.92 g; W tym cukry: 55.77 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 6.83 g; | Wartość energetyczna: 2293.08 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 49.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 379.69 g; W tym cukry: 87.17 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 5.71 g; | Wartość energetyczna: 2283.61 kcal; Białko ogółem: 102.00 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 344.52 g; W tym cukry: 53.79 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 9.47 g; | Wartość energetyczna: 2329.40 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 372.18 g; W tym cukry: 115.99 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 8.45 g; |

| | | KRK- JPII 1 Podstawowa | KRK- JPII 1 Podstawowa bez surowizny | KRK- JPII 2 Łatwo strawna | KRK- JPII 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- JPII 6/3 Z ogr.łatwo przys węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów | KRK- JPII 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | KRK- JPII 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | KRK- JPII P1 Podstawowa 10-18 lat |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-03-28 sobota | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***)<br>Pomidor 80 g<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Sałata zielona 20 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***)<br>Ketchup 10 g (***SEL,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) | Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 140 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***)<br>Pomidor 80 g<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Sałata zielona 20 g | Płatki pszenne na mleku 250 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***)<br>Pomidor 80 g<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Sałata zielona 20 g |
| | II ŚN | | | | Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***) | | | | Jabłko 1 szt 1 szt |
| | Obiad | Selerowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Kasza jaglana na sypko 200 g<br>Gulasz z żołądków drobiowych 150 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Kasza jaglana na sypko 200 g<br>Gulasz z żołądków drobiowych 150 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Kasza jaglana na sypko 200 g<br>Potrawka drobiowa 150 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Kasza jaglana na sypko 200 g<br>Potrawka drobiowa 150 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Kasza jaglana na sypko 200 g<br>Potrawka drobiowa 150 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | | Selerowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Kasza jaglana na sypko 200 g<br>Potrawka drobiowa 150 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami 250 ml (***MLE, SEL,***)<br>Kasza jaglana na sypko 200 g<br>Potrawka drobiowa 150 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | PD | | | | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (***MLE,***) | | | | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (***MLE,***) |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Ketchup 10 g (***SEL,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) |
| | PN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | | Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Sałata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Sałata zielona 5 g | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2006.81 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 300.40 g; W tym cukry: 36.21 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 11.16 g; | Wartość energetyczna: 1876.09 kcal; Białko ogółem: 90.57 g; Tłuszcz: 51.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 288.53 g; W tym cukry: 34.90 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 10.28 g; | Wartość energetyczna: 2032.76 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 59.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 304.65 g; W tym cukry: 40.44 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 8.77 g; | Wartość energetyczna: 1901.06 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 11.59 g; Węglowodany ogółem: 307.00 g; W tym cukry: 39.58 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 9.05 g; | Wartość energetyczna: 1955.14 kcal; Białko ogółem: 89.24 g; Tłuszcz: 44.99 g; Kw. tł. nasy.: 11.33 g; Węglowodany ogółem: 327.60 g; W tym cukry: 39.46 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 8.87 g; | Wartość energetyczna: 2003.00 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 44.10 g; Kw. tł. nasy.: 11.35 g; Węglowodany ogółem: 330.38 g; W tym cukry: 42.06 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 9.12 g; | Wartość energetyczna: 2182.28 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 340.69 g; W tym cukry: 37.47 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 12.29 g; | Wartość energetyczna: 2101.83 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Tłuszcz: 54.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 339.99 g; W tym cukry: 82.77 g; Białko pok.: 27.70 g; Sól: 9.09 g; |

| | | KRK- JPII 1 Podstawowa | KRK- JPII 1 Podstawowa bez surowizny | KRK- JPII 2 Łatwo strawna | KRK- JPII 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- JPII 6/3 Z ogr.łatwo przys węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów | KRK- JPII 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | KRK- JPII 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | KRK- JPII P1 Podstawowa 10-18 lat |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-03-29 niedziela | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Ser żółty 60 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Sałata zielona 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Ser żółty 60 g (***MLE,***)<br>Ketchup 10 g (***SEL,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) | Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 140 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Sałata zielona 20 g | Kasza manna na mleku 250 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kakao/p b/c 250 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Sałata zielona 20 g |
| | II ŚN | | | | Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 0,5 szt (***JAJ,***)<br>Sałata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 25 g (***MLE,***)<br>Sałata zielona 5 g | | | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***) |
| | Obiad | Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Kotlet schabowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Kapusta zasmażana 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kotlet schabowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Schab gotowany 90 g<br>Sos własny 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Schab gotowany 90 g<br>Sos własny 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Schab gotowany 90 g<br>Sos własny 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | | | Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Schab gotowany 90 g<br>Sos własny 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem 250 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Kotlet schabowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Kapusta zasmażana 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | PD | | | | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml | | | | Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Ketchup 10 g (***SEL,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g |
| | PN | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | | | Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Pomidor 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Pomidor 20 g | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | | |
| | | Wartość energetyczna: 2143.32 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 68.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 307.02 g; W tym cukry: 51.40 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 8.70 g; | Wartość energetyczna: 2077.59 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 297.10 g; W tym cukry: 47.12 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 9.27 g; | Wartość energetyczna: 1904.96 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 44.98 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 286.27 g; W tym cukry: 52.28 g; Błonnik pok.: 19.99 g; Sól: 6.27 g; | Wartość energetyczna: 1937.74 kcal; Białko ogółem: 109.99 g; Tłuszcz: 44.06 g; Kw. tł. nasy.: 11.25 g; Węglowodany ogółem: 312.73 g; W tym cukry: 37.75 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 8.60 g; | Wartość energetyczna: 1991.44 kcal; Białko ogółem: 103.20 g; Tłuszcz: 38.87 g; Kw. tł. nasy.: 11.00 g; Węglowodany ogółem: 331.73 g; W tym cukry: 35.96 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 9.85 g; | Wartość energetyczna: 1964.36 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; Tłuszcz: 34.08 g; Kw. tł. nasy.: 10.05 g; Węglowodany ogółem: 321.97 g; W tym cukry: 53.00 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 6.80 g; | Wartość energetyczna: 2069.16 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 48.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.96 g; Węglowodany ogółem: 328.53 g; W tym cukry: 51.60 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 8.52 g; | Wartość energetyczna: 2113.57 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 55.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.54 g; Węglowodany ogółem: 327.16 g; W tym cukry: 53.52 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 7.39 g; |

| | | KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona | KRK- JPII 12 Papkowata | KRK- JPII Biegunkowa | KRK- JPII Pobiegunkowa | KRK- JPII 9 Bogatobiałkowa | KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat | KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat | KRK- JPII WE Wegetariańska |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-03-16 poniedziałek | Śniadanie | Sonda Śn 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | Papka Śn 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g (***MLE,***) | Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 100 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) | Płatki pszenne na mleku 150 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 25 g (***MLE,***)<br>Pomidor b/skórki 20 g<br>Sałata zielona 15 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Płatki pszenne na mleku 150 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Hummus 80 g (***SEZ,***)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | II ŚN | | | Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) | | | Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) | | |
| | Obiad | Sonda Ob- dyniowa z ziemniakami JPII () 800 ml (***SEL,***) | Papka Ob- dyniowa z ziemniakami JPII () 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Ryżowa 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ryż na sypko 150 g<br>Jabłka prażone b/c 70 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ryżowa 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane puree () 200 g (***MLE,***)<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Dyniowa z ziemniakami 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Sos bazyliowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (***SEL,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Dyniowa z ziemniakami 150 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***)<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 150 ml | Dyniowa z ziemniakami 250 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Sos bazyliowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (***SEL,***)<br>Kompot owocowy* b/c 180 ml | Dyniowa z ziemniakami 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Sos bazyliowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (***MLE,***)<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | PD | | | Chrupki kukurydziane 20 g | | | Galaretka o smaku cytrynowym 150 g | | |
| | Kolacja | Sonda Kol () 800 ml (***JAJ, SEL,***) | Papka Kol () 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Pomidor b/skórki 20 g<br>Sałata zielona 15 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | Sok warzywny 0,3l 1 szt (***SEL,***) | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | Wafle ryżowe 30 g | | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2133.87 kcal; Białko ogółem: 135.71 g; Tłuszcz: 91.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 208.71 g; W tym cukry: 74.15 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 6.59 g; | Wartość energetyczna: 2154.69 kcal; Białko ogółem: 127.88 g; Tłuszcz: 85.30 g; Kw. tł. nasy.: 36.93 g; Węglowodany ogółem: 232.83 g; W tym cukry: 73.66 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 3.33 g; | Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 265.17 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g; | Wartość energetyczna: 1709.49 kcal; Białko ogółem: 88.46 g; Tłuszcz: 31.97 g; Kw. tł. nasy.: 6.38 g; Węglowodany ogółem: 279.15 g; W tym cukry: 14.68 g; Błonnik pok.: 17.78 g; Sól: 5.85 g; | Wartość energetyczna: 2196.90 kcal; Białko ogółem: 101.28 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 320.37 g; W tym cukry: 61.00 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 7.97 g; | Wartość energetyczna: 1177.44 kcal; Białko ogółem: 46.18 g; Tłuszcz: 29.30 g; Kw. tł. nasy.: 8.54 g; Węglowodany ogółem: 192.41 g; W tym cukry: 35.81 g; Błonnik pok.: 10.45 g; Sól: 2.40 g; | Wartość energetyczna: 1828.61 kcal; Białko ogółem: 73.43 g; Tłuszcz: 46.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 297.17 g; W tym cukry: 48.81 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 5.69 g; | Wartość energetyczna: 2064.17 kcal; Białko ogółem: 73.53 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 13.86 g; Węglowodany ogółem: 324.37 g; W tym cukry: 55.79 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 8.20 g; |

| | | KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona | KRK- JPII 12 Papkowata | KRK- JPII Biegunkowa | KRK- JPII Pobiegunkowa | KRK- JPII 9 Bogatobiałkowa | KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat | KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat | KRK- JPII WE Wegetariańska |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-03-17 wtorek | Śniadanie | Sonda Śn 800 ml ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | Papka Śn 800 ml ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twarożek z koperkiem 160 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( ***MLE,***) | Zacierka na mleku 150 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 40 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor b/skórki 20 g<br>Roszponka 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Zacierka na mleku 150 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( ***MLE,***)<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Zacierka na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | II ŚN | | | Chrupki kukurydziane 20 g | | | Jabłko 1 szt 1 szt | | |
| | Obiad | Sonda Ob- brokułowa z ziemniakami JPII () 800 ml (***SEL,***) | Papka Ob- brokułowa z ziemniakami JPII () 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Ryżowa () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ryż na sypko 150 g<br>Jabłka prażone b/c 70 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ryżowa () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane puree 200 g (***MLE,***)<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***)<br>Gulasz wołowy 150 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 100 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami 150 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 100 g (***GLU JĘCZ,***)<br>Gulasz wołowy 150 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 50 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g<br>Kompot owocowy* b/c 150 ml | Brokułowa z ziemniakami 250 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***)<br>Gulasz wołowy 150 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 180 ml | Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Zapiekanka z ziemników i warzyw* 350 g (***JAJ, MLE, SEL,***)<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | PD | | | Biszkopty b/ml 30 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***) | | | Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem b/c 150 ml | | |
| | Kolacja | Sonda Kol () 800 ml (***JAJ, SEL,***) | Papka Kol () 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Pomidor b/skórki 20 g<br>Sałata zielona 15 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser żółty 60 g (***MLE,***)<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) |
| | PN | Sok warzywny 0,3l 1 szt ( ***SEL,***) | | Wafle ryżowe 30 g | | Sok warzywny 0,3l 1 szt ( ***SEL,***) | Sok wieoloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt | | Sok warzywny 0,3l 1 szt ( ***SEL,***) |
| | | Wartość energetyczna: 2134.53 kcal; Białko ogółem: 136.65 g; Tłuszcz: 91.21 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 208.77 g; W tym cukry: 72.75 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 6.59 g; | Wartość energetyczna: 2151.09 kcal; Białko ogółem: 131.44 g; Tłuszcz: 86.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.12 g; Węglowodany ogółem: 225.37 g; W tym cukry: 66.82 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 6.23 g; | Wartość energetyczna: 1351.14 kcal; Białko ogółem: 32.13 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.67 g; Węglowodany ogółem: 265.21 g; W tym cukry: 4.94 g; Błonnik pok.: 11.12 g; Sól: 2.63 g; | Wartość energetyczna: 1629.60 kcal; Białko ogółem: 86.58 g; Tłuszcz: 30.38 g; Kw. tł. nasy.: 6.06 g; Węglowodany ogółem: 263.74 g; W tym cukry: 13.25 g; Błonnik pok.: 16.76 g; Sól: 6.36 g; | Wartość energetyczna: 2252.44 kcal; Białko ogółem: 116.94 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 310.40 g; W tym cukry: 56.10 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 10.09 g; | Wartość energetyczna: 1180.00 kcal; Białko ogółem: 58.36 g; Tłuszcz: 34.31 g; Kw. tł. nasy.: 9.14 g; Węglowodany ogółem: 169.52 g; W tym cukry: 34.16 g; Błonnik pok.: 14.73 g; Sól: 2.87 g; | Wartość energetyczna: 1943.42 kcal; Białko ogółem: 89.64 g; Tłuszcz: 49.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 304.19 g; W tym cukry: 47.32 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 6.21 g; | Wartość energetyczna: 1986.73 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 274.83 g; W tym cukry: 56.16 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 9.96 g; |

| | | KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona | KRK- JPII 12 Papkowata | KRK- JPII Biegunkowa | KRK- JPII Pobiegunkowa | KRK- JPII 9 Bogatobiałkowa | KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat | KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat | KRK- JPII WE Wegetariańska |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-03-18 środa | Śniadanie | Sonda Śn 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | Papka Śn 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 100 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Pomidor b/skórki 20 g<br>Sałata zielona 15 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z fasoli 80 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | II ŚN | | | Chrupki kukurydziane 20 g | | | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (***MLE,***) | | |
| | Obiad | Sonda Ob- jarzynowa z makaronem JPII () 800 ml (***GLU PSZ, SEL,***) | Papka Ob- jarzynowa z makaronem JPII () 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Ryżowa () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ryż na sypko 150 g<br>Jabłka prażone b/c 70 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ryżowa () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane puree 200 g (***MLE,***)<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet drobiowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos pietruszkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Marchew oprószana z olejem 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem dieta 150 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g<br>Pulpet drobiowy 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos pietruszkowy 30 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Marchew oprószana z olejem 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Fasolka szparagowa z wody* 50 g<br>Kompot owocowy* b/c 150 ml | Jarzynowa z makaronem dieta 250 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet drobiowy 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos pietruszkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Marchew oprószana z olejem 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 180 ml | Pieczarkowa z makaronem 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***)<br>Sos pietruszkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (***MLE, S02,***)<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | PD | | | Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) | | | Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (***MLE,***) | | |
| | Kolacja | Sonda Kol () 800 ml (***JAJ, SEL,***) | Papka Kol () 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g (***MLE,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 25 g (***MLE,***)<br>Pomidor b/skórki 20 g<br>Sałata zielona 15 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek z ziołami 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g |
| | PN | Sok warzywny 0,3l 1 szt (***SEL,***) | | Wafle ryżowe 30 g | | Banan 1szt. 1 szt | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2252.53 kcal; Białko ogółem: 142.18 g; Tłuszcz: 92.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 228.17 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 6.52 g; | Wartość energetyczna: 2221.89 kcal; Białko ogółem: 134.76 g; Tłuszcz: 87.11 g; Kw. tł. nasy.: 37.28 g; Węglowodany ogółem: 237.01 g; W tym cukry: 65.77 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 6.19 g; | Wartość energetyczna: 1351.13 kcal; Białko ogółem: 32.13 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.67 g; Węglowodany ogółem: 265.21 g; W tym cukry: 4.94 g; Błonnik pok.: 11.12 g; Sól: 2.63 g; | Wartość energetyczna: 1616.18 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz: 28.16 g; Kw. tł. nasy.: 5.65 g; Węglowodany ogółem: 264.62 g; W tym cukry: 13.76 g; Błonnik pok.: 16.76 g; Sól: 6.25 g; | Wartość energetyczna: 2255.69 kcal; Białko ogółem: 105.33 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 323.71 g; W tym cukry: 77.04 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 8.85 g; | Wartość energetyczna: 1397.80 kcal; Białko ogółem: 61.93 g; Tłuszcz: 37.81 g; Kw. tł. nasy.: 11.42 g; Węglowodany ogółem: 210.50 g; W tym cukry: 91.24 g; Błonnik pok.: 13.37 g; Sól: 4.01 g; | Wartość energetyczna: 1885.57 kcal; Białko ogółem: 86.50 g; Tłuszcz: 45.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 296.96 g; W tym cukry: 100.26 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 7.07 g; | Wartość energetyczna: 2025.85 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 43.59 g; Kw. tł. nasy.: 13.14 g; Węglowodany ogółem: 346.77 g; W tym cukry: 80.23 g; Białko pok.: 36.98 g; Sól: 6.34 g; |

| | | KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona | KRK- JPII 12 Papkowata | KRK- JPII Biegunkowa | KRK- JPII Pobiegunkowa | KRK- JPII 9 Bogatobiałkowa | KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat | KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat | KRK- JPII WE Wegetariańska |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-03-19 czwartek | Śniadanie | Sonda Śn 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | Papka Śn 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 160 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Płatki owsiane na mleku 150 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 40 g (***MLE,***)<br>Pomidor b/skórki 20 g<br>Sałata lodowa 15 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Płatki owsiane na mleku 150 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | II ŚN | | | Chrupki kukurydziane 20 g | | | Jogurt brzoskwiniowy 100g 1 szt (***MLE,***) | | |
| | Obiad | Sonda Ob- ziemniaczana JPII () 800 ml (***SEL,***) | Papka Ob- ziemniaczana JPII () 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Ryżowa 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ryż na sypko 150 g<br>Jabłka prażone b/c 70 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ryżowa 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane puree 200 g (***MLE,***)<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ziemniaczana 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (***SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***)<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g (***może zawierać: SEL,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Ziemniaczana 150 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 200 g (***SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Sos pomidorowy 30 ml (***GLU PSZ,***)<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g (***może zawierać: SEL,***)<br>Kompot owocowy* b/c 150 ml | Ziemniaczana 250 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 250 g (***SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***)<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g (***może zawierać: SEL,***)<br>Kompot owocowy* b/c 180 ml | Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***)<br>Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 350 g (***SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***)<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g (***może zawierać: SEL,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) |
| | PD | | | Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) | | | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Mandarynka 2 szt | |
| | Kolacja | Sonda Kol () 800 ml (***JAJ, SEL,***) | Papka Kol () 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g (***MLE,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 100 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***)<br>Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (***MLE, SEL,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Jogurt brzoskwiniowy 100g 1 szt (***MLE,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***)<br>Sałatka jarzynowa - dieta 50 g (***MLE, SEL,***)<br>Sałata zielona 15 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***)<br>Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (***MLE, SEL,***)<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser żółty 60 g (***MLE,***)<br>Sałatka jarzynowa 80 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Sałata zielona 20 g |
| | PN | Sok warzywny 0,3l 1 szt (***SEL,***) | | Wafle ryżowe 30 g | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (***GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,***) | | |
| | | Wartość energetyczna: 2115.20 kcal; Białko ogółem: 134.85 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 205.64 g; W tym cukry: 71.35 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 6.57 g; | Wartość energetyczna: 2139.49 kcal; Białko ogółem: 130.36 g; Tłuszcz: 86.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 223.49 g; W tym cukry: 65.98 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 6.22 g; | Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 265.17 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g; | Wartość energetyczna: 1616.13 kcal; Białko ogółem: 87.79 g; Tłuszcz: 28.16 g; Kw. tł. nasy.: 5.12 g; Węglowodany ogółem: 264.58 g; W tym cukry: 13.37 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.25 g; | Wartość energetyczna: 2351.15 kcal; Białko ogółem: 116.42 g; Tłuszcz: 81.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 319.69 g; W tym cukry: 50.42 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 9.84 g; | Wartość energetyczna: 1312.70 kcal; Białko ogółem: 53.03 g; Tłuszcz: 48.69 g; Kw. tł. nasy.: 11.17 g; Węglowodany ogółem: 173.66 g; W tym cukry: 47.68 g; Błonnik pok.: 20.22 g; Sól: 3.60 g; | Wartość energetyczna: 1799.10 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 251.25 g; W tym cukry: 59.10 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 5.86 g; | Wartość energetyczna: 2212.54 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz: 80.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 302.65 g; W tym cukry: 40.86 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 7.53 g; |

| | | KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona | KRK- JPII 12 Papkowata | KRK- JPII Biegunkowa | KRK- JPII Pobiegunkowa | KRK- JPII 9 Bogatobiałkowa | KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat | KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat | KRK- JPII WE Wegetariańska |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-03-20 piątek | Śniadanie | Sonda Śn 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | Papka Śn 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) | Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twarożek 120 g (***MLE,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Kasza manna na mleku 150 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Miód (25g) 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Kasza manna na mleku 150 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Miód (25g) 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Miód (25g) 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt |
| | II ŚN | | | Chrupki kukurydziane 20 g | | | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***) | | |
| | Obiad | Sonda Ob- szpinakowa z zacierką JPII () 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) | Papka Ob- szpinakowa z zacierką JPII () 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Ryżowa 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ryż na sypko 150 g<br>Jabłka prażone b/c 70 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ryżowa 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Ziemniaki gotowane puree 200 g (***MLE,***)<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Krem z zielonych warzyw *() 350 ml (***SEL,***)<br>Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***)<br>Sos koperkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Krem z zielonych warzyw *() 150 ml (***SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***)<br>Sos koperkowy 30 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem 50 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Fasolka szparagowa z wody* 50 g<br>Kompot owocowy* b/c 150 ml | Krem z zielonych warzyw *() 250 ml (***SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***)<br>Sos koperkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 180 ml | Krem z zielonych warzyw *() 350 ml (***SEL,***)<br>Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 300 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Sos koperkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | PD | | | Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) | | | Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem z/c 150 ml | | |
| | Kolacja | Sonda Kol () 800 ml (***JAJ, SEL,***) | Papka Kol () 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (***JAJ, MLE,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (***JAJ, MLE,***)<br>Sałata zielona 15 g<br>Pomidor b/skórki 20 g<br>Pomarańcza 150 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (***JAJ, MLE, GOR,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Pomarańcza 150 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (***JAJ, MLE, GOR,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Pomarańcza 150 g |
| | PN | Sok warzywny 0,3l 1 szt (***SEL,***) | | Wafle ryżowe 30 g | | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2276.53 kcal; Białko ogółem: 144.89 g; Tłuszcz: 93.69 g; Kw. tł. nasy.: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 229.23 g; W tym cukry: 71.33 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 6.60 g; | Wartość energetyczna: 2236.29 kcal; Białko ogółem: 136.38 g; Tłuszcz: 87.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 237.64 g; W tym cukry: 65.96 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 6.24 g; | Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 265.17 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g; | Wartość energetyczna: 1676.65 kcal; Białko ogółem: 82.49 g; Tłuszcz: 35.78 g; Kw. tł. nasy.: 7.62 g; Węglowodany ogółem: 267.96 g; W tym cukry: 16.11 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.00 g; | Wartość energetyczna: 2152.32 kcal; Białko ogółem: 104.45 g; Tłuszcz: 68.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 299.61 g; W tym cukry: 68.85 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 6.51 g; | Wartość energetyczna: 1326.34 kcal; Białko ogółem: 49.46 g; Tłuszcz: 34.54 g; Kw. tł. nasy.: 8.00 g; Węglowodany ogółem: 216.52 g; W tym cukry: 82.31 g; Błonnik pok.: 17.97 g; Sól: 2.87 g; | Wartość energetyczna: 1893.82 kcal; Białko ogółem: 66.80 g; Tłuszcz: 52.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 307.09 g; W tym cukry: 89.78 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 5.12 g; | Wartość energetyczna: 2315.45 kcal; Białko ogółem: 76.52 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 358.32 g; W tym cukry: 90.05 g; Białko pok.: 33.92 g; Sól: 5.39 g; |

| | | KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona | KRK- JPII 12 Papkowata | KRK- JPII Biegunkowa | KRK- JPII Pobiegunkowa | KRK- JPII 9 Bogatobiałkowa | KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat | KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat | KRK- JPII WE Wegetariańska |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-03-21 sobota | Śniadanie | Sonda Śn 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | Papka Śn 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (***GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 100 g (***GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 40 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) | Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor b/skórki 20 g<br>Sałata zielona 15 g | Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z soczewicy czerwonej 80 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g |
| | II ŚN | | | Chrupki kukurydziane 20 g | | | Herbatniki Be Be 16g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,***) | | |
| | Obiad | Sonda Ob- ryżowa JPII () 800 ml (***SEL,***) | Papka Ob- ryżowa JPII () 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Ryżowa 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ryż na sypko 150 g<br>Jabłka prażone b/c 70 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ryżowa 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane puree 200 g (***MLE,***)<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Koperkowa z ryżem 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***)<br>Buraczki gotowane drobno tarte 100 g<br>Marchew gotowana z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Koperkowa z ryżem 150 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***)<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem 50 g<br>Buraczki gotowane drobno tarte 50 g<br>Kompot owocowy* b/c 150 ml | Koperkowa z ryżem 250 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***)<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g<br>Buraczki gotowane drobno tarte 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 180 ml | Koperkowa z ryżem 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą 150 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Surówka z marchwi i jabłka 100 g (***MLE,***)<br>Buraczki gotowane drobno tarte 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | PD | | | Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) | | | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (***MLE,***) | | |
| | Kolacja | Sonda Kol () 800 ml (***JAJ, SEL,***) | Papka Kol () 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 100 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (***SOJ, SEL,***)<br>Ketchup 10 g (***SEL,***)<br>Pomidor b/skórki 20 g<br>Sałata zielona 15 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (***SOJ, SEL,***)<br>Ketchup 10 g (***SEL,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek z czarnuszką 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g |
| | PN | Sok warzywny 0,3l 1 szt (***SEL,***) | | Wafle ryżowe 30 g | | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2228.00 kcal; Białko ogółem: 136.74 g; Tłuszcz: 91.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 229.67 g; W tym cukry: 70.69 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 6.53 g; | Wartość energetyczna: 2207.97 kcal; Białko ogółem: 131.56 g; Tłuszcz: 86.54 g; Kw. tł. nasy.: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 238.05 g; W tym cukry: 65.59 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 6.20 g; | Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 265.17 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g; | Wartość energetyczna: 1892.33 kcal; Białko ogółem: 85.59 g; Tłuszcz: 57.89 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 268.48 g; W tym cukry: 14.16 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.64 g; | Wartość energetyczna: 2530.88 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 110.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 294.38 g; W tym cukry: 60.02 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 10.80 g; | Wartość energetyczna: 1414.77 kcal; Białko ogółem: 62.69 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 165.07 g; W tym cukry: 54.01 g; Błonnik pok.: 11.11 g; Sól: 5.50 g; | Wartość energetyczna: 1860.06 kcal; Białko ogółem: 73.88 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 260.81 g; W tym cukry: 66.45 g; Błonnik pok.: 20.76 g; Sól: 7.40 g; | Wartość energetyczna: 1850.93 kcal; Białko ogółem: 70.28 g; Tłuszcz: 39.23 g; Kw. tł. nasy.: 10.58 g; Węglowodany ogółem: 328.03 g; W tym cukry: 62.94 g; Białko ogółem: 32.91 g; Sól: 7.89 g; |

| 2026-03-22 niedziela | KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona | KRK- JPII 12 Papkowata | KRK- JPII Biegunkowa | KRK- JPII Pobiegunkowa | KRK- JPII 9 Bogatobiałkowa | KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat | KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat | KRK- JPII WE Wegetariańska |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Śniadanie | Sonda Śn 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | Papka Śn 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g (***MLE,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 10 g | Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (***MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 40 g (***MLE,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 15 g | Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (***MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g (***MLE,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 10 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser żółty 60 g (***MLE,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 10 g |
| II ŚN | | | Chrupki kukurydziane 20 g | | | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***) | | |
| Obiad | Sonda Ob- rosół z makaronem JPII () 800 ml (***GLU PSZ, SEL,***) | Papka Ob- rosół z makaronem JPII () 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Ryżowa 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ryż na sypko 150 g<br>Jabłka prażone b/c 70 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ryżowa 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Ziemniaki gotowane puree 200 g (***MLE,***)<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (***SEL,***)<br>Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Rosół z makaronem 150 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Ryż na sypko 100 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 50 g (***SEL,***)<br>Szpinak (liście) gotowany z olejem* 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy* b/c 150 ml | Rosół z makaronem 250 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (***SEL,***)<br>Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy* b/c 180 ml | Grysikowa 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Kotlet z jaj 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g<br>Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| PD | | | Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) | | | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml | | |
| Kolacja | Sonda Kol () 800 ml (***JAJ, SEL,***) | Papka Kol () 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 100 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Pomidor b/skórki 20 g<br>Sałata zielona 15 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 10 g |
| PN | Sok warzywny 0,3l 1 szt (***SEL,***) | | Wafle ryżowe 30 g | | Sok warzywny 0,3l 1 szt (***SEL,***) | Sok wieoloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt | | Sok warzywny 0,3l 1 szt (***SEL,***) |
| | Wartość energetyczna: 2252.53 kcal; Białko ogółem: 142.18 g; Tłuszcz: 92.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 228.17 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 6.52 g; | Wartość energetyczna: 2221.89 kcal; Białko ogółem: 134.76 g; Tłuszcz: 87.11 g; Kw. tł. nasy.: 37.28 g; Węglowodany ogółem: 237.01 g; W tym cukry: 65.77 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 6.19 g; | Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 265.17 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g; | Wartość energetyczna: 1616.28 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 29.34 g; Kw. tł. nasy.: 5.33 g; Węglowodany ogółem: 264.58 g; W tym cukry: 13.37 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.59 g; | Wartość energetyczna: 2583.51 kcal; Białko ogółem: 137.57 g; Tłuszcz: 91.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 319.88 g; W tym cukry: 60.57 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sól: 11.06 g; | Wartość energetyczna: 1647.51 kcal; Białko ogółem: 89.02 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 187.13 g; W tym cukry: 45.48 g; Błonnik pok.: 12.65 g; Sól: 3.31 g; | Wartość energetyczna: 2253.31 kcal; Białko ogółem: 114.20 g; Tłuszcz: 78.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 286.20 g; W tym cukry: 53.09 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 5.89 g; | Wartość energetyczna: 2180.07 kcal; Białko ogółem: 80.77 g; Tłuszcz: 73.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 317.63 g; W tym cukry: 50.96 g; Białko ogółem: 28.53 g; Sól: 9.62 g; |

| | | KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona | KRK- JPII 12 Papkowata | KRK- JPII Biegunkowa | KRK- JPII Pobiegunkowa | KRK- JPII 9 Bogatobiałkowa | KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat | KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat | KRK- JPII WE Wegetariańska |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-03-23 poniedziałek | Śniadanie | Sonda Śn 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | Papka Śn 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 100 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) | Płatki owsiane na mleku 150 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Pomidor b/skórki 20 g<br>Sałata zielona 15 g | Płatki owsiane na mleku 150 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Ser żółty 20 g (***MLE,***)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g |
| | II ŚN | | | Chrupki kukurydziane 20 g | | | Jabłko 1 szt 1 szt | Mandarynka 2 szt | |
| | Obiad | Sonda Ob- wielowarzywna z ziemniakami JPII () 800 ml (***SEL,***) | Papka Ob- wielowarzwyna z ziemniakami JPII () 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Ryżowa 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ryż na sypko 150 g<br>Jabłka prażone b/c 70 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ryżowa 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Ziemniaki gotowane puree 200 g (***MLE,***)<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (***MLE,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami 150 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 50 g (***MLE,***)<br>Kompot owocowy* b/c 150 ml | Wielowarzywna z ziemniakami 250 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (***MLE,***)<br>Kompot owocowy* b/c 180 ml | Kapuśniak z kapusty kiszonej 350 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***)<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (***MLE,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | PD | | | Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) | | | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (***MLE,***) | | |
| | Kolacja | Sonda Kol () 800 ml (***JAJ, SEL,***) | Papka Kol () 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser żółty 25 g (***MLE,***)<br>Pomidor b/skórki 20 g<br>Mix sałat 15 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser żółty 60 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i papryki 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g |
| | PN | Sok warzywny 0,3l 1 szt (***SEL,***) | | Wafle ryżowe 30 g | | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2134.53 kcal; Białko ogółem: 136.65 g; Tłuszcz: 91.21 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 208.77 g; W tym cukry: 72.75 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 6.59 g; | Wartość energetyczna: 2151.09 kcal; Białko ogółem: 131.44 g; Tłuszcz: 86.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.12 g; Węglowodany ogółem: 225.37 g; W tym cukry: 66.82 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 6.23 g; | Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 265.17 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g; | Wartość energetyczna: 1603.02 kcal; Białko ogółem: 83.62 g; Tłuszcz: 28.30 g; Kw. tł. nasy.: 5.12 g; Węglowodany ogółem: 265.46 g; W tym cukry: 13.88 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.82 g; | Wartość energetyczna: 2029.25 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Tłuszcz: 52.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 320.74 g; W tym cukry: 62.83 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sól: 7.50 g; | Wartość energetyczna: 1144.22 kcal; Białko ogółem: 38.78 g; Tłuszcz: 32.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 186.77 g; W tym cukry: 61.92 g; Błonnik pok.: 12.64 g; Sól: 3.03 g; | Wartość energetyczna: 1815.81 kcal; Białko ogółem: 69.53 g; Tłuszcz: 50.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 290.80 g; W tym cukry: 75.00 g; Białko ogółem: 20.06 g; Sól: 6.20 g; | Wartość energetyczna: 1888.85 kcal; Białko ogółem: 73.57 g; Tłuszcz: 51.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 306.95 g; W tym cukry: 53.68 g; Białko ogółem: 25.08 g; Sól: 7.45 g; |

| | | KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona | KRK- JPII 12 Papkowata | KRK- JPII Biegunkowa | KRK- JPII Pobiegunkowa | KRK- JPII 9 Bogatobiałkowa | KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat | KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat | KRK- JPII WE Wegetariańska |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-03-24 wtorek | Śniadanie | Sonda Śn 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | Papka Śn 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g (***MLE,***) | Makaron drobny na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 80 g (***GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Pomidor 80 g | Makaron drobny na mleku/p 150 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 25 g (***MLE,***)<br>Sałata zielona 15 g<br>Pomidor b/skórki 20 g | Makaron drobny na mleku/p 150 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Filet zapiekany drobiowy 25 g (***MLE,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Makaron drobny na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Hummus zielony z ciecierzycy 80 g<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) |
| | II ŚN | | | Chrupki kukurydziane 20 g | | | Jabłko 150 g | | |
| | Obiad | Sonda Ob- solferino JPII () 800 ml (***SEL,***) | Papka Ob- solferino JPII () 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Ryżowa 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ryż na sypko 150 g<br>Jabłka prażone b/c 70 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ryżowa 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane puree 200 g (***MLE,***)<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Solferino 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***)<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos ziołowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Solferino 150 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 100 g (***GLU JĘCZ,***)<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos ziołowy 30 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Szpinak (liście) gotowany z olejem* 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Buraczki gotowane 50 g<br>Kompot owocowy* b/c 150 ml | Solferino 250 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***)<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos ziołowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 180 ml | Grochowa z ziemniakami 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Krokiety ziemniaczane 300 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos ziołowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (***MLE,***)<br>Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) |
| | PD | | | Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) | | | Galaretka o smaku pomarańczowym 150 g | | |
| | Kolacja | Sonda Kol () 800 ml (***JAJ, SEL,***) | Papka Kol () 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami 80 g (***RYB, SEL,***)<br>Pomidor 80 g<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Pomidor b/skórki 20 g<br>Sałata zielona 15 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (***MLE,***)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) |
| | PN | Sok warzywny 0,3l 1 szt (***SEL,***) | | Wafle ryżowe 30 g | | Drożdżówka mini 50g 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2173.33 kcal; Białko ogółem: 138.89 g; Tłuszcz: 91.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 215.45 g; W tym cukry: 78.19 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 6.61 g; | Wartość energetyczna: 2174.37 kcal; Białko ogółem: 132.78 g; Tłuszcz: 86.78 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 229.38 g; W tym cukry: 70.08 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 6.25 g; | Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 265.17 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g; | Wartość energetyczna: 1618.57 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz: 28.44 g; Kw. tł. nasy.: 5.33 g; Węglowodany ogółem: 265.75 g; W tym cukry: 12.87 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.72 g; | Wartość energetyczna: 2701.65 kcal; Białko ogółem: 113.77 g; Tłuszcz: 100.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 346.40 g; W tym cukry: 47.60 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 8.03 g; | Wartość energetyczna: 1294.04 kcal; Białko ogółem: 59.93 g; Tłuszcz: 31.47 g; Kw. tł. nasy.: 7.42 g; Węglowodany ogółem: 193.38 g; W tym cukry: 33.74 g; Błonnik pok.: 13.14 g; Sól: 3.87 g; | Wartość energetyczna: 1868.28 kcal; Białko ogółem: 80.25 g; Tłuszcz: 40.06 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 303.30 g; W tym cukry: 44.43 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 6.74 g; | Wartość energetyczna: 2308.62 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 11.82 g; Węglowodany ogółem: 367.04 g; W tym cukry: 36.66 g; Białko pok.: 36.89 g; Sól: 7.07 g; |

