

		1	3	5	6	7
		niadanie	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2025-12-08 poniedziałek	Podstawowa	herbata 250ml chleb ytni 60g (GLU) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) masło extra 20g (ME) cukier 10g szynka z piersi indyka 68g (SO) ogórek kiszony 50g	barszcz czerwony z ziemniakami d 400ml (ME) makaron ugotowany 200g (ME) ser biały 150g (ME) bita metana 50g cukier 15g kompot jabłkowy 250 ml	kakao na mleku 250ml (ME) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb razowy wielozłarnisty 60g (GLU) masło ro linne 20g (ME) cukier 10g ser topiony 100g (ME) jajko gotowane 50g (JA)	jogurt owocowy 150g	Warto netto [zł] 11,61 Warto brutto [zł] 12,22 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2761,6 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 111,7 W głowodany ogółem [g] 341,5 suma cukrów prostych [g] 93,4 Sól [g] 107 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 246
	Katowstrawna	herbata 250ml chleb ytni 60g (GLU) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) masło extra 20g (ME) cukier 10g szynka z piersi indyka 68g (SO) ogórek kiszony 50g	barszcz czerwony z ziemniakami d 400ml (ME) makaron ugotowany 200g (ME) ser biały 150g (ME) bita metana 50g cukier 15g kompot jabłkowy 250 ml	kakao na mleku 250ml (ME) bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło ro linne 20g (ME) cukier 10g ser topiony 100g (ME) jajko gotowane 50g (JA)	jogurt owocowy 150g	Warto netto [zł] 11,69 Warto brutto [zł] 12,3 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 3011,8 Białko ogółem [g] 1181 Tłuszcz [g] 112,9 W głowodany ogółem [g] 390,9 suma cukrów prostych [g] 93 Sól [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 64,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,3
2025-12-09 wtorek	Podstawowa	ry na mleku 400ml (ME) bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło extra 20g (ME) cukier 10g kielbasa krakowska 66 g ogórek kiszony 50g herbata 250ml	krupnik z ziemniakami 400ml (ME) ziemniaki 180g mi so potrawkowe 50 g sos jarzynowy 150ml (ME) surówka z kapusty kiszonej 120g kompot jabłkowy 250 ml	kakao na mleku 250ml (ME) chleb ytni 120g (GLU) masło ro linne 20g (ME) cukier 10g mielonka turystyczna 64g (SO) pomidor 25g	jabłko deserowe 120g	Warto netto [zł] 8,91 Warto brutto [zł] 9,38 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2636,7 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 88,8 W głowodany ogółem [g] 369,8 suma cukrów prostych [g] 86,1 Sól [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,6

2025-12-09 wtorek	Łatwostrawna	ry na mleku 400ml (ME) bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło extra 20g (ME) cukier 10g kielbasa krakowska 66g ogórek kiszony 50g herbata 250ml	krupnik z ziemniakami 400ml (ME) ziemniaki 180g mi so potrawkowe 50g sos jarzynowy 150ml (ME) fasolka szparagowa m 90g kompot jablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml (ME) bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło ro linne 20g (ME) cukier 10g mielonka turystyczna 64g (SO) pomidor 25g	jablko deserowe 120g	Warto netto [zł] 9,03 Warto brutto [zł] 9,51 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2849 Białko ogółem [g] 1139 Tłuszcz [g] 846 W glowodany ogółem [g] 4192 suma cukrów prostych [g] 827 Sól [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9 Błonnik pokarmowy [g] 209
		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) ogórek wie y 23g	ogórkowa z ziemniakami 400ml (ME) kasza gryczana 200g schab duszony z/k 50g sos własny d 150g wikła z jabłkiem 100g kompot jablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml (ME) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb razowy wieloziamisty 60g (GLU) masło ro linne 20g (ME) cukier 10g mielonka tyrolska 66g (SO) salata zielona 5g	jablko deserowe 120g	Warto netto [zł] 9,36 Warto brutto [zł] 9,85 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 23504 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 806 W glowodany ogółem [g] 3309 suma cukrów prostych [g] 847 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
		kawa zbo owa na mleku 250ml (GLU, ME) bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło extra 20g (ME) cukier 10g ser dty 50g (ME) ogórek wie y 23g	ogórkowa z ziemniakami 400ml (ME) kasza gryczana 200g schab duszony z/k 50g sos własny d 150g wikła z jabłkiem 100g kompot jablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml (ME) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb razowy wieloziamisty 60g (GLU) masło ro linne 20g (ME) cukier 10g mielonka tyrolska 66g (SO) salata zielona 5g	jablko deserowe 120g	Warto netto [zł] 9,43 Warto brutto [zł] 9,92 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 26484 Białko ogółem [g] 1105 Tłuszcz [g] 81,8 W glowodany ogółem [g] 381,8 suma cukrów prostych [g] 85,3 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,6

