

	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
	2026.03.21	2026.03.22	2026.03.23	2026.03.24	2026.03.25	2026.03.26	2026.03.27
	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Piaseczno Podstawowa Dzieci
<b>Śniadanie</b>	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kakao 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka z kotła Gustavus 20 g Ser biały 60 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Twarożek z awokado i rzodkiewką 60 g Schab Benedykta 20 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Schab Maryny 40 g Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Twarożek bazyliowy 60 g Polędwica drobiowa 20 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zacierka na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Serek wiejski z ricottą 60 g Szynka bankietowa 20 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g
<b>II Ś</b>	Jogurt naturalny 1 szt	Serek homogenizowany szt. 1 szt	Biszkopty 30 g	Mus truskawkowy 200 g	Jogurt owocowy 1 szt	Kisiel z jagodami 200 ml	Herbatniki 50 g
<b>Obiad</b>	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Sos boloński wieprzowy 150 g Makaron spaghetti 170 g Sałata z jogurtem naturalnym 70 g Fasolka gotowana 80 g Kompot owocowy 200 ml	Rosół z makaronem 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty czerwonej, jabłka i słonecznika 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml Pulpet z indyka 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 170 g Surówka z papryki z olejem 70 g Marchewka z groszkiem 80 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa kapuśniak z ziemniakami 300 ml Gulasz wieprzowy z szynki 110 g Kasza gryczana 170 g Buraczki 80 g Surówka colleslaw 70 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa minestrone z makaronem muszelki 300 ml Kurczak po kujawsku 140 g Ziemniaki 170 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy 200 ml Sos majerankowy 60 g	Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 300 ml Pieczeń rzymska 100 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g Kompot owocowy 200 ml Kasza gryczana biała 170 g Sos jarzynowy 60 g	Żurek z ziemniakami 300 ml Kluski leniwe 240 g Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g Kompot owocowy 200 ml
<b>P</b>	Pomarańcza 1 szt	Melon miódowy 150 g	Winogrona 100 g	Jabłko 1 szt	Mandarynka 2 szt	Kiwi 1 szt	Jabłko 1 szt
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynkowa 20 g Ser żółty 20 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Polędwica drobiowa 40 g Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Sałatka z serem feta i ananasem 80 g Polędwica sopocka 20 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka od górali 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Sałatka szwabska 80 g Szynka od szwagra 20 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Paszтетowa drobiowa 50 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 60 g Polędwica sopocka 20 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g
<b>Pn</b>							

	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026.03.28	2026.03.29	2026.03.30	2026.03.31	2026.03.21	2026.03.22	2026.03.23
	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Piaseczno Podstawowa	Piaseczno Podstawowa	Piaseczno Podstawowa
Śniadanie	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka od górali 60 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kakao 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Płat szynkowy Gustavus 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Ser biały 60 g Pieczeń wiedeńska 20 g Papryka 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka biała z indyka Lukosz 40 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kakao 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka z kotła Gustavus 20 g Ser biały 60 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g
II Ś	Biszkopty 30 g	Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Budyń 200 ml			
Obiad	Zupa krupnik dyniowy z ziemniakami 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Kasza bulgur 170 g Brokuły 80 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Kompot owocowy 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 80 g Sałata lodowa z sosem vinegret 70 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa brukselkowa z ziemniakami 300 ml Filet z kurczaka po tokańsku 120 g Kasza kuskus 170 g Dyńa gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 80 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa selerowa z łazankami 300 ml Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g Ziemniaki 170 g Ogórek kiszony 70 g Buraczki 80 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Sos boloński wieprzowy 150 g Makaron spaghetti 170 g Sałata z jogurtem naturalnym 70 g Fasolka gotowana 80 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt	Rosół z makaronem 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty czerwonej, jabłka i sonecznika 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Melon miódowy 150 g	Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml Pulpet z indyka 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 170 g Surówka z papryki z olejem 70 g Marchewka z groszkiem 80 g Kompot owocowy 200 ml Winogrona 100 g
P	Pomarańcza 1 szt	Winogrona 100 g	Mandarynka 2 szt	Melon miódowy 150 g			
Kolacja	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Paszтет 50 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Ser żółty 40 g Papryka 90 g Sałata lodowa 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Pasta z kurczaka wędzonego z serem 60 g Szynka piastowska 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Polędwica drobiowa 40 g Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynkowa 20 g Ser żółty 20 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Polędwica drobiowa 40 g Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Sałatka z serem feta i ananasem 80 g Polędwica sopocka 20 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g
Pn					Jogurt owocowy 150g 1 szt	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Schab Maryny 20 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt

	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026.03.24	2026.03.25	2026.03.26	2026.03.27	2026.03.28	2026.03.29	2026.03.30
	Piaseczno Podstawowa	Piaseczno Podstawowa	Piaseczno Podstawowa	Piaseczno Podstawowa	Piaseczno Podstawowa	Piaseczno Podstawowa	Piaseczno Podstawowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Twarożek z awokado i rzodkiewką 60 g Schab Benedykta 20 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Schab Maryny 40 g Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Twarożek bazyliowy 60 g Połędwica drobiowa 20 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zacierka na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Ser żółty 20 g Szynka bankietowa 20 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka od górali 60 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kakao 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Płat szynkowy Gustavus 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g
II Ś							
Obiad	Zupa kapuśniak z ziemniakami 300 ml Gulasz wieprzowy z szynki 110 g Kasza gryczana 170 g Buraczki 80 g Surówka collesław 70 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt	Zupa minestrone z makaronem muszelki 300 ml Kurczak po kujawsku 140 g Ziemniaki 170 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt Sos majerankowy 60 g	Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 300 ml Pieczeń rzymska 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt Kasza gryczana biała 170 g Sos jarzynowy 60 g	Żurek z ziemniakami 300 ml Kluski leniwe 240 g Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt	Zupa krupnik dyniowy z ziemniakami 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Kasza bulgur 170 g Brokuły 80 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt Sos jarzynowy 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 80 g Sałata lodowa z sosem vinegret 70 g Kompot owocowy 200 ml Winogrona 100 g	Zupa brukselkowa z ziemniakami 300 ml Filet z kurczaka po toskańsku 120 g Kasza kuskus 170 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 80 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt
P							
Kolacja	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka od górali 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Salatka szwabska 80 g Szynka od szwagra 20 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Paszтетowa drobiowa 50 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 60 g Połędwica sopocka 20 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Paszтет 50 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Ser żółty 40 g Papryka 90 g Sałata lodowa 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Pasta z kurczaka wędzonego z serem 60 g Szynka piastowska 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g
Pn	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Płat szynkowy Gustavus 20 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Schab Benedykta 20 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynka konserwowa 20 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Połędwica drobiowa 20 g

	wtorek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2026.03.31	2026.03.21	2026.03.22	2026.03.23	2026.03.24	2026.03.25	2026.03.26
	Piaseczno Podstawowa	Piaseczno Lekkostrawna	Piaseczno Lekkostrawna	Piaseczno Lekkostrawna	Piaseczno Lekkostrawna	Piaseczno Lekkostrawna	Piaseczno Lekkostrawna
Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Ser biały 60 g Pieczeń wiedeńska 20 g Papryka 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g Pomidor 70 g Papryka 70 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kakao 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka z kotła Gustavus 20 g Ser biały 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Twarożek z awokado i pietruszką 60 g Schab Benedykta 20 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Schab Maryny 40 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Twarożek bazyliowy 60 g Połędwica drobiowa 20 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g
II Ś							
Obiad	Zupa selerowa z łazankami 300 ml Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g Ziemniaki 170 g Ogórek kiszony 70 g Buraczki 80 g Kompot owocowy 200 ml Melon miódowy 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g Makaron spaghetti 170 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt	Rosół z makaronem 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Melon miódowy 150 g	Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml Pulpet z indyka 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 170 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami i cukinią b/ml 300 ml Gulasz wieprzowy z szynki lekki 110 g Kasza jęczmienna 170 g Buraczki 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt	Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 300 ml Udziec z kurczaka pieczony z/k 110 g Ziemniaki 170 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt Sos majerankowy 60 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Pieczeń rzymska 100 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt Kasza gryczana biała 170 g Sos jarzynowy 60 g
P							
Kolacja	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Połędwica drobiowa 40 g Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynkowa 20 g Pasta warzywna 60 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Połędwica drobiowa 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Sałatka jarzynowa z szynką lekkostrawna 80 g Połędwica sopočka 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka od górali 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka od szwagra 20 g Sałatka szwabska diet. 80 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Pasztetowa drobiowa 50 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g
Pn	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Schab Maryny 20 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Płat szynkowy Gustavus 20 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Schab Benedykta 20 g

