

		1	3	5	6	7
		niadanie	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2025-09-08 poniedziałek	Podstawowa	herbata z cytryn 250 ml chleb razowy wieloziamisty 60g chleb mieszany pszenno- ytni 60g masło extra 20g cukier 10g pol dwica drobiowa 69 g ogórek kiszony 50g	szczawiowa z ziemniakami 400ml fasolka po breto sku 300g chleb mieszany pszenno- ytni 50g kompot liwkowy 250 ml	kakao na mleku 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb razowy wieloziamisty 60g masło ro linne 20g cukier 10g ser topiony 100g pomidor 27g	jogurt naturalny 150g	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2467,6 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 103,7 W głowodany ogółem [g] 311,1 suma cukrów prostych [g] 54 Sól [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,7
	Łatwostawna	herbata z cytryn 250 ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb razowy wieloziamisty 60g masło extra 20g cukier 10g pol dwica drobiowa 69 g ogórek kiszony 50g	szczawiowa z ziemniakami 400ml makaron z mi sem 250 g sos pomidorowy 150 ml kompot liwkowy 250 ml	kakao na mleku 250ml bulki pszenne 2szt masło ro linne 20g cukier 10g ser topiony 100g pomidor 27g	jogurt naturalny 150g	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2501,2 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 85,3 W głowodany ogółem [g] 354,5 suma cukrów prostych [g] 52,6 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,6
2025-09-09 wtorek	Podstawowa	kasza manna na mleku 400ml bulki pszenne 2szt masło extra 20g cukier 10g ser mozzarella 0,5szt pomidor 27g herbata z cytryn 250 ml	solferino z ziemniakami 400ml risotto z mi sem 250g sos koperkowy 150ml kompot liwkowy 250 ml	kakao na mleku 250ml chleb ytni 120g masło ro linne 20g cukier 10g jajko gotowane 50g ogórek wie y 27g salata zielona 6g	gruszka 150g	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2821,5 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 90,5 W głowodany ogółem [g] 409,8 suma cukrów prostych [g] 84,5 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
	Łatwostawna	kasza manna na mleku 400ml bulki pszenne 2szt masło extra 20g cukier 10g ser mozzarella 0,5szt pomidor 27g herbata z cytryn 250 ml	solferino z ziemniakami 400ml risotto z mi sem 250g sos koperkowy 150ml kompot liwkowy 250 ml	kakao na mleku 250ml bulki pszenne 2szt masło ro linne 20g cukier 10g jajko gotowane 50g ogórek wie y 27g salata zielona 6g	gruszka 150g	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 3095,1 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 91,5 W głowodany ogółem [g] 463,7 suma cukrów prostych [g] 85 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,3

2025-09-10 roda	Podstawowa	kawa zbo owa na mleku 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb ytni 60g masło extra 20g cukier 10g ser dty 50g ogórek wie y 25g salata zielona 6g	kalafiorowa z makaronem w 400ml ziemniaki mlode 180g schab duszony z/k 50 g sos 100ml buraczki duszone ml 100g kompot liwkowy 250 ml	kakao na mleku 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb razowy wieloziamisty 60g masło ro linne 20g cukier 10g piecze rzymska 70g pomidor 25g roszponka 16g	jogurtowocowy 150g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2331,8 Bialko ogdem[g] 102,4 Tluszcz [g] 89,2 W glowdany ogdem[g] 306 suma cukrów prostych[g] 83,2 Sól [g] 81 Kwasy tluszczowe nasycone ogdem[g] 46,4 Blonnik pokarmowy [g] 26,3
	Katwostrawna	kawa zbo owa na mleku 250ml bulki pszenne 2szt masło extra 20g cukier 10g ser dty 50g ogórek wie y 25g salata zielona 6g	kalafiorowa z makaronem w 400ml ziemniaki mlode 180g schab duszony z/k 50 g sos 100ml buraczki duszone ml 100g kompot liwkowy 250 ml	kakao na mleku 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb razowy wieloziamisty 60g masło ro linne 20g cukier 10g piecze rzymska 70g pomidor 25g roszponka 16g	jogurtowocowy 150g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2639,8 Bialko ogdem[g] 111,4 Tluszcz [g] 90,4 W glowdany ogdem[g] 366,9 suma cukrów prostych[g] 83,8 Sól [g] 87 Kwasy tluszczowe nasycone ogdem[g] 46,6 Blonnik pokarmowy [g] 22,4
2025-09-11 czwartek	Podstawowa	kakao na mleku 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb razowy wieloziamisty 60g masło extra 20g cukier 10g kielbasa mortadela 66 g ogórek wie y 27g rukola 20g	krupnik z ziemniakami 400ml bigos 300g chleb mieszany pszenno- ytni 50g kompot liwkowy 250 ml	kawa zbo owa na mleku 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb razowy wieloziamisty 60g masło ro linne 20g cukier 10g twaro ek 70g pomidor 24g	banan 110g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2305,7 Bialko ogdem[g] 79,7 Tluszcz [g] 99,9 W glowdany ogdem[g] 287,8 suma cukrów prostych[g] 83,9 Sól [g] 107 Kwasy tluszczowe nasycone ogdem[g] 47,6 Blonnik pokarmowy [g] 32
	Katwostrawna	kakao na mleku 250ml bulki pszenne 2szt masło extra 20g cukier 10g kielbasa mortadela 66 g ogórek wie y 27g rukola 20g	krupnik z ziemniakami 400ml ziemniaki mlode 180g pulpet wieprzowy gotowany 100g sos pomidorowy 150 ml salata zielona 60g mietana 20g kompot liwkowy 250 ml	kawa zbo owa na mleku 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb razowy wieloziamisty 60g masło ro linne 20g cukier 10g twaro ek 70g pomidor 24g	banan 110g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2483 Bialko ogdem[g] 92,2 Tluszcz [g] 80,2 W glowdany ogdem[g] 360,2 suma cukrów prostych[g] 86,8 Sól [g] 81 Kwasy tluszczowe nasycone ogdem[g] 43,2 Blonnik pokarmowy [g] 23,3