2025-12-11 czwartek	Podstawowa	<p>kakao na mleku 250 ml (ME) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb razowy wieloziamisty 60g (GLU) masło extra 20g (ME) cukier 10g szynka kanapkowa 70 g (SOJ) pomidor 24g</p>	<p>soferino z ziemniakami i w dlin 400ml (GLU, SOJ, ME) ry gotowany 200g truskawki 80g bita mietana 50g kompot jablkowy 250 ml</p>	<p>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 w dliny 50g (JAJ, SOJ, ME) ogórek wie y 26,5g</p>	<p>jogurt naturalny 150g (ME)</p>	<p>Warto netto [zł] 896 Warto brutto [zł] 9,44 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2397,6 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 82,5 W glowodany ogółem [g] 347,3 suma cukrów prostych [g] 99,3 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,7</p>
	Katowstawa	<p>kakao na mleku 250 ml (ME) bułki pszenne 2szt (GLU, ME) masło extra 20g (ME) cukier 10g szynka kanapkowa 70 g (SOJ) pomidor 24g</p>	<p>soferino z ziemniakami i w dlin 400ml (GLU, SOJ, ME) ry gotowany 200g truskawki 80g bita mietana 50g kompot jablkowy 250 ml</p>	<p>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 w dliny 50g (JAJ, SOJ, ME) ogórek wie y 26,5g</p>	<p>jogurt naturalny 150g (ME)</p>	<p>Warto netto [zł] 908 Warto brutto [zł] 9,52 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2647,8 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 83,6 W glowodany ogółem [g] 396,6 suma cukrów prostych [g] 98,9 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,4</p>
	Podstawowa	<p>płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, ME) bułki pszenne 2szt (GLU, ME) masło extra 20g (ME) cukier 10g ser mozzarella 0,5szt d em 25g herbata 250ml</p>	<p>pomidorowa z ry em 400ml (ME) ziemniaki 180g miruna pieczona w jarzynach 100g (SEJ) surówka z kapusty białej ze mietan 120g (ME) kompot jablkowy 250 ml</p>	<p>kakao na mleku 250 ml (ME) chleb ytni 120g (GLU) masło ro linne 20g (ME) cukier 10g jajko gotowane 50g (JAJ) salata zielona 5g pomidor 27g pasta rybna z makreli 38g</p>	<p>ciasto dro d owe 104 g (GLU, JAJ, ME)</p>	<p>Warto netto [zł] 1257 Warto brutto [zł] 13,22 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2956,1 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 100,2 W glowodany ogółem [g] 409,5 suma cukrów prostych [g] 101,4 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,7</p>

