

		1	3	5	6	7
		niadanie	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2025-12-01 poniedziałek	Podstawowa	herbata 250ml chleb ytni 60g (GLU) chleb mieszany pszemno- ytni 60g (GLU) masło extra 20g (ME) cukier 10g pol dwica drobiowa 64g (SO) ogórek kiszony 50g	zalewajka z ziemniakami 400ml fasolka po breto sku 300g (GLU, SO) chleb mieszany pszemno- ytni 50g (GLU) kompot jablkowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml (ME) chleb mieszany pszemno- ytni 60g (GLU) chleb razowy wielozarnisty 60g (GLU) masło ro linne 20g (ME) cukier 10g ser topiony 100g (ME) jajko gotowane 50g (JA)	jablko deserowe 120g	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2687,4 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 116,2 W glowodany ogółem [g] 326,5 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sól [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,3
	Łatwostawna	herbata 250ml chleb mieszany pszemno- ytni 60g (GLU) chleb ytni 60g (GLU) masło extra 20g (ME) cukier 10g pol dwica drobiowa 64g (SO) ogórek kiszony 50g	zalewajka z ziemniakami 400ml makaron ugotowany 200g (ME) mi so potrawkowe 50 g sos jarzynowy 150ml (ME) surówka z marchewki i jabłka ze mietan 100 g (ME) kompot jablkowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml (ME) bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło ro linne 20g (ME) cukier 10g ser topiony 100g (ME) jajko gotowane 50g (JA)	jablko deserowe 120g	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2869,3 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 108,8 W glowodany ogółem [g] 379,6 suma cukrów prostych [g] 70,7 Sól [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,2
2025-12-02 wtorek	Podstawowa	płatki jeczmiennie na mleku 400ml (GLU, ME) bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło extra 20g (ME) cukier 10g ser dty 50g (ME) d em 25g herbata 250ml	barszcz czerwony z ziemniakami i w dlin 400ml (GLU, SO, ME) ry gotowane 200g pulpa jableczna 100g bita mietana 50g kompot jablkowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml (ME) chleb ytni 120g (GLU) masło ro linne 20g (ME) cukier 10g kielbasa szynkowa 72 g ogórek wie y 26,5g	jogurt owocowy 150g	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2913,4 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 87 W glowodany ogółem [g] 449,3 suma cukrów prostych [g] 127 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Łatwostawna	płatki jeczmiennie na mleku 400ml (GLU, ME) bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło extra 20g (ME) cukier 10g ser dty 50g (ME) d em 25g herbata 250ml	barszcz czerwony z ziemniakami i w dlin 400ml (GLU, SO, ME) ry gotowane 200g pulpa jableczna 100g bita mietana 50g kompot jablkowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml (ME) bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło ro linne 20g (ME) cukier 10g kielbasa szynkowa 72 g ogórek wie y 26,5g	jogurt owocowy 150g	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 3187 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 88 W glowodany ogółem [g] 503,3 suma cukrów prostych [g] 127,5 Sól [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,3

2025-12-03 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 topiony 100g (ME) pomidor 27g	rosół z makaronem 400g ziemniaki 180g wołowina gotowana zmielona 60g marchewka duszona (m) 85g (ME) kompot jabłkowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml (ME) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb razowy wielozłazmisty 60g (GLU) masło ro linne 20g (ME) cukier 10g pasztet drobiowy pieczony 69g (GLU, GOR) salata zielona 4g	jabłko deserowe 120g	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2269,5 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 92,1 W gloydany ogółem [g] 289,9 suma cukrów prostych [g] 80,4 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
	Katwostrawna	kawa zbo owa na mleku 250ml (GLU,ME) bulki pszenne 2szt (GLU,ME) masło extra 20g (ME) cukier 10g ser topiony 100g (ME) pomidor 27g	rosół z makaronem 400g ziemniaki 180g wołowina gotowana zmielona 60g marchewka duszona (m) 85g (ME) kompot jabłkowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml (ME) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb razowy wielozłazmisty 60g (GLU) masło ro linne 20g (ME) cukier 10g pasztet drobiowy pieczony 69g (GLU, GOR) salata zielona 4g	jabłko deserowe 120g	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2527,5 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 93,3 W gloydany ogółem [g] 340,8 suma cukrów prostych [g] 81 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,7
2025-12-04 czwartek	Podstawowa	kakao na mleku 250 ml (ME) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb razowy wielozłazmisty 60g (GLU) masło extra 20g (ME) cukier 10g salceson drobiowy 68 g pomidor 27g	kalafiorowa z ziemniakami (m) 400 g (ME) kasza j czmienna 200 g mi so potrawkowe 50 g sos jarzynowy 150ml (ME) buraczki duszone p 100g (ME) kompot jabłkowy 250 ml	kawa zbo owa na mleku 250ml (GLU,ME) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb razowy wielozłazmisty 60g (GLU) masło ro linne 20g (ME) cukier 10g pasta z sera białego i ołtego 70g (ME) ogórek wie y 27g	kefir 200g (ME)	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2405,7 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 82,6 W gloydany ogółem [g] 343,8 suma cukrów prostych [g] 89,3 Sól [g] 7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,8 Błonnik pokarmowy [g] 32
	Katwostrawna	kakao na mleku 250 ml (ME) bulki pszenne 2szt (GLU,ME) masło extra 20g (ME) cukier 10g salceson drobiowy 68 g pomidor 27g	kalafiorowa z ziemniakami (m) 400 g (ME) kasza j czmienna 200 g mi so potrawkowe 50 g sos jarzynowy 150ml (ME) buraczki duszone p 100g (ME) kompot jabłkowy 250 ml	kawa zbo owa na mleku 250ml (GLU,ME) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb razowy wielozłazmisty 60g (GLU) masło ro linne 20g (ME) cukier 10g pasta z sera białego i ołtego 70g (ME) ogórek wie y 27g	kefir 200g (ME)	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2655,9 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 83,8 W gloydany ogółem [g] 393,1 suma cukrów prostych [g] 88,9 Sól [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 27,6

