

		1	3	5	6	7
		niadanie	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2025-12-22, poniedziałek	Podstawowa	herbata 250ml chleb ytni 60g (GLU) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) masło extra 20g (ME) cukier 10g pol dwica miodowa 64g (SO, ME, GOR) ogórek kiszony 50g	kapu niak z kapusty kiszonej 400ml makaron z serem białymi szpinakiem 250g (ME) kompot jablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml (ME) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb razowy wielozłazisty 60g (GLU) masło ro linne 20g (ME) cukier 10g ser topiony 100g (ME) jajko gotowane 50g (JA)	jablko deserowe 120g	Warto netto [zł] 862 Warto brutto [zł] 909 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 23721 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 91,1 W gloydany ogółem [g] 3129 suma cukrów prostych [g] 657 Sól [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Łatwostrawna	herbata 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb ytni 60g (GLU) masło extra 20g (ME) cukier 10g pol dwica miodowa 64g (SO, ME, GOR) ogórek kiszony 50g	jarzynowa z ziemniakami 400ml (ME) makaron z serem białymi szpinakiem 250g (ME) kompot jablkowy 250ml	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)	jablko deserowe 120g	Warto netto [zł] 871 Warto brutto [zł] 917 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2628 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 93 W gloydany ogółem [g] 3624 suma cukrów prostych [g] 67,2 Sól [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,2
2025-12-23, wtorek	Podstawowa	plaki jeczniarne na mleku 400ml (GLU, ME) bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło extra 20g (ME) cukier 10g ser mozzarella 0,5 szt d em 25g herbata 250ml	barszcz czerwony z ziemniakami d 400ml (ME) risotto z mi sem 250g sos pomidorowy 150ml kompot jablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml (ME) chleb ytni 120g (GLU) masło ro linne 20g (ME) cukier 10g kielbasa szynkowa 67g ogórek wie y 25g	jogurt owocowy 150g	Warto netto [zł] 1063 Warto brutto [zł] 11,17 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 28649 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 85,6 W gloydany ogółem [g] 425 suma cukrów prostych [g] 97,8 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	Łatwostrawna	plaki jeczniarne na mleku 400ml (GLU, ME) bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło extra 20g (ME) cukier 10g ser mozzarella 0,5 szt d em 25g herbata 250ml	barszcz czerwony z ziemniakami d 400ml (ME) risotto z mi sem 250g sos pomidorowy 150ml kompot jablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml (ME) bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło ro linne 20g (ME) cukier 10g kielbasa szynkowa 67g ogórek wie y 25g	jogurt owocowy 150g	Warto netto [zł] 1071 Warto brutto [zł] 11,25 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 31385 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 86,6 W gloydany ogółem [g] 479 suma cukrów prostych [g] 98,3 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,4
2025-12-24, środa	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 24g	zalewajka z ziemniakami 400ml bulka pszenna 1szt (GLU, ME) kompot jablkowy 250ml	pieczarkowa z makaronem 400ml (ME, SEZ) ziemniaki 180g minuna pieczona w panierce 100g (GLU, JA) kapusia z grochem (wigilia) 300g kompot wieloowocowy 250ml	ciasto dro d owe 107g (GLU, JA, ME)	Warto netto [zł] 109 Warto brutto [zł] 11,46 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 27262 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 86,9 W gloydany ogółem [g] 4068 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sól [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,3

