

		1	3	5	6	7
		niadanie	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2025-12-15 poniedziałek	Podstawowa	herbata 250ml chleb ytni 60g (GLU) chleb mieszany pszemno- ytni 60g (GLU) masło extra 20g (ME) cukier 10g pol dwica drobiowa 65g (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] 2688,4 Białko ogółem [g] 104,2 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 65g (SO) ogórek kiszony 50g	zalewajka z ziemniakami 400ml kasza j czmienna 200 g mi so potrawkowe 50 g sos jarzynowy 150ml (ME) surówka z marchewki i jablka 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] 2839,2 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 109,2 W glowodany ogółem [g] 377 suma cukrów prostych [g] 70,7 Sól [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,2 Błonnik pokarmowy [g] 29
2025-12-16 wtorek	Podstawowa	herbata 250ml bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło extra 20g (ME) cukier 10g ser dty 50g (ME) d em 25g płatki jeczmienne na mleku 400ml (GLU, ME)	barszcz czerwony z ziemniakami d 400 ml (ME) makaron ugotowany 200g (ME) ser biały 150g (ME) 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 66 g ogórek wie y 25g	jogurt owocowy 150g	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 3047,6 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 100,4 W glowodany ogółem [g] 425,4 suma cukrów prostych [g] 107,5 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	Łatwostawna	herbata 250ml bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło extra 20g (ME) cukier 10g ser dty 50g (ME) d em 25g płatki jeczmienne na mleku 400ml (GLU, ME)	barszcz czerwony z ziemniakami d 400 ml (ME) makaron ugotowany 200g (ME) ser biały 150g (ME) 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 66 g ogórek wie y 25g	jogurt owocowy 150g	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 3321,2 Białko ogółem [g] 132,9 Tłuszcz [g] 101,4 W glowodany ogółem [g] 479,4 suma cukrów prostych [g] 108 Sól [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,3

2025-12-17 roda	Podstawowa	kawa zbo owa na mleku 250ml (GLU,ME) chleb mieszaný pszenno- ytni 60g (GLU) chleb ytni 60g (GLU) masło extra 20g (ME) cukier 10g ser topiony 100g (ME) pomidor 25g	solferino z makaronem 400ml (ME) ziemniaki 180g kaszanika 70g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego, marchewki i oleju 120g kompot jablkowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml (ME) chleb mieszaný pszenno- ytni 60g (GLU) chleb razowy wieloziamisty 60g (GLU) masło ro linne 20g (ME) cukier 10g pasztet drobiowy 50g (GLU, SOJ, ME) sałata zielona 6g	jabłko deserowe 120g	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2407,1 Białko ogółem [g] 65,8 Tłuszcz [g] 96,1 W gówodany ogółem [g] 335,3 suma cukrów prostych [g] 80,6 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
	Łatwostawna	kawa zbo owa na mleku 250ml (GLU,ME) bulki pszenne 2 szt (GLU,ME) masło extra 20g (ME) cukier 10g ser topiony 100g (ME) pomidor 25g	solferino z makaronem 400ml (ME) ziemniaki 180g pulpet drobiowy gotowany 100g (JAJ) sos koperkowy 150ml (ME) brokuły mr 70g kompot jablkowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml (ME) chleb mieszaný pszenno- ytni 60g (GLU) chleb razowy wieloziamisty 60g (GLU) masło ro linne 20g (ME) cukier 10g pasztet drobiowy 50g (GLU, SOJ, ME) sałata zielona 6g	jabłko deserowe 120g	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2647,5 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 96,1 W gówodany ogółem [g] 362,6 suma cukrów prostych [g] 82,1 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
2025-12-18 czwartek	Podstawowa	kakao na mleku 250 ml (ME) chleb mieszaný pszenno- ytni 60g (GLU) chleb razowy wieloziamisty 60g (GLU) masło extra 20g (ME) cukier 10g sałceson drobiowy 68 g pomidor 25g	kalafiorowa z ziemniakami (m) 400 g (ME) kasza j czmienna 200 g kottlet drobiowy pieczony 100g (GLU, JAJ) marchewka duszona (m) 85g (ME) kompot jablkowy 250 ml	kawa zbo owa na mleku 250ml (GLU,ME) chleb mieszaný pszenno- ytni 60g (GLU) chleb razowy wieloziamisty 60g (GLU) masło ro linne 20g (ME) cukier 10g pasta z sera białego i ołtego 70g (ME) ogórek wie y 25g	kefir 200g (ME)	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2356,2 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 74,6 W gówodany ogółem [g] 349,2 suma cukrów prostych [g] 83 Sól [g] 7,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,6
	Łatwostawna	kakao na mleku 250 ml (ME) bulki pszenne 2 szt (GLU,ME) masło extra 20g (ME) cukier 10g sałceson drobiowy 68 g pomidor 25g	kalafiorowa z ziemniakami (m) 400 g (ME) kasza j czmienna 200 g kottlet drobiowy pieczony 100g (GLU, JAJ) marchewka duszona (m) 85g (ME) kompot jablkowy 250 ml	kawa zbo owa na mleku 250ml (GLU,ME) chleb mieszaný pszenno- ytni 60g (GLU) chleb razowy wieloziamisty 60g (GLU) masło ro linne 20g (ME) cukier 10g pasta z sera białego i ołtego 70g (ME) ogórek wie y 25g	kefir 200g (ME)	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2606,4 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 75,8 W gówodany ogółem [g] 398,5 suma cukrów prostych [g] 82,7 Sól [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3