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	sobota	niedziela
	2026.03.27	2026.03.28	2026.03.29	2026.03.30	2026.03.31	2026.03.21	2026.03.22
	Piaseczno Lekkostrawna	Piaseczno Lekkostrawna	Piaseczno Lekkostrawna	Piaseczno Lekkostrawna	Piaseczno Lekkostrawna	Piaseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Piaseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Serek wiejski z ricottą 60 g Szynka bankietowa 20 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka od górali 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kakao 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Płat szynkowy Gustavus 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Ser biały 60 g Pieczeń wiedeńska 20 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 120 g Masło 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 120 g Masło 15 g Szynka z kotła Gustavus 20 g Ser biały 60 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt
<b>II Ś</b>						Chleb razowy 50 g Masło 5 g Szynka od górali 20 g Pomidor 20 g	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Schab Maryny 20 g Ogórek 20 g
<b>Obiad</b>	Żurek z ziemniakami diet. b/ml 300 ml Kluski leniwe 240 g Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt	Zupa krupnik dyniowy z ziemniakami 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jarzynowy 60 g Kasza bulgur 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Filet z kurczaka po tokańsku diet. 120 g Kasza kuskus 170 g Dyńa gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt	Zupa selerowa z łazankami 300 ml Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g Kompot owocowy 200 ml Melon miódowy 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Sos boloński wieprzowy 150 g Makaron razowy 170 g Fasolka gotowana 80 g Sałata z jogurtem naturalnym 70 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym b/ml 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza pęczak 170 g Surówka z kapusty czerwonej, jabłka i słonecznika b/c 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml
<b>P</b>						Pomarańcza 1 szt	Kiwi 1 szt
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 60 g Połędwica sopocka 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Paszтет 50 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Ser biały 80 g Pomidor 90 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Twarożek z oliwkami 60 g Szynka piastowska 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Połędwica drobiowa 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Szynekowa 20 g Ser żółty 20 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Połędwica drobiowa 40 g Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt
<b>Pn</b>	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynka konserwowa 20 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Połędwica drobiowa 20 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt		

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	2026.03.23	2026.03.24	2026.03.25	2026.03.26	2026.03.27	2026.03.28	2026.03.29
	Piaseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Piaseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Piaseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Piaseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Piaseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Piaseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Piaseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Twarożek z awokado i rzodkiewką 60 g Schab Benedykta 20 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Płatki żytnie na mleku 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Schab Maryny 40 g Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Twarożek bazyliowy 60 g Polędwica drobiowa 20 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Ryż brązowy na mleku 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Serek wiejski z ricottą 60 g Szynka bankietowa 20 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 140 g Masło 15 g Szynka od górali 60 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Płat szynkowy Gustavus 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt
<b>II Ś</b>	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Twarożek 60 g Pomidor 20 g	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Ser żółty 20 g Pomidor 20 g	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Jajko 1 szt Pomidor 20 g	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Schab Benedykta 20 g Papryka 20 g	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Ser żółty 20 g Ogórek 20 g	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Szynka konserwowa 40 g Papryka 20 g	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g Ogórek 20 g
<b>Obiad</b>	Zupa ryżanka z natką pietruszki (ryż brązowy) 300 ml Pulpet z indyka 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Kasza jęczmienna 170 g Surówka z papryki z olejem b/cukru 70 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Zupa kapuśniak z ziemniakami 300 ml Gulasz wieprzowy z szynki 110 g Kasza gryczana 170 g Brukselka 80 g Surówka collesław b/c 70 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Zupa minestrone z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Udziec z kurczaka pieczony z/k 110 g Kasza orkiszowa 170 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kalafor 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml Sos majerankowy 60 g	Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 300 ml Pieczeń rymska 100 g Surówka z kapusty pekińskiej b/c 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml Kasza gryczana biała 170 g Sos jarzynowy 60 g	Żurek z ziemniakami 300 ml Miruna pieczona soute 100 g Kasza pęczak 170 g Sos koperkowy 60 g Surówka z kapusty kiszzonej b/c 70 g Jarzynka z koperkiem 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Zupa krupnik dyniowy z ziemniakami 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Kasza bulgur 170 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza orkiszowa 170 g Sałata lodowa z sosem vinegret 70 g Kalafor 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml
<b>P</b>	Pomarańcza 1 szt	Jabłko 1 szt	Mandarynka 2 szt	Kiwi 1 szt	Jabłko 1 szt	Pomarańcza 1 szt	Jabłko 1 szt
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Sałatka jarzynowa z szynką lekkostrawna 80 g Polędwica sopocka 20 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata owocowa 1 szt	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka od górali 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Sałatka szwabska 80 g Szynka od szwagra 20 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Paszтетowa drobiowa 50 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta twarogowo - łososiova z koperkiem 60 g Polędwica sopocka 20 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Paszтет 50 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Ser żółty 40 g Papryka 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt
<b>Pn</b>							