2025-12-05 piątek	Podstawowa	plátky owsiane na mleku 400ml ( <i>GLU, ME</i> ) bulki pszenne 2szt ( <i>GLU, ME</i> ) masło extra 20g ( <i>ME</i> ) cukier 10g ser mozzarella 0,5szt marmolada 25g herbata 250ml	jarzynowa z makaronem 400ml ( <i>ME</i> ) ziemniaki 180g miruna pieczona w panierce 100g ( <i>GLU, JAJ</i> ) surówka z kapusty kiszanej 120g kompot jabłkowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml ( <i>ME</i> ) chleb ytni 120g ( <i>GLU</i> ) masło ro linne 20g ( <i>ME</i> ) cukier 10g jajko gotowane 50g ( <i>JAJ</i> ) salata zielona 5g pomidor 27g	jablko deserowe 120g	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2758,6 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 98 W glówniany ogółem [g] 388,8 suma cukrów prostych [g] 97,7 Sól [g] 98 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	Łatwostawna	plátky owsiane na mleku 400ml ( <i>GLU, ME</i> ) bulki pszenne 2szt ( <i>GLU, ME</i> ) masło extra 20g ( <i>ME</i> ) cukier 10g ser mozzarella 0,5szt marmolada 25g herbata 250ml	jarzynowa z makaronem 400ml ( <i>ME</i> ) ziemniaki 180g miruna pieczona w panierce 100g ( <i>GLU, JAJ</i> ) fasolka szparagowa nr 90g kompot jabłkowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml ( <i>ME</i> ) bulki pszenne 2szt ( <i>GLU, ME</i> ) masło ro linne 20g ( <i>ME</i> ) cukier 10g jajko gotowane 50g ( <i>JAJ</i> ) salata zielona 5g pomidor 27g	jablko deserowe 120g	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2970,9 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 88,7 W glówniany ogółem [g] 438,2 suma cukrów prostych [g] 94,3 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,9
2025-12-06 sobota	Podstawowa	kawa zbo owa na mleku 250ml ( <i>GLU, ME</i> ) chleb mieszaný pszenno- ytni 60g ( <i>GLU</i> ) chleb ytni 60g ( <i>GLU</i> ) masło extra 20g ( <i>ME</i> ) cukier 10g mielonka tyrolska 70g ( <i>SO</i> ) pomidor 24g	szczawiowa z ziemniakami 400 ml ( <i>ME</i> ) risotto z mi sem 250g sos pomidorowy 150 ml kompot jabłkowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml ( <i>ME</i> ) chleb mieszaný pszenno- ytni 60g ( <i>GLU</i> ) chleb ytni 60g ( <i>GLU</i> ) masło ro linne 20g ( <i>ME</i> ) cukier 10g pasta rybna z makreli 38g ogórek kiszony 50g	ciasto dro d owe 107 g ( <i>GLU, JAJ, ME</i> )	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2511,3 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 80,6 W glówniany ogółem [g] 372,2 suma cukrów prostych [g] 77,8 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	Łatwostawna	kawa zbo owa na mleku 250ml ( <i>GLU, ME</i> ) bulki pszenne 2szt ( <i>GLU, ME</i> ) masło extra 20g ( <i>ME</i> ) cukier 10g mielonka tyrolska 70g ( <i>SO</i> ) pomidor 24g	szczawiowa z ziemniakami 400 ml ( <i>ME</i> ) risotto z mi sem 250g sos pomidorowy 150 ml kompot jabłkowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml ( <i>ME</i> ) bulki pszenne 2szt ( <i>GLU, ME</i> ) masło ro linne 20g ( <i>ME</i> ) cukier 10g pasta rybna z makreli 38g ogórek kiszony 50g	ciasto dro d owe 107 g ( <i>GLU, JAJ, ME</i> )	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 3027,3 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 83 W glówniany ogółem [g] 474 suma cukrów prostych [g] 79 Sól [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,2

2025-12-07 niedziela	Podstawowa	herbata 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb ytni 60g (GLU) masło extra 20g (ME) cukier 10g szynka konserwowa 70g ogórek wie y 26,5g	pomidorowa z makaronem 400ml (ME) ziemniaki 180g mi so potrawkowe drobiowe 50g sos jarzynowy 150ml (ME) brokuły mr 70g kompot jablkowy 250ml	herbata 250ml chleb ytni 60g (GLU) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) masło ro linne 20g (ME) cukier 10g twaro ek 70g (ME) d em 25g	jogurt naturalny 150g (ME)	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 1912,3 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 59,4 W glowodany ogółem [g] 273,6 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,2
	Katowstawa	herbata 250ml bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło extra 20g (ME) cukier 10g szynka konserwowa 70g ogórek wie y 26,5g	pomidorowa z makaronem 400ml (ME) ziemniaki 180g mi so potrawkowe drobiowe 50g sos jarzynowy 150ml (ME) brokuły mr 70g kompot jablkowy 250ml	herbata 250ml chleb ytni 60g (GLU) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) masło ro linne 20g (ME) cukier 10g twaro ek 70g (ME) d em 25g	jogurt naturalny 150g (ME)	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2170,3 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 60,6 W glowodany ogółem [g] 324,5 suma cukrów prostych [g] 65,7 Sól [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,2

## **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,