

		1	3	5	6	7
		niadanie	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2025-12-29 poniedziałek	Podstawowa	herbata 250ml chleb ytni 60g chleb mieszany pszenno- ytni 60g masło extra 20g cukier 10g szynka z piersi indyka 70g ogórek kiszony 50g	szczawiowa z ziemniakami 400ml makaron ugotowany 200g ser biały 150g bita mietana 50g cukier 15g kompot jabłkowy 250ml	kakao na mleku 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb razowy wielozłamiasty 60g bita mietana 50g masło ro linne 20g cukier 10g ser dty 50g jajko gotowane 50g	jogurt owocowy 150g	<b>Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2 599,3</b> <b>Białko ogółem [g] 109,9</b> <b>Tłuszcz [g] 96,3</b> <b>Wgłowodany ogółem [g] 335,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 89,9</b> <b>Sól [g] 9,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24</b>
	Łatwostrawna	herbata 250ml chleb ytni 60g chleb mieszany pszenno- ytni 60g masło extra 20g cukier 10g szynka z piersi indyka 70g ogórek kiszony 50g	szczawiowa z ziemniakami 400ml makaron ugotowany 200g ser biały 150g bita mietana 50g cukier 15g kompot jabłkowy 250ml	kakao na mleku 250ml bulki pszenne 2 szt masło ro linne 20g cukier 10g ser dty 50g jajko gotowane 50g	jogurt owocowy 150g	<b>Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2 849,5</b> <b>Białko ogółem [g] 118,3</b> <b>Tłuszcz [g] 97,4</b> <b>Wgłowodany ogółem [g] 334,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 89,6</b> <b>Sól [g] 10,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 19,7</b>
2025-12-30 wtorek	Podstawowa	herbata 250ml bulki pszenne 2 szt masło extra 20g cukier 10g ser mozzarella 0,5 szt d em 25g płatki jęczmienne na mleku 400ml	jarzynowa z ziemniakami 400ml bigos 300g chleb mieszany pszenno- ytni 50g kompot jabłkowy 250ml	kakao na mleku 250ml chleb ytni 120g masło ro linne 20g cukier 10g kielbasa szynkowa 72g ogórek wie y 26,5g	jabłko deserowe 120g	<b>Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2 814,2</b> <b>Białko ogółem [g] 104,4</b> <b>Tłuszcz [g] 107</b> <b>Wgłowodany ogółem [g] 376,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 96,5</b> <b>Sól [g] 13,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,9</b>
	Łatwostrawna	herbata 250ml bulki pszenne 2 szt masło extra 20g cukier 10g ser mozzarella 0,5 szt d em 25g płatki jęczmienne na mleku 400ml	jarzynowa z ziemniakami 400ml ziemniaki 180g pulpet wieprzowy gotowany 100g sos pomidorowy 150ml kalafior mr 70g kompot jabłkowy 250ml	kakao na mleku 250ml bulki pszenne 2 szt masło ro linne 20g cukier 10g kielbasa szynkowa 72g ogórek wie y 26,5g	jabłko deserowe 120g	<b>Warto energetyczna [kcal] [kcal] 3 020,3</b> <b>Białko ogółem [g] 120,3</b> <b>Tłuszcz [g] 84,2</b> <b>Wgłowodany ogółem [g] 439,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 100,3</b> <b>Sól [g] 11,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,1</b>
2025-12-31 środa	Podstawowa	kawa zbo owa na mleku 250 ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb ytni 60g masło extra 20g cukier 10g ser topiony 100g pomidor 27g	brokułowa z makaronem (m) 400ml ziemniaki 180g filet z kurczaka duszony 50g marchewka duszona (m) 85 g sos koperkowy 150ml kompot jabłkowy 250ml	kakao na mleku 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb razowy wielozłamiasty 60g masło ro linne 20g cukier 10g mielonka tyrolska 70g pomidor 24g diasto dro d owe 100g	jabłko deserowe