2025-12-24 roda	Łatwostrawna	kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <i>GLU, ME</i> ) bulki pszenne 2szt ( <i>GLU, ME</i> ) masło extra 20g ( <i>ME</i> ) cukier 10g ser topiony 100g ( <i>ME</i> ) pomidor 24g	zalewajka z ziemniakami 400ml bulka pszenna 1szt ( <i>GLU, ME</i> ) kompot jabłkowy 250ml	pieczarkowa z makaronem 400ml ( <i>ME, SEZ</i> ) ziemniaki 180g minuna pieczona w parze 100g ( <i>GLU, JAJ</i> ) bukiet warzyw 80g kompot wielowocowy 250ml	ciasto drożdżowe 107g ( <i>GLU, JAJ, ME</i> )	Warto netto [zł] 107 Warto brutto [zł] 11,25 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2739 Białko ogółem [g] 907 Tłuszcz [g] 836 Wgłowodany ogółem [g] 4182 suma cukrów prostych [g] 735 Sól [g] 12 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 425 Błonnik pokarmowy [g] 236
		herbata z cytryn 250ml chleb mieszany pszenno-żytni 120g ( <i>GLU</i> ) masło extra 20g ( <i>ME</i> ) cukier 10g kielbasa gotonkowa 73g ( <i>GLU, SOJ</i> ) jajko gotowane 50g ( <i>JAJ</i> ) pomidor 25g sałata zielona 6g semki 81g ( <i>GLU, JAJ, ME</i> )	rosół z makaronem 400g ziemniaki 180g udko z kurczaka pieczone 115g marchewka z groszkiem duszona (m) 100g ( <i>ME</i> ) kompot wielowocowy 250ml	herbata z cytryn 250ml chleb mieszany pszenno-żytni 120g ( <i>GLU</i> ) masło extra 20g ( <i>ME</i> ) cukier 10g pol. dwica drożdżowa 73g ( <i>SOJ</i> ) ogórek wie. y 25g	mandarynka 99g	Warto netto [zł] 11,33 Warto brutto [zł] 11,93 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 23362 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 884 Wgłowodany ogółem [g] 2952 suma cukrów prostych [g] 693 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 389 Błonnik pokarmowy [g] 236
2025-12-25 czwartek	Podstawowa	herbata z cytryn 250ml chleb mieszany pszenno-żytni 120g ( <i>GLU</i> ) masło extra 20g ( <i>ME</i> ) cukier 10g kielbasa gotonkowa 73g ( <i>GLU, SOJ</i> ) jajko gotowane 50g ( <i>JAJ</i> ) pomidor 25g sałata zielona 6g semki 81g ( <i>GLU, JAJ, ME</i> )	rosół z makaronem 400g ziemniaki 180g udko z kurczaka pieczone 115g marchewka z groszkiem duszona (m) 100g ( <i>ME</i> ) kompot wielowocowy 250ml	herbata z cytryn 250ml chleb mieszany pszenno-żytni 120g ( <i>GLU</i> ) masło extra 20g ( <i>ME</i> ) cukier 10g pol. dwica drożdżowa 73g ( <i>SOJ</i> ) ogórek wie. y 25g	mandarynka 99g	Warto netto [zł] 11,33 Warto brutto [zł] 11,93 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 23362 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 884 Wgłowodany ogółem [g] 2952 suma cukrów prostych [g] 693 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 389 Błonnik pokarmowy [g] 236
	Łatwostrawna	herbata z cytryn 250ml chleb mieszany pszenno-żytni 120g ( <i>GLU</i> ) masło extra 20g ( <i>ME</i> ) cukier 10g kielbasa gotonkowa 73g ( <i>GLU, SOJ</i> ) jajko gotowane 50g ( <i>JAJ</i> ) pomidor 25g sałata zielona 6g semki 81g ( <i>GLU, JAJ, ME</i> )	rosół z makaronem 400g ziemniaki 180g udko z kurczaka pieczone 115g marchewka z groszkiem duszona (m) 100g ( <i>ME</i> ) kompot wielowocowy 250ml	herbata z cytryn 250ml chleb mieszany pszenno-żytni 120g ( <i>GLU</i> ) masło extra 20g ( <i>ME</i> ) cukier 10g pol. dwica drożdżowa 73g ( <i>SOJ</i> ) ogórek wie. y 25g	mandarynka 99g	Warto netto [zł] 11,33 Warto brutto [zł] 11,93 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 23362 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 884 Wgłowodany ogółem [g] 2952 suma cukrów prostych [g] 693 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 389 Błonnik pokarmowy [g] 236
2025-12-26 piątek	Podstawowa	herbata z cytryn 250ml chleb mieszany pszenno-żytni 120g ( <i>GLU</i> ) masło extra 20g ( <i>ME</i> ) cukier 10g szynka kanapkowa 70g ( <i>SOJ</i> ) ser tarty 50g ( <i>ME</i> ) ciasto piaskowe 98g ( <i>GLU, ME</i> )	pomidorowa z ryżem 400ml ( <i>ME</i> ) ziemniaki 180g schab duszony b.k 50g sos własny d 150g fasolka szparagowa m 90g kompot wielowocowy 250ml	herbata z cytryn 250ml chleb mieszany pszenno-żytni 120g ( <i>GLU</i> ) masło extra 20g ( <i>ME</i> ) cukier 10g pol. dwica drożdżowa 70g ( <i>SOJ, ME, GOR</i> ) ser topiony 50g ( <i>ME</i> )	pomarańcza 95g	Warto netto [zł] 12,25 Warto brutto [zł] 12,87 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 25104 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 102 Wgłowodany ogółem [g] 3129 suma cukrów prostych [g] 653 Sól [g] 105 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 545 Błonnik pokarmowy [g] 21,8