	poniedziałek	wtorek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa
	2026.03.30	2026.03.31	2026.03.21	2026.03.22	2026.03.23	2026.03.24	2026.03.25
	Piaseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Piaseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
<b>Śniadanie</b>	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka z kotta Gustavus 40 g Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt	Płatki żytnie na mleku 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Ser biały 60 g Pieczeń wiedeńska 20 g Papryka 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt	Kawa mleczna 250 g Chleb pszeniczny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Sałata 30 g Cukier 10 g	Kakao 250 g Chleb pszeniczny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka z kotta Gustavus 20 g Ser biały 60 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszeniczny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszeniczny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Serek homogenizowany z koperkiem 60 g Schab Benedykta 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 250 ml Chleb pszeniczny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Schab Maryny 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g
<b>II Ś</b>	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Polędwica drobiowa 20 g Papryka 20 g	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Szynka konserwowa 20 g Pomidor 20 g					
<b>Obiad</b>	Zupa brukselkowa z ziemniakami 300 ml Filet z kurczaka po tokańsku diet. 120 g Kasza gryczana 170 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem b/c 70 g Dyńa gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g Kasza jęczmienna 170 g Ogórek kiszony 70 g Fasolka gotowana 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300 ml Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g Makaron spaghetti 170 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt	Rosół z makaronem 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Ziemniaki 170 g Brokuly 150 g Kompot owocowy 200 ml Melon miódowy 150 g	Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml Pulpet z indyka 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 170 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami i cukinią b/ml 300 ml Gulasz wieprzowy z szynki lekkiej 110 g Kasza jęczmienna 170 g Buraczki 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt	Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 300 ml Udziec z kurczaka pieczony z/k 110 g Ziemniaki 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt Sos majerankowy 60 g
<b>P</b>	Mandarynka 2 szt	Kiwi 1 szt					
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta z kurczaka wędzonego z serem 60 g Szynka piastowska 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Polędwica drobiowa 40 g Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszeniczny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynkowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszeniczny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Polędwica drobiowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszeniczny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Polędwica sopocka 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszeniczny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka od górali 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszeniczny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Ser biały 60 g Szynka od szwagra 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g
<b>Pn</b>			Jogurt owocowy 150g 1 szt	Chleb pszeniczny 50 g Masło 5 g Schab Maryny 20 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Chleb pszeniczny 50 g Masło 5 g Płat szynkowy Gustavus 20 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt

	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	sobota
	2026.03.26	2026.03.27	2026.03.28	2026.03.29	2026.03.30	2026.03.31	2026.03.21
	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
<b>Śniadanie</b>	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Twarożek bazyliowy 60 g Polędwica drobiowa 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zacierka na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 10 g Serek wiejski z ricottą 60 g Szynka bankietowa 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka od górali 60 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kakao 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Plat szynkowy Gustavus 60 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Ser biały 60 g Pieczeń wiedeńska 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g
<b>II Ś</b>							
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml Pieczeń rzymska 100 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt Kasza gryczana biała 170 g Sos jarzynowy 60 g	Żurek z ziemniakami diet. b/ml 300 ml Kluski leniwe 240 g Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt	Zupa krupnik dyniowy z ziemniakami 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Kasza bulgur 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Filet z kurczaka po tokańsku diet. 120 g Ziemniaki 170 g Dyńia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt	Zupa selerowa z łazankami b/ml 300 ml Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g Kompot owocowy 200 ml Melon miodowy 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300 ml Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g Makaron spaghetti 170 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt
<b>P</b>							
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Paszтетowa drobiowa 50 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Polędwica sopocka 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 80 g Masło 15 g Paszтет 50 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Ser biały 80 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka piastowska 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Polędwica drobiowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynkowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g
<b>Pn</b>	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Schab Benedykta 20 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynka konserwowa 20 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Polędwica drobiowa 20 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt

	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
	2026.03.22	2026.03.23	2026.03.24	2026.03.25	2026.03.26	2026.03.27	2026.03.28
	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego
Śniadanie	Kakao 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka z kotła Gustavus 20 g Ser biały 60 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Serek homogenizowany z koperkiem 60 g Schab Benedykta 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Schab Maryny 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Twarożek bazyliowy 60 g Polędwica drobiowa 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zacierka na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 10 g Serek wiejski z ricottą 60 g Szynka bankietowa 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka od górali 60 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g
II Ś							
Obiad	Rosół z makaronem 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Ziemniaki 170 g Brokuly 150 g Kompot owocowy 200 ml Melon miódowy 150 g	Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml Pulpet z indyka 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 170 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami i cukinią b/ml 300 ml Gulasz wieprzowy z szynki lekkiej 110 g Kasza jęczmienna 170 g Buraczki 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt	Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 300 ml Udziec z kurczaka pieczony z/k 110 g Ziemniaki 170 g Kalań 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt Sos majerankowy 60 g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml Pieczeń rzymska 100 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt Kasza gryczana biała 170 g Sos jarzynowy 60 g	Żurek z ziemniakami diet. b/ml 300 ml Kluski leniwe 240 g Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt	Zupa krupnik dyniowy z ziemniakami 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Kasza bulgur 170 g Brokuly 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt
P							
Kolacja	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Polędwica drobiowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Polędwica sopocka 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka od górali 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Ser biały 60 g Szynka od szwagra 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Paszтетowa drobiowa 50 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Polędwica sopocka 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 80 g Masło 15 g Paszтет 50 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g
Pn	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Schab Maryny 20 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Płat szynkowy Gustavus 20 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Schab Benedykta 20 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynka konserwowa 20 g

	niedziela	poniedziałek	wtorek	sobota		niedziela	
	2026.03.29	2026.03.30	2026.03.31	2026.03.21		2026.03.22	
	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Piaseczno L Bezmleczna 4p.
<b>Śniadanie</b>	Kakao 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Płat szynkowy Gustavus 60 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Ser biały 60 g Pieczeń wiedeńska 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 120 g Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 120 g Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 120 g Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 120 g Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g
<b>II Ś</b>					Kisiel 200 ml	Banan 1 szt	
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Filet z kurczaka po toskańsku diet. 120 g Ziemniaki 170 g Dyńa gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt	Zupa selerowa z lazankami b/ml 300 ml Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g Kompot owocowy 200 ml Melon miodowy 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300 ml Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g Makaron spaghetti 170 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300 ml Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g Makaron spaghetti 170 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 150 g Kompot owocowy 200 ml	Rosół z makaronem 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Rosół z makaronem 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Melon miodowy 150 g
<b>P</b>					Pomarańcza 1 szt	Melon miodowy 150 g	
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Ser biały 80 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka piastowska 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Polędwica drobiowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 120 g Masło roślinne 15 g Szynkowa 20 g Pasta warzywna 60 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 120 g Masło roślinne 15 g Szynkowa 20 g Pasta warzywna 60 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 120 g Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 120 g Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g
<b>Pn</b>	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Polędwica drobiowa 20 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Szynka od górali 20 g			Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Schab Maryny 20 g