2025-12-19 piątek	Podstawowa	platkı 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	fasolowa z ziemniakami 400ml makaron ugotowany 200g (<i>ME</i>) truskawki 80g bita mietana 50g 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 ogórek wie y 26,5g	jabłko deserowe 120g	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2984,4 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 92,7 W glówniany ogółem [g] 452,1 suma cukrów prostych [g] 113,7 Sól [g] 5,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,9
	Łatwostawna	platkı 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 ziemniakami 400 ml (<i>ME</i>) makaron ugotowany 200g (<i>ME</i>) truskawki 80g bita mietana 50g 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 ogórek wie y 26,5g	jabłko deserowe 120g	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 3134,8 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 93,9 W glówniany ogółem [g] 481,2 suma cukrów prostych [g] 115,5 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,1
2025-12-20 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 wie y 26,5g	ciasto dro d owe 107 g (<i>GLU, JAJ, ME</i>)	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2508,1 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 80,5 W glówniany ogółem [g] 371,9 suma cukrów prostych [g] 78,1 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 Błonnik pokarmowy [g] 26
	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 wie y 26,5g	ciasto dro d owe 107 g (<i>GLU, JAJ, ME</i>)	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 3024,1 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 82,9 W glówniany ogółem [g] 473,7 suma cukrów prostych [g] 79,3 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,1

2025-12-21 niedziela	Podstawowa	herbata 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb ytni 60g (GLU) masło extra 20g (ME) cukier 10g szynka konserwowa 68g ogórek kiszony 50g	pomidorowa z makaronem 400ml (ME) ziemniaki 180g schab duszony z.k 50g sos własny d 150g brokuły nr 70g kompot jabłkowy 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] 19708 Białko ogółem [g] 869 Tłuszcz [g] 643 W glądany ogółem [g] 2736 suma cukrów prostych [g] 648 Sól [g] 83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 357 Błonnik pokarmowy [g] 251
	Katostawna	herbata 250ml bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło extra 20g (ME) cukier 10g szynka konserwowa 68g ogórek kiszony 50g	pomidorowa z makaronem 400ml (ME) ziemniaki 180g schab duszony z.k 50g sos własny d 150g brokuły nr 70g kompot jabłkowy 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] 22288 Białko ogółem [g] 959 Tłuszcz [g] 655 W glądany ogółem [g] 3245 suma cukrów prostych [g] 654 Sól [g] 89 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 359 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,