2025-12-12 piątek	Katwostrawna	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 d em 25g herbata 250ml	pomidorowa z ry em 400ml (<i>ME</i>) ziemniaki 180g miruna pieczona w jarzynach 100g (<i>SEZ</i>) kalafior mr 70g kompot jablkowy 250 ml	kakao na mleku 250ml (<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 pasta rybna z makreli 38g	ciasto dro d owe 104g (<i>GLU, JAJ, ME</i>)	Warto netto [zł] 12,79 Warto brutto [zł] 13,46 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 3188,7 Bialko ogolem [g] 128 Tluszcz [g] 99 W glowodany ogolem [g] 457,7 suma cukrow prostych [g] 98,1 Sól [g] 10,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 50 Bionnik pokarmowy [g] 22,1
	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 kielbasa parówkowa 80g (<i>SOJ</i>) salata zielona 6g	jarzynowa z makaronem 400ml (<i>ME</i>) ziemniaki 180g mortadela panierowana, pieczona 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ</i>) fasolka szparagowa mr 90g kompot jablkowy 250 ml	kakao na mleku 250ml (<i>ME</i>) masło ro linne 20g (<i>ME</i>) cukier 10g chleb mieszaný pszenno- ytni 60g (<i>GLU</i>) chleb ytni 60g (<i>GLU</i>) ser topiony 100g (<i>ME</i>) ogórek wie y 27g	kefir 200g (<i>ME</i>)	Warto netto [zł] 9,86 Warto brutto [zł] 10,37 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2596,6 Bialko ogolem [g] 87,4 Tluszcz [g] 126,3 W glowodany ogolem [g] 291,1 suma cukrow prostych [g] 78,7 Sól [g] 11,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 63,2 Bionnik pokarmowy [g] 26
	Katwostrawna	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 kielbasa parówkowa 80g (<i>SOJ</i>) salata zielona 6g	jarzynowa z makaronem 400ml (<i>ME</i>) ziemniaki 180g mortadela panierowana, pieczona 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ</i>) fasolka szparagowa mr 90g kompot jablkowy 250 ml	kakao na mleku 250ml (<i>ME</i>) bulki pszenne 2szt (<i>GLU, ME</i>) masło ro linne 20g (<i>ME</i>) cukier 10g ser topiony 100g (<i>ME</i>) ogórek wie y 27g	kefir 200g (<i>ME</i>)	Warto netto [zł] 10,02 Warto brutto [zł] 10,53 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 3112,6 Bialko ogolem [g] 105,4 Tluszcz [g] 128,7 W glowodany ogolem [g] 392,9 suma cukrow prostych [g] 79,9 Sól [g] 12,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 63,6 Bionnik pokarmowy [g] 18,2

2025-12-14 niedziela	Podstawowa	herbata 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb ytni 60g (GLU) masło extra 20g (ME) cukier 10g pol dwica miodowa 70g (SOJ, ME, GOR) ogórek wie y 25g	rosól z makaronem 400g ziemniaki 180g udko z kurczaka gotowane 115g marchewka duszona (m) 85g (ME) kompot jablkowy 250 ml	herbata 250ml chleb ytni 60g (GLU) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) masło ro linne 20g (ME) cukier 10g twaro ek 70g (ME) marmolada 25g	jablko deserowe 120g	Warto netto [zł] 6,97 Warto brutto [zł] 7,34 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 1908 Bialko ogółem [g] 81,7 Tluszcz [g] 66 W glowodany ogółem [g] 268,6 suma cukrów prostych [g] 65 Sól [g] 7,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
	kawatstawna	herbata 250ml bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło extra 20g (ME) cukier 10g pol dwica miodowa 70g (SOJ, ME, GOR) ogórek wie y 25g	rosól z makaronem 400g ziemniaki 180g udko z kurczaka gotowane 115g marchewka duszona (m) 85g (ME) kompot jablkowy 250 ml	herbata 250ml chleb ytni 60g (GLU) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) masło ro linne 20g (ME) cukier 10g twaro ek 70g (ME) marmolada 25g	jablko deserowe 120g	Warto netto [zł] 7,05 Warto brutto [zł] 7,42 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2198,8 Bialko ogółem [g] 90,7 Tluszcz [g] 67,2 W glowodany ogółem [g] 319,5 suma cukrów prostych [g] 65,6 Sól [g] 8,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,9

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,