	poniedziałek		wtorek		środa		czwartek
	2026.03.23		2026.03.24		2026.03.25		2026.03.26
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci
<b>Śniadanie</b>	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Płatki owsiane na wodzie 250 ml Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Płatki owsiane na wodzie 250 ml Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kasza manna na wodzie 250 ml Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kasza manna na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g
<b>II Ś</b>		Biszkopty 30 g		Mus truskawkowy 200 g		Mus bananowo-jabłkowy 200 g	Kisiel z jagodami 200 ml
<b>Obiad</b>	Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml Pulpet z indyka 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 170 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt	Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml Pulpet z indyka 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 170 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i cukinią b/ml 300 ml Gulasz wieprzowy z szynki lekki 110 g Kasza jęczmienna 170 g Buraczki 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami i cukinią b/ml 300 ml Gulasz wieprzowy z szynki lekki 110 g Kasza jęczmienna 170 g Buraczki 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 300 ml Udziec z kurczaka pieczony z/k 110 g Ziemniaki 170 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt Sos majerankowy 60 g	Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 300 ml Udziec z kurczaka pieczony z/k 110 g Ziemniaki 170 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy 200 ml Sos majerankowy 60 g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml Pieczeń rzymska 100 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Kasza gryczana biała 170 g Sos jarzynowy 60 g
<b>P</b>		Banan 1 szt		Jabłko 1 szt		Mandarynka 2 szt	Kiwi 1 szt
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Sałatka jarzynowa z szynką lekkostrawna 80 g Połędwica sopocka 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Sałatka jarzynowa z szynką lekkostrawna 80 g Połędwica sopocka 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Szynka od górali 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Szynka od górali 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Sałatka szwabska b/ml 100 g Szynka od szwagra 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 15 g Sałatka szwabska b/ml 100 g Szynka od szwagra 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Pasztetowa drobiowa 50 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g
<b>Pn</b>	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g		Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Płat szynkowy Gustavus 20 g		Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Tyrolska 20 g		

	czwartek	piątek	sobota	niedziela			
	2026.03.26	2026.03.27	2026.03.28	2026.03.29			
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		
Śniadanie	Platki jęczmienne na wodzie 250 g Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Poledwica drobiowa 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Ryż brązowy na wodzie 250 g Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Szynka bankietowa 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Ryż brązowy na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Szynka bankietowa 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Szynka od górali 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Płat szynkowy Gustavus 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Płat szynkowy Gustavus 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	
II Ś		Wafle ryżowe 2 szt	Biszkopty 30 g	Mus truskawkowy 200 g			
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml Pieczeń rzymska 100 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt Kasza gryczana biała 170 g Sos jarzynowy 60 g	Żurek z ziemniakami diet. b/ml 300 ml Knedle z nadzieniem z moreli 240 g Mus truskawkowy 80 g Kompot owocowy 200 ml	Żurek z ziemniakami diet. b/ml 300 ml Knedle z nadzieniem z moreli 240 g Mus truskawkowy 80 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt	Zupa krupnik dyniowy z ziemniakami 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jarzynowy 60 g Kasza bulgur 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa krupnik dyniowy z ziemniakami 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jarzynowy 60 g Kasza bulgur 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt
P		Jabłko 1 szt	Pomarańcza 1 szt	Jabłko 1 szt			
Kolacja	Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Paszтетowa drobiowa 50 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 60 g Poledwica sopocka 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 15 g Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 60 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Paszтет 50 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Paszтет 50 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Poledwica drobiowa 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Poledwica drobiowa 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt
Pn	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Schab Benedykta 20 g		Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Szynkowa 20 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g		

	poniedziałek		wtorek	
	2026.03.30		2026.03.31	
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci
<b>Śniadanie</b>	Płatki owsiane na wodzie 250 ml Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Szynka z kotta Gustavus 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Płatki owsiane na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 15 g Szynka z kotta Gustavus 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Płatki żytnie na wodzie 250 ml Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Pieczeń wiedeńska 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g	Płatki żytnie na wodzie 250 ml Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Pieczeń wiedeńska 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g
<b>II Ś</b>		Mus brzoskwiowy (pieczony) 200 g		Kisiel 200 ml
<b>Obiad</b>	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Filet z kurczaka po toskańsku diet. 120 g Kasza kuskus 170 g Dyńia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Filet z kurczaka po toskańsku diet. 120 g Kasza kuskus 170 g Dyńia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa selerowa z lazankami b/ml 300 ml Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g Kompot owocowy 200 ml Melon miódowy 150 g	Zupa selerowa z lazankami b/ml 300 ml Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g Kompot owocowy 200 ml
<b>P</b>		Mandarynka 2 szt		Melon miódowy 150 g
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g
<b>Pn</b>	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Polędwica drobiowa 20 g		Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g	