	Łatwostrawna	herbata z cytryn 250ml chleb mieszany pszenno-żytni 120g ( <i>GLU</i> ) masło extra 20g ( <i>ME</i> ) cukier 10g szynka kanapkowa 70g ( <i>SOJ</i> ) ser tarty 50g ( <i>ME</i> ) ciasto piaskowe 98g ( <i>GLU, ME</i> )	pomidorowa z ryżem 400ml ( <i>ME</i> ) ziemniaki 180g schab duszony b.k 50g sos własny d 150g fasolka szparagowa m 90g kompot wielowocowy 250ml	herbata z cytryn 250ml chleb mieszany pszenno-żytni 120g ( <i>GLU</i> ) masło extra 20g ( <i>ME</i> ) cukier 10g pol. dwica drożdżowa 70g ( <i>SOJ, ME, GOR</i> ) ser topiony 50g ( <i>ME</i> )	pomarańcza 95g	Warto netto [zł] 12,25 Warto brutto [zł] 12,87 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 25104 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 102 Wgłowodany ogółem [g] 3129 suma cukrów prostych [g] 653 Sól [g] 105 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 545 Błonnik pokarmowy [g] 21,8

2025-12-27 sobota	Podstawowa	herbata 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 120g (GLU) masło extra 20g (ME) cukier 10g serdelki 80g jajko gotowane 50g (JA)	solferino z ziemniakami i w dlin 400ml (GLU, SOI, ME) ry gotowane 200g pulpa jabłeczna 100g bita mietana 50g kompot jabłkowy 250ml	herbata 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb ytni 60g (GLU) masło ro linne 20g (ME) cukier 10g ser dty 50g (ME) d em 25g	jogurt naturalny 150g (ME)	Warto netto [zł] 812 Warto brutto [zł] 855 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2493,1 Białko ogółem [g] 71,8 Tłuszcz [g] 995 W głowodany ogółem [g] 339,1 suma cukrów prostych [g] 89,4 Sól [g] 87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,3
	Katwostrawna	herbata 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 120g (GLU) masło extra 20g (ME) cukier 10g serdelki 80g jajko gotowane 50g (JA)	solferino z ziemniakami i w dlin 400ml (GLU, SOI, ME) ry gotowane 200g pulpa jabłeczna 100g bita mietana 50g kompot jabłkowy 250ml	herbata 250ml bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło ro linne 20g (ME) cukier 10g ser dty 50g (ME) d em 25g	jogurt naturalny 150g (ME)	Warto netto [zł] 819 Warto brutto [zł] 863 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2751,1 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 1007 W głowodany ogółem [g] 390 suma cukrów prostych [g] 90 Sól [g] 93 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,3
2025-12-28 niedziela	Podstawowa	herbata 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb ytni 60g (GLU) masło extra 20g (ME) cukier 10g kielbasa krakowska 72g ogórek kiszony 50g	krupnik z ziemniakami 400ml (ME) ziemniaki 180g mi so potrawkowe drobne 50g sos jarzynowy 150ml (ME) buraczki duszone p 100g (ME) 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	jabłko deserowe 120g	Warto netto [zł] 7,06 Warto brutto [zł] 7,44 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 1997,9 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 665 W głowodany ogółem [g] 282,6 suma cukrów prostych [g] 70,2 Sól [g] 86 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Katwostrawna	herbata 250ml bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło extra 20g (ME) cukier 10g kielbasa krakowska 72g ogórek kiszony 50g	krupnik z ziemniakami 400ml (ME) ziemniaki 180g mi so potrawkowe drobne 50g sos jarzynowy 150ml (ME) buraczki duszone p 100g (ME) 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	jabłko deserowe 120g	Warto netto [zł] 7,14 Warto brutto [zł] 7,51 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2255,9 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 67,7 W głowodany ogółem [g] 333,5 suma cukrów prostych [g] 70,8 Sól [g] 93 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,8

## **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,