

		1	3	5	6	7
		niadanie	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2025-09-22 poniedziałek	Podstawowa	herbata z cytryn 250 ml chleb razowy wielozłamiasty 60g (GLU) chleb mieszany pszenno- żytni 60g (GLU) masło extra 20g (ME) cukier 10g szynka kanapkowa 70g (SO) ogórek kiszony 50g	barszcz biały z ziemniakami d 400ml fasolka po breto sku 300g (GLU, SO) chleb mieszany pszenno- żytni 50g (GLU) kompot liwkowy 250 ml	kakao na mleku 250ml (ME) chleb mieszany pszenno- żytni 60g (GLU) chleb razowy wielozłamiasty 60g (GLU) masło ro linne 20g (ME) cukier 10g ser topiony 100g (ME) pomidor 20g	jogurt naturalny 150g (ME)	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2622,4 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 109,8 W gwałodany ogółem [g] 327,1 suma cukrów prostych [g] 64,9 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,9
	Łatwostrawna	herbata z cytryn 250 ml chleb mieszany pszenno- żytni 60g (GLU) chleb razowy wielozłamiasty 60g (GLU) masło extra 20g (ME) cukier 10g szynka kanapkowa 70g (SO) ogórek kiszony 50g	barszcz biały z ziemniakami d 400ml makaron z mi sem 250g sos pomidorowy 150 ml kompot liwkowy 250 ml	kakao na mleku 250ml (ME) bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło ro linne 20g (ME) cukier 10g ser topiony 100g (ME) pomidor 20g	jogurt naturalny 150g (ME)	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2678,6 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 93,7 W gwałodany ogółem [g] 370,4 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,8
2025-09-23 wtorek	Podstawowa	bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło extra 20g (ME) cukier 10g ser mozzarella 0,5szt salceson drobiowy 68g herbata z cytryn 250 ml płatki jęczmieńne na mleku 400ml (GLU, ME)	solferino z ziemniakami 400ml risotto z mi sem 250g (ME) sos koperkowy 150ml (ME) kompot liwkowy 250 ml	kakao na mleku 250ml (ME) chleb żytni 120g (GLU) masło ro linne 20g (ME) cukier 10g jajko gotowane 50g (JA) ogórek wie y 26g salata zielona 6g	banan 110g	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2799,8 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 89,1 W gwałodany ogółem [g] 408,1 suma cukrów prostych [g] 85,9 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
	Łatwostrawna	kasza manna na mleku 400ml (GLU, ME) bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło extra 20g (ME) cukier 10g ser mozzarella 0,5szt salceson drobiowy 68g herbata z cytryn 250 ml płatki jęczmieńne na mleku 400ml (GLU, ME)	solferino z ziemniakami 400ml risotto z mi sem 250g (ME) sos koperkowy 150ml (ME) kompot liwkowy 250 ml	kakao na mleku 250ml (ME) bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło ro linne 20g (ME) cukier 10g jajko gotowane 50g (JA) ogórek wie y 26g salata zielona 6g	banan 110g	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 3356,3 Białko ogółem [g] 128,3 Tłuszcz [g] 97,5 W gwałodany ogółem [g] 502,3 suma cukrów prostych [g] 103,6 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,1