| 2026-03-25 środa | KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona | KRK- JPII 12 Papkowata | KRK- JPII Biegunkowa | KRK- JPII Pobiegunkowa | KRK- JPII 9 Bogatobiałkowa | KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat | KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat | KRK- JPII WE Wegetariańska |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Śniadanie | Sonda Śn 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | Papka Śn 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (***GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) | Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo o smaku wanilinowym 160 g (***MLE,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) | Ryż na mleku 150 ml (***MLE,***)<br>Kakao/p b/c 150 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (***MLE,***)<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Ryż na mleku 150 ml (***MLE,***)<br>Kakao/p b/c 180 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (***MLE,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (***MLE,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) |
| II ŚN | | | Chrupki kukurydziane 20 g | | | Herbatniki Be Be 16g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,***) | | |
| Obiad | Sonda Ob- grysikowa JPII () 800 ml (***GLU PSZ, SEL,***) | Papka Ob- grysikowa JPII () 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Ryżowa 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ryż na sypko 150 g<br>Jabłka prażone b/c 70 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ryżowa 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Ziemniaki gotowane puree 200 g (***MLE,***)<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Krem z cukinii 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos bazyliowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g | Krem z cukinii 150 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Sos bazyliowy 30 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 50 g<br>Kompot owocowy* b/c 150 ml | Krem z cukinii 250 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Sos bazyliowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 180 ml<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g | Krem z cukinii 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| PD | | | Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) | | | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***) | | |
| Kolacja | Sonda Kol () 800 ml (***JAJ, SEL,***) | Papka Kol () 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 100 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Pomidor b/skórki 20 g<br>Sałata lodowa 15 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek śmietankowy naturalny 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) |
| PN | Sok warzywny 0,3l 1 szt (***SEL,***) | | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g | | Banan 1szt. 1 szt | | | |
| | Wartość energetyczna: 2175.33 kcal; Białko ogółem: 137.13 g; Tłuszcz: 91.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.98 g; Węglowodany ogółem: 216.48 g; W tym cukry: 70.97 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 6.55 g; | Wartość energetyczna: 2175.57 kcal; Białko ogółem: 131.73 g; Tłuszcz: 86.59 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 229.99 g; W tym cukry: 65.75 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 6.22 g; | Wartość energetyczna: 1309.08 kcal; Białko ogółem: 31.27 g; Tłuszcz: 22.15 g; Kw. tł. nasy.: 4.02 g; Węglowodany ogółem: 256.50 g; W tym cukry: 4.14 g; Błonnik pok.: 10.11 g; Sól: 2.68 g; | Wartość energetyczna: 1854.07 kcal; Białko ogółem: 84.90 g; Tłuszcz: 61.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.81 g; Węglowodany ogółem: 258.93 g; W tym cukry: 13.24 g; Błonnik pok.: 15.75 g; Sól: 6.24 g; | Wartość energetyczna: 2393.64 kcal; Białko ogółem: 128.04 g; Tłuszcz: 66.03 g; Kw. tł. nasy.: 14.66 g; Węglowodany ogółem: 352.98 g; W tym cukry: 100.53 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 7.75 g; | Wartość energetyczna: 1417.88 kcal; Białko ogółem: 67.37 g; Tłuszcz: 36.19 g; Kw. tł. nasy.: 9.04 g; Węglowodany ogółem: 214.61 g; W tym cukry: 81.63 g; Błonnik pok.: 16.36 g; Sól: 3.02 g; | Wartość energetyczna: 1810.33 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz: 45.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.90 g; Węglowodany ogółem: 282.23 g; W tym cukry: 91.94 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 4.57 g; | Wartość energetyczna: 2062.80 kcal; Białko ogółem: 68.51 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 338.52 g; W tym cukry: 103.90 g; Błonnik pok.: 37.93 g; Sól: 5.71 g; |

| 2026-03-26 czwartek | KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona | KRK- JPII 12 Papkowata | KRK- JPII Biegunkowa | KRK- JPII Pobiegunkowa | KRK- JPII 9 Bogatobiałkowa | KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat | KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat | KRK- JPII WE Wegetariańska |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Śniadanie | Sonda Śn 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | Papka Śn 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g | Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (***MLE,***)<br>Kakao/p b/c 150 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Sałata zielona 15 g<br>Pomidor b/skórki 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (***MLE,***)<br>Kakao/p b/c 180 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser żółty 60 g (***MLE,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) |
| II ŚN | | | Chrupki kukurydziane 20 g | | | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***) | | |
| Obiad | Sonda Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JPII () 800 ml (***SEL,***) | Papka Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JPII 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Ryżowa 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ryż na sypko 150 g<br>Jabłka prażone b/c 70 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ryżowa 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane puree 200 g (***MLE,***)<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 200 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 150 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Brokuł gotowany* 50 g<br>Kompot owocowy* b/c 150 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 180 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami 350 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)<br>Brokuł gotowany* 150 g |
| PD | | | Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) | | | Kiwi 1 szt 1 szt | | |
| Kolacja | Sonda Kol () 800 ml (***JAJ, SEL,***) | Papka Kol 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 100 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Pomidor b/skórki 20 g<br>Sałata zielona 15 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (***SEL,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) |
| PN | Sok warzywny 0,3l 1 szt (***SEL,***) | | Wafle ryżowe 30 g | | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***) | | | |
| | Wartość energetyczna: 2143.20 kcal; Białko ogółem: 136.05 g; Tłuszcz: 91.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 211.97 g; W tym cukry: 75.95 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 6.67 g; | Wartość energetyczna: 2047.86 kcal; Białko ogółem: 127.96 g; Tłuszcz: 85.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 200.78 g; W tym cukry: 63.86 g; Błonnik pok.: 18.70 g; Sól: 5.99 g; | Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 265.17 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g; | Wartość energetyczna: 1616.28 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 29.34 g; Kw. tł. nasy.: 5.33 g; Węglowodany ogółem: 264.58 g; W tym cukry: 13.37 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.59 g; | Wartość energetyczna: 2434.23 kcal; Białko ogółem: 121.32 g; Tłuszcz: 77.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 328.41 g; W tym cukry: 52.54 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 10.39 g; | Wartość energetyczna: 1376.71 kcal; Białko ogółem: 61.18 g; Tłuszcz: 47.82 g; Kw. tł. nasy.: 13.99 g; Węglowodany ogółem: 181.39 g; W tym cukry: 40.77 g; Błonnik pok.: 11.69 g; Sól: 3.83 g; | Wartość energetyczna: 1741.84 kcal; Białko ogółem: 83.92 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 240.53 g; W tym cukry: 48.57 g; Błonnik pok.: 18.02 g; Sól: 6.90 g; | Wartość energetyczna: 2211.38 kcal; Białko ogółem: 90.83 g; Tłuszcz: 69.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 327.65 g; W tym cukry: 43.46 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 9.00 g; |

| | | KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona | KRK- JPII 12 Papkowata | KRK- JPII Biegunkowa | KRK- JPII Pobiegunkowa | KRK- JPII 9 Bogatobiałkowa | KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat | KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat | KRK- JPII WE Wegetariańska |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-03-27 piątek | Śniadanie | Sonda Śn 800 ml ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE,*** ) | Papka Śn 800 ml ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE,*** ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( ***GLU PSZ,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( ***GLU PSZ,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( ***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,*** ) | Zacierka na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,*** )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twarożek 100 g ( ***MLE,*** )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,*** ) | Zacierka na mleku 150 ml ( ***GLU PSZ, MLE,*** )<br>Kakao/p b/c 150 ml ( ***MLE,*** )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Zacierka na mleku 150 ml ( ***GLU PSZ, MLE,*** )<br>Kakao/p b/c 180 ml ( ***MLE,*** )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( ***MLE,*** )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Jabłko 150 g | Zacierka na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,*** )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,*** )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Jabłko 150 g<br>Chleb Graham 30 g ( ***GLU PSZ,*** ) |
| | II ŚN | | | Chrupki kukurydziane 20 g | | | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( ***MLE,*** ) | | |
| | Obiad | Sonda Ob- ryżowa JPII () 800 ml ( ***SEL,*** ) | Papka Ob- ryżowa JPII () 800 ml ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,*** ) | Ryżowa 350 ml ( ***MLE, SEL,*** )<br>Ryż na sypko 150 g<br>Jabłka prażone b/c 70 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ryżowa 350 ml ( ***MLE, SEL,*** )<br>Ziemniaki gotowane puree 200 g ( ***MLE,*** )<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ryżowa 350 ml ( ***MLE, SEL,*** )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( ***RYB,*** )<br>Sos jarzynowy 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** )<br>Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g ( ***GLU PSZ, SEL,*** )<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( ***GLU PSZ,*** )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Kalafiorowa z ryżem 150 ml ( ***MLE, SEL,*** )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g<br>Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g ( ***GLU PSZ, JAJ, RYB,*** )<br>Kompot owocowy* b/c 150 ml<br>Warzywa po grecku 50 g ( ***GLU PSZ, SEL,*** )<br>Szpinak gotowany z olejem* 50 g ( ***GLU PSZ,*** )<br>Sos jarzynowy 30 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** ) | Kalafiorowa z ryżem 250 ml ( ***MLE, SEL,*** )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g ( ***GLU PSZ, JAJ, RYB,*** )<br>Sos jarzynowy 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** )<br>Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g ( ***GLU PSZ, SEL,*** )<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( ***GLU PSZ,*** )<br>Kompot owocowy* b/c 180 ml | Kalafiorowa z ryżem 350 ml ( ***MLE, SEL,*** )<br>Pierogi ukraińskie z cebulką* 300 g ( ***GLU PSZ, MLE,*** )<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100 g<br>Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g ( ***GLU PSZ, SEL,*** )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | PD | | | Biszkopty b/ml 30 g ( ***GLU PSZ, JAJ,*** ) | | | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml | | |
| | Kolacja | Sonda Kol () 800 ml ( ***JAJ, SEL,*** ) | Papka Kol () 800 ml ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,*** ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( ***GLU PSZ,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( ***GLU PSZ,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( ***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,*** ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( ***JAJ, MLE,*** )<br>Mix sałat 20 g<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( ***MLE,*** )<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( ***JAJ, MLE,*** )<br>Mix sałat 15 g<br>Pomidor b/skórki 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( ***JAJ, MLE,*** )<br>Mix sałat 20 g<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( ***JAJ, GOR,*** )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Mix sałat 20 g |
| | PN | Sok warzywny 0,3l 1 szt ( ***SEL,*** ) | | Wafle ryżowe 30 g | | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( ***MLE,*** )<br>Podpłomyki b/c 20 g ( ***GLU PSZ, MLE,*** ) | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2228.00 kcal; Białko ogółem: 136.74 g; Tłuszcz: 91.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 229.67 g; W tym cukry: 70.69 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 6.53 g; | Wartość energetyczna: 2207.17 kcal; Białko ogółem: 131.49 g; Tłuszcz: 86.53 g; Kw. tł. nasy.: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 237.91 g; W tym cukry: 65.58 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 6.20 g; | Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 265.17 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g; | Wartość energetyczna: 1676.65 kcal; Białko ogółem: 82.49 g; Tłuszcz: 35.78 g; Kw. tł. nasy.: 7.62 g; Węglowodany ogółem: 267.96 g; W tym cukry: 16.11 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.00 g; | Wartość energetyczna: 2259.62 kcal; Białko ogółem: 112.91 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 319.32 g; W tym cukry: 60.84 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 6.86 g; | Wartość energetyczna: 1388.30 kcal; Białko ogółem: 65.88 g; Tłuszcz: 40.19 g; Kw. tł. nasy.: 12.54 g; Węglowodany ogółem: 202.58 g; W tym cukry: 87.67 g; Błonnik pok.: 13.22 g; Sól: 3.29 g; | Wartość energetyczna: 1951.65 kcal; Białko ogółem: 79.94 g; Tłuszcz: 49.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 318.27 g; W tym cukry: 110.29 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 5.50 g; | Wartość energetyczna: 2220.97 kcal; Białko ogółem: 74.66 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 345.95 g; W tym cukry: 79.37 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 7.25 g; |

| | | KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona | KRK- JPII 12 Papkowata | KRK- JPII Biegunkowa | KRK- JPII Pobiegunkowa | KRK- JPII 9 Bogatobiałkowa | KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat | KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat | KRK- JPII WE Wegetariańska |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-03-28 sobota | Śniadanie | Sonda Śn 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | Papka Śn 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) | Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 100 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***)<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Sałata zielona 20 g | Płatki pszenne na mleku 150 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***)<br>Pomidor b/skórki 20 g<br>Sałata zielona 15 g | Płatki pszenne na mleku 150 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Sałata zielona 20 g |
| | II ŚN | | | Chrupki kukurydziane 20 g | | | Jabłko 1 szt 1 szt | | |
| | Obiad | Sonda Ob- ziemniaczana JPII () 800 ml (***SEL,***) | Papka Ob- ziemniaczana JPII () 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Ryżowa 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ryż na sypko 150 g<br>Jabłka prażone b/c 70 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ryżowa 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Ziemniaki gotowane puree 200 g (***MLE,***)<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Kasza jaglana na sypko 200 g<br>Potrawka drobiowa 230 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami 150 ml (***MLE, SEL,***)<br>Kasza jaglana na sypko 100 g<br>Potrawka drobiowa 150 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 50 g<br>Kompot owocowy* b/c 150 ml | Selerowa z ziemniakami 250 ml (***MLE, SEL,***)<br>Kasza jaglana na sypko 200 g<br>Potrawka drobiowa 150 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 180 ml | Selerowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Kasza jaglana na sypko 200 g<br>Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (***SOJ, SEL,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | PD | | | Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) | | | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (***MLE,***) | | |
| | Kolacja | Sonda Kol () 800 ml (***JAJ, SEL,***) | Papka Kol () 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Pomidor b/skórki 20 g<br>Sałata zielona 15 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser żółty 60 g (***MLE,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) |
| | PN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | Wafle ryżowe 30 g | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2109.20 kcal; Białko ogółem: 134.25 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 204.74 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 5.67 g; | Wartość energetyczna: 2133.49 kcal; Białko ogółem: 129.76 g; Tłuszcz: 86.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 222.59 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 5.32 g; | Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 265.17 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g; | Wartość energetyczna: 1606.77 kcal; Białko ogółem: 83.81 g; Tłuszcz: 31.98 g; Kw. tł. nasy.: 6.25 g; Węglowodany ogółem: 264.58 g; W tym cukry: 13.37 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.37 g; | Wartość energetyczna: 2110.28 kcal; Białko ogółem: 103.29 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 310.33 g; W tym cukry: 39.31 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 10.95 g; | Wartość energetyczna: 1169.17 kcal; Białko ogółem: 51.90 g; Tłuszcz: 31.34 g; Kw. tł. nasy.: 8.90 g; Węglowodany ogółem: 181.58 g; W tym cukry: 68.26 g; Błonnik pok.: 15.65 g; Sól: 3.37 g; | Wartość energetyczna: 1834.61 kcal; Białko ogółem: 80.91 g; Tłuszcz: 48.06 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 293.14 g; W tym cukry: 76.92 g; Białko pok.: 25.51 g; Sól: 6.69 g; | Wartość energetyczna: 2126.94 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 63.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 326.04 g; W tym cukry: 37.20 g; Białko pok.: 35.07 g; Sól: 10.05 g; |

| | | KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona | KRK- JPII 12 Papkowata | KRK- JPII Biegunkowa | KRK- JPII Pobiegunkowa | KRK- JPII 9 Bogatobiałkowa | KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat | KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat | KRK- JPII WE Wegetariańska |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-03-29 niedziela | Śniadanie | Sonda Śn 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | Papka Śn 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) | Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Sałata zielona 20 g | Kasza manna na mleku 150 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kakao/p b/c 150 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 40 g (***MLE,***)<br>Pomidor b/skórki 20 g<br>Sałata zielona 15 g | Kasza manna na mleku 150 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kakao/p b/c 180 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser żółty 60 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Sałata zielona 20 g |
| | II ŚN | | | Chrupki kukurydziane 20 g | | | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***) | | |
| | Obiad | Sonda Ob- pomidorowa z makaronem JPII () 800 ml (***GLU PSZ, SEL,***) | Papka Ob- pomidorowa z makaronem JPII () 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Ryżowa 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ryż na sypko 150 g<br>Jabłka prażone b/c 70 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ryżowa 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Ziemniaki gotowane puree 200 g (***MLE,***)<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Schab gotowany 120 g<br>Sos własny 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem 150 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g<br>Klopsik wieprzowy 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos własny 30 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 150 ml | Pomidorowa z makaronem 250 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Klopsik wieprzowy 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos własny 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 180 ml | Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kapusta zasmażana 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g |
| | PD | | | Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) | | | Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) | | |
| | Kolacja | Sonda Kol () 800 ml (***JAJ, SEL,***) | Papka Kol () 800 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<br>Sałata zielona 15 g<br>Pomidor b/skórki 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek ze słonecznikiem 80 g (***MLE,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g |
| | PN | Sok warzywny 0,3l 1 szt (***SEL,***) | | Wafle ryżowe 30 g | | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2265.47 kcal; Białko ogółem: 142.93 g; Tłuszcz: 92.55 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; Węglowodany ogółem: 230.40 g; W tym cukry: 72.82 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 6.53 g; | Wartość energetyczna: 2229.65 kcal; Białko ogółem: 135.21 g; Tłuszcz: 87.23 g; Kw. tł. nasy.: 37.30 g; Węglowodany ogółem: 238.35 g; W tym cukry: 66.86 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 6.20 g; | Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 265.17 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g; | Wartość energetyczna: 1642.29 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz: 32.32 g; Kw. tł. nasy.: 6.57 g; Węglowodany ogółem: 267.87 g; W tym cukry: 14.49 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.88 g; | Wartość energetyczna: 2029.41 kcal; Białko ogółem: 117.28 g; Tłuszcz: 50.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 293.13 g; W tym cukry: 54.08 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 9.10 g; | Wartość energetyczna: 1140.20 kcal; Białko ogółem: 49.37 g; Tłuszcz: 33.16 g; Kw. tł. nasy.: 8.55 g; Węglowodany ogółem: 167.22 g; W tym cukry: 36.23 g; Błonnik pok.: 10.32 g; Sól: 3.13 g; | Wartość energetyczna: 1665.25 kcal; Białko ogółem: 73.99 g; Tłuszcz: 39.96 g; Kw. tł. nasy.: 13.62 g; Węglowodany ogółem: 266.03 g; W tym cukry: 46.16 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sól: 6.24 g; | Wartość energetyczna: 2102.32 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 314.59 g; W tym cukry: 54.08 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 6.48 g; |

| | | KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy) |
|---|---|---|
| 2026-03-16 poniedziałek | Śniadanie | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | |
| | Obiad | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PD | |
| | Kolacja | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | |
| | | Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g; |

| | | KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy) |
|---|---|---|
| 2026-03-17 wtorek | Śniadanie | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | |
| | Obiad | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PD | |
| | Kolacja | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | |
| | | Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g; |

| | | KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy) |
|---|---|---|
| 2026-03-18 środa | Śniadanie | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | |
| | Obiad | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PD | |
| | Kolacja | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | |
| | | Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g; |

| | | KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy) |
|---|---|---|
| 2026-03-19 czwartek | Śniadanie | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | |
| | Obiad | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PD | |
| | Kolacja | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | |
| | | Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g; |

| | | KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy) |
|---|---|---|
| 2026-03-20 piątek | Śniadanie | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | |
| | Obiad | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PD | |
| | Kolacja | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | |
| | | Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g; |

| | | KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy) |
|---|---|---|
| 2026-03-21 sobota | Śniadanie | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | |
| | Obiad | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PD | |
| | Kolacja | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | |
| | | Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g; |

| | | KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy) |
|---|---|---|
| 2026-03-22 niedziela | Śniadanie | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | |
| | Obiad | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PD | |
| | Kolacja | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | |
| | | Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g; |

| | | KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy) |
|---|---|---|
| 2026-03-23 poniedziałek | Śniadanie | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | |
| | Obiad | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PD | |
| | Kolacja | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | |
| | | Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g; |

| | | KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy) |
|---|---|---|
| 2026-03-24 wtorek | Śniadanie | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | |
| | Obiad | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PD | |
| | Kolacja | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | |
| | | Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g; |

| | | KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy) |
|---|---|---|
| 2026-03-25 środa | Śniadanie | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | |
| | Obiad | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PD | |
| | Kolacja | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | |
| | | Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g; |

| | | KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy) |
|---|---|---|
| 2026-03-26 czwartek | Śniadanie | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | |
| | Obiad | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PD | |
| | Kolacja | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | |
| | | Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g; |

| | | KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy) |
|---|---|---|
| 2026-03-27 piątek | Śniadanie | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | |
| | Obiad | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PD | |
| | Kolacja | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | |
| | | Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g; |

| | | KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy) |
|---|---|---|
| 2026-03-28 sobota | Śniadanie | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | |
| | Obiad | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PD | |
| | Kolacja | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | |
| | | Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g; |

| | | KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy) |
|---|---|---|
| 2026-03-29 niedziela | Śniadanie | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | |
| | Obiad | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PD | |
| | Kolacja | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | |
| | | Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g; |

## Oznaczenia alergenów:

*GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,*
*SKO - Skorupiaki i pochodne,*
*JAJ - Jaja i pochodne,*
*RYB - Ryby i pochodne,*
*OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,*
*SOJ - Soja i pochodne,*
*MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,*
*ORZ - Orzechy: włoskie,laskowe,pekan,nerkowce,pistacje,migdały,*
*SEL - Seler i pochodne,*
*GOR - Gorczyca i produkty pochodne,*
*SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,*
*S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,*
*ŁUB - Łubin i produkty pochodne,*
*MCK - Mięczaki i pochodne,*
*MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,*
*GLU ŻYT - Zboża zawierajace gluten żytni,*
*GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,*
*GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,*

## Oznaczenia wskaźników odż.:

*Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],*
*Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,*
*Tłuszcz - Tłuszcz,*
*Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,*
*Sód - Sód,*
*Sól - Sól,*
*Potas - Potas,*
*Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,*
*Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,*
*Ener z B. - % energii z białka,*
*Ener. z T. - % energii z tłuszczu,*
*Ener z W. - % energii z węglowodanów,*
*W tym cukry - w tym cukry,*
*WW - WW,*