2025-09-12 piątek	Podstawowa	herbata z cytryn 250 ml bulki pszenne 2szt masło extra 20g cukier 10g ser topiony 100g pomidor 26g płatki owsiane na mleku 400ml	ogórkowa z ziemniakami 400ml spaghetti 400g kompot liwkowy 250 ml	kakao na mleku 250ml chleb razowy wielozłamiasty 120g masło ro linne 20g cukier 10g pol dwica miodowa 68 g salata zielona 6g ogórek wie y 26g	jablko deserowe 120g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2864,6 Białko ogółem[g] 109,6 Tłuszcz [g] 96,3 W glówniany ogółem[g] 403,7 suma cukrów prostych[g] 85,1 Sól [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem[g] 51,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
	Katwostrawna	herbata z cytryn 250 ml bulki pszenne 2szt masło extra 20g cukier 10g ser topiony 100g pomidor 26g płatki owsiane na mleku 400ml	ogórkowa z ziemniakami 400ml spaghetti 400g kompot liwkowy 250 ml	kakao na mleku 250ml bulki pszenne 2szt masło ro linne 20g cukier 10g pol dwica miodowa 68 g salata zielona 6g ogórek wie y 26g	jablko deserowe 120g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 3122,6 Białko ogółem[g] 117,6 Tłuszcz [g] 97,1 W glówniany ogółem[g] 454,6 suma cukrów prostych[g] 83,7 Sól [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem[g] 51,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,6
2025-09-13 sobota	Podstawowa	kawa zbo owa na mleku 250ml chleb mieszaný pszenno- ytni 60g chleb razowy wielozłamiasty 60g masło extra 20g cukier 10g kielbasa parówkowa 81 g pomidor 26g salata zielona 6g	jarzynowa z ziemniakami 400ml ry gotowane 200g truskawki 80g bita mietana 50g kompot liwkowy 250 ml	kakao na mleku 250ml chleb ytni 60g chleb mieszaný pszenno- ytni 60g masło ro linne 20g cukier 10g ser topiony 100g jajko gotowane 50g ogórek wie y 26g	ma lanka 200g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2758,9 Białko ogółem[g] 86,4 Tłuszcz [g] 120 W glówniany ogółem[g] 347 suma cukrów prostych[g] 102 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem[g] 62,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	Katwostrawna	kawa zbo owa na mleku 250ml bulki pszenne 2szt masło extra 20g cukier 10g kielbasa parówkowa 81 g pomidor 26g salata zielona 6g	jarzynowa z ziemniakami 400ml ry gotowane 200g truskawki 80g bita mietana 50g kompot liwkowy 250 ml	kakao na mleku 250ml bulki pszenne 2szt masło ro linne 20g cukier 10g ser topiony 100g jajko gotowane 50g ogórek wie y 26g	ma lanka 200g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 3267,1 Białko ogółem[g] 103,8 Tłuszcz [g] 122,3 W glówniany ogółem[g] 447,2 suma cukrów prostych[g] 102,3 Sól [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem[g] 62,9 Błonnik pokarmowy [g] 18

2025-09-14 niedziela	Podstawowa	herbata z cytryn 250 ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb ytni 60g masło extra 20g cukier 10g pol dwica drobiowa 68 g pomidor 26g	zacierka na rosole 400 ml ziemniaki mlode 180g udko z kurczaka gotowane 100g salata zielona 60g mietana 20g kompot liwkowy 250 ml	herbata z cytryn 250 ml chleb razowy wieloziamisty 60g chleb mieszany pszenno- ytni 60g masło ro linne 20g cukier 10g twaro ek 70g marmolada 25g	jablko deserowe 120g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 1780 Bialko ogdem[g] 72,4 Tluszcz [g] 68,4 W glowodany ogdem[g] 230,8 suma cukrow prostych[g] 63,9 Scl [g] 7,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogdem[g] 34,7 Bionnik pokarmowy [g] 23,6
	Katostawna	herbata z cytryn 250 ml bulki pszenne 2 szt masło extra 20g cukier 10g pol dwica drobiowa 68 g pomidor 26g	zacierka na rosole 400 ml ziemniaki mlode 180g udko z kurczaka gotowane 100g salata zielona 60g mietana 20g kompot liwkowy 250 ml	herbata z cytryn 250 ml chleb razowy wieloziamisty 60g chleb mieszany pszenno- ytni 60g masło ro linne 20g cukier 10g twaro ek 70g marmolada 25g	jablko deserowe 120g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2088 Bialko ogdem[g] 81,4 Tluszcz [g] 69,6 W glowodany ogdem[g] 281,7 suma cukrow prostych[g] 64,5 Scl [g] 8 Kwasy tluszczowe nasycone ogdem[g] 34,9 Bionnik pokarmowy [g] 19,7