

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-09-23 środa	D01- Podstawowa	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Parówka 100 g Ketchup 10 g Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Ogórek 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Gruszka szt 1 szt	Zupa szpinakowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Kotlet schabowy 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Surówka z buraczków 150 g Woda z cytryną 200 ml	Sok warzywno-owocowy 1 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka wp 50 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 035,5 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 255,8 suma cukrów prostych [g] 34,5 Sód [mg] 2 315,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,1
	D02- Łatwostrawna	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Parówka 100 g Ketchup 10 g Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt	Zupa szpinakowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Bitka w sosie 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z buraczków 150 g Woda z cytryną 200 ml	Sok warzywno-owocowy 1 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka wp 50 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 954,7 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 264 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sód [mg] 2 192,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Parówka 100 g Ketchup 10 g Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Ogórek 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Gruszka szt 1 szt	Zupa szpinakowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Bitka w sosie 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Sałata z oliwą 30 g Woda z cytryną 200 ml	Serek wiejski 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka wp 50 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 916,6 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 227,6 suma cukrów prostych [g] 26,3 Sód [mg] 2 810 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	D05 - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Dżem porcjowany 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt	Zupa szpinakowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Bitka w sosie 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z buraczków 150 g Woda z cytryną 200 ml	Sok warzywno-owocowy 1 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka wp 50 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 727,3 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 267,1 suma cukrów prostych [g] 55,3 Sód [mg] 1 559,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,5

2026-09-23 środa

D07 - Bogatobiałkowa	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Parówka 100 g Ketchup 10 g Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt	Zupa szpinakowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Bitka w sosie 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z buraczków 150 g Woda z cytryną 200 ml	Serek wiejski 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka wp 50 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 105,9 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 268,9 suma cukrów prostych [g] 52,4 Sód [mg] 2 759,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
P01 Podst 2-3lat	Płatki kukurydziane na mleku 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt	Zupa szpinakowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 80 g Bitka w sosie 80 g Surówka z buraczków 75 g Woda z cytryną 200 ml	Budyń 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Chleb mazowiecki 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka wp 30 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 289,7 Białko ogółem [g] 58,7 Tłuszcz [g] 38,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 183,3 suma cukrów prostych [g] 58,5 Sód [mg] 1 201,3 Błonnik pokarmowy [g] 14,6
P01 Podst. 10-18 lat	Płatki kukurydziane na mleku 350 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Parówka 100 g Ketchup 10 g Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Ogórek 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Gruszka szt 1 szt	Zupa szpinakowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Bitka w sosie 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z buraczków 150 g Woda z cytryną 200 ml	Budyń 250 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka wp 50 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 428 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 76,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 339,7 suma cukrów prostych [g] 80,9 Sód [mg] 2 885,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
C02 Latwostr. cięża i laktacja	Płatki kukurydziane na mleku 350 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Parówka 100 g Ketchup 10 g Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt	Zupa szpinakowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Bitka w sosie 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z buraczków 150 g Woda z cytryną 200 ml	Sok warzywno-owocowy 1 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka wp 50 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 256,1 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 312,1 suma cukrów prostych [g] 64,9 Sód [mg] 2 798,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
D01 Podstawowa - chirurgia	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Parówka 100 g Ketchup 10 g Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Ogórek 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Gruszka szt 1 szt	Zupa szpinakowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Kotlet schabowy 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Surówka z buraczków 150 g Woda z cytryną 200 ml	Sok warzywno-owocowy 1 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka wp 50 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 035,5 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 255,8 suma cukrów prostych [g] 34,5 Sód [mg] 2 315,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,1

2026-09-23 środa

D02 Łatwostrawna - chirurgia	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Parówka 100 g Ketchup 10 g Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt	Zupa szpinakowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Bitka w sosie 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z buraczków 150 g Woda z cytryną 200 ml	Sok warzywno-owocowy 1 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka wp 50 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 954,7 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 264 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sód [mg] 2 192,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
D03 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Parówka 100 g Ketchup 10 g Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Ogórek 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Gruszka szt 1 szt	Zupa szpinakowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Bitka w sosie 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Sałata z oliwą 30 g Woda z cytryną 200 ml	Serek wiejski 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka wp 50 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 916,6 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 227,6 suma cukrów prostych [g] 26,3 Sód [mg] 2 810 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu - chirurgia	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Dżem porcjowany 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt	Zupa szpinakowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Bitka w sosie 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z buraczków 150 g Woda z cytryną 200 ml	Sok warzywno-owocowy 1 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka wp 50 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 727,3 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 267,1 suma cukrów prostych [g] 55,3 Sód [mg] 1 559,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,5
D01 Podstawowa - CZP	Płatki kukurydziane na mleku 350 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Parówka 100 g Ketchup 10 g Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Ogórek 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Gruszka szt 1 szt	Zupa szpinakowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Kotlet schabowy 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Surówka z buraczków 150 g Woda z cytryną 200 ml	Sok warzywno-owocowy 1 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka wp 50 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336,9 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 83,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 303,9 suma cukrów prostych [g] 52 Sód [mg] 2 921,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,8

2026-09-23 środa	D02 Łatwostrawna ginekologia	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kefir 400 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Zupa szpinakowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Bitka w sosie 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z buraczków 150 g Woda z cytryną 200 ml	Serek wiejski 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka wp 50 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 985,4 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 268,1 suma cukrów prostych [g] 56,9 Sód [mg] 2 276,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,1
	D01 Podstawowa ZOL	Płatki kukurydziane na mleku 350 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Parówka 100 g Ketchup 10 g Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Ogórek 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Gruszka szt 1 szt	Zupa szpinakowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Kotlet schabowy 100 g Surówka z buraczków 150 g Woda z cytryną 200 ml	Budyń 250 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka wp 50 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 567,8 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 87,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Węglowodany ogółem [g] 345,7 suma cukrów prostych [g] 79,6 Sód [mg] 3 009,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
	D01 Podstawowa Ginekologia	Płatki kukurydziane na mleku 350 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Parówka 100 g Ketchup 10 g Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Ogórek 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Gruszka szt 1 szt	Zupa szpinakowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Kotlet schabowy 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Surówka z buraczków 150 g Woda z cytryną 200 ml	Sok warzywno-owocowy 1 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka wp 50 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336,9 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 83,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 303,9 suma cukrów prostych [g] 52 Sód [mg] 2 921,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,8