2025-09-24	roda	Podstawowa	kawa zbo owa na mleku 250ml (GLU,ME) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb ytni 60g (GLU) masło extra 20g (ME) cukier 10g ser dty 50g (ME) pomidor 26g	ogórkowa z ry em 400 ml ziemniaki młode 180g kotlet wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) sałata zielona 60g mielana 20g kompot liwkowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml (ME) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb razowy wieloziamisty 60g (GLU) masło ro linne 20g (ME) cukier 10g szynka kanapkowa 68 g (SO) ogórek wie y 26g sałata zielona 6g	gruszka 152g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2162 Białko ogółem[g] 85,8 Tłuszcz [g] 76,9 W głowodany ogółem[g] 295,2 suma cukrów prostych[g] 79,9 Sól [g] 101 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem[g] 42,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	łatwostawna	Podstawowa	kawa zbo owa na mleku 250ml (GLU,ME) bulki pszenne 2szt (GLU,ME) masło extra 20g (ME) cukier 10g ser dty 50g (ME) pomidor 26g	ogórkowa z ry em 400 ml ziemniaki młode 180g kotlet wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) sałata zielona 60g mielana 20g kompot liwkowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml (ME) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb razowy wieloziamisty 60g (GLU) masło ro linne 20g (ME) cukier 10g szynka kanapkowa 68 g (SO) ogórek wie y 26g sałata zielona 6g	gruszka 152g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2420 Białko ogółem[g] 94,8 Tłuszcz [g] 78,1 W głowodany ogółem[g] 346,1 suma cukrów prostych[g] 80,5 Sól [g] 107 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem[g] 43,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,5
2025-09-25	czwartek	Podstawowa	kakao na mleku 250 ml (ME) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb razowy wieloziamisty 60g (GLU) masło extra 20g (ME) cukier 10g pasztet drobiowy pieczony 70g (GLU, GOR) pomidor 26g rukola 20g	krupnik z ziemniakami 400ml (ME) ziemniaki 200g ryba pieczona w panierce 100g (GLU, JAJ) surówka z kapusty kiszonej 120g kompot liwkowy 250 ml	kawa zbo owa na mleku 250ml (GLU,ME) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb razowy wieloziamisty 60g (GLU) masło ro linne 20g (ME) cukier 10g pasta z jajka i sera białego 50g (JAJ, ME) ogórek wie y 26g sałata zielona 6g	jablko deserowe 120g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2326 Białko ogółem[g] 88,2 Tłuszcz [g] 83,1 W głowodany ogółem[g] 322,5 suma cukrów prostych[g] 82,7 Sól [g] 88 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem[g] 38,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
	łatwostawna	Podstawowa	kakao na mleku 250 ml (ME) bulki pszenne 2szt (GLU,ME) masło extra 20g (ME) cukier 10g pasztet drobiowy pieczony 70g (GLU, GOR) pomidor 26g rukola 20g	krupnik z ziemniakami 400ml (ME) ziemniaki 200g ryba pieczona w panierce 100g (GLU, JAJ) wikła z jabłkiem 120g kompot liwkowy 250 ml	kawa zbo owa na mleku 250ml (GLU,ME) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb razowy wieloziamisty 60g (GLU) masło ro linne 20g (ME) cukier 10g pasta z jajka i sera białego 50g (JAJ, ME) ogórek wie y 26g sałata zielona 6g	jablko deserowe 120g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2547,4 Białko ogółem[g] 97,3 Tłuszcz [g] 79,1 W głowodany ogółem[g] 375,5 suma cukrów prostych[g] 87,4 Sól [g] 86 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem[g] 38,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,1

2025-09-26 piątek	Podstawowa	kasza manna na mleku 400ml (GLU, ME) bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło extra 20g (ME) cukier 10g ser topiony 100g (ME) pomidor 27g herbata z cytryn 250 ml	jarzynowa z ziemniakami 400ml kasza j czmienna 200g potrawka wieprzowa 200g ogórek kiszony 100g kompot liwkowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml (ME) chleb razowy wieloziamisty 120g (GLU) masło ro linne 20g (ME) cukier 10g jajko gotowane 50g (JAJ) ogórek wie y 27g salata zielona 6g	ma lanka 150ml	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 29483 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 1051 W glowodany ogółem [g] 404 suma cukrów prostych [g] 842 Sól [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 546 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
	Łatwostawna	kasza manna na mleku 400ml (GLU, ME) bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło extra 20g (ME) cukier 10g ser topiony 100g (ME) pomidor 27g herbata z cytryn 250 ml	jarzynowa z ziemniakami 400ml kasza j czmienna 200g potrawka wieprzowa 200g kalafior 80g kompot liwkowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml (ME) bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło ro linne 20g (ME) cukier 10g jajko gotowane 50g (JAJ) ogórek wie y 27g salata zielona 6g	ma lanka 150ml	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 32144 Białko ogółem [g] 1205 Tłuszcz [g] 1061 W glowodany ogółem [g] 4667 suma cukrów prostych [g] 845 Sól [g] 104 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 548 Błonnik pokarmowy [g] 233
2025-09-27 sobota	Podstawowa	kawa zbo owa na mleku 250ml (GLU, ME) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) masło extra 20g (ME) cukier 10g kielbasa paróvkowa 81g (SOJ) pomidor 26g chleb razowy wieloziamisty 60g (GLU) salata zielona 6g	kapu niak z kapusty kiszonej 400ml ry gotowany 200g truskawki 80g bita mietana 50g kompot liwkowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml (ME) chleb ytni 60g (GLU) masło ro linne 20g (ME) cukier 10g ser topiony 100g (ME) ogórek wie y 26g chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU)	jablko deserowe 120g	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 26146 Białko ogółem [g] 696 Tłuszcz [g] 111,7 W glowodany ogółem [g] 347,6 suma cukrów prostych [g] 99,3 Sól [g] 102 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 584 Błonnik pokarmowy [g] 289
	Łatwostawna	kawa zbo owa na mleku 250ml (GLU, ME) bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło extra 20g (ME) cukier 10g kielbasa paróvkowa 81g (SOJ) pomidor 26g salata zielona 6g	szczawiowa z ziemniakami 400ml (ME) ry gotowany 200g truskawki 80g bita mietana 50g kompot liwkowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml (ME) bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło ro linne 20g (ME) cukier 10g ser topiony 100g (ME) ogórek wie y 26g	jablko deserowe 120g	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 31184 Białko ogółem [g] 862 Tłuszcz [g] 1147 W glowodany ogółem [g] 445 suma cukrów prostych [g] 997 Sól [g] 109 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 606 Błonnik pokarmowy [g] 188

2025-09-28 niedziela	Podstawowa	herbata z cytryn 250 ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb ytni 60g (GLU) masło extra 20g (ME) cukier 10g pol dwica drobiowa 68 g (SO) pomidor 26g sałata zielona 6g	zacierka na rosole 400 ml ziemniaki mlode 180g wołowina gotowana zmielona 60g sałata zielona 60g mietana 20g kompot liwkowy 250 ml	herbata z cytryn 250 ml chleb razowy wieloziamisty 60g (GLU) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) masło ro linne 20g (ME) cukier 10g twaro ek 70g (ME) marmolada 25g rukola 20g	jogurt naturalny 150g (ME)	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 1 698,7 Białko ogółem [g] 68,9 Tłuszcz [g] 60,9 W glwociany ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 61,6 Sól [g] 7,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 22,4
	Katowstawa	herbata z cytryn 250 ml bulki pszenne 2 szt (GLU, ME) masło extra 20g (ME) cukier 10g pol dwica drobiowa 68 g (SO) pomidor 26g sałata zielona 6g	zacierka na rosole 400 ml ziemniaki mlode 180g wołowina gotowana zmielona 60g sałata zielona 60g mietana 20g kompot liwkowy 250 ml	herbata z cytryn 250 ml chleb razowy wieloziamisty 60g (GLU) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) masło ro linne 20g (ME) cukier 10g twaro ek 70g (ME) marmolada 25g rukola 20g	jogurt naturalny 150g (ME)	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 1 956,7 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 62,1 W glwociany ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 62,2 Sól [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,4

Oznaczenia alergenów

- GLU - Zbo a zawieraj ce glute,
- SKR - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ - Jaja i pochodne,
- RYB - Ryby i pochodne,
- OZI - Orzechy ziemne i pochodne,
- SOJ - Soja i pochodne,
- MLE - Mleko i pochodne,
- ORZ - Orzechy,
- SEL - Seler i pochodne,
- GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
- S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
- MCK - Mi czaki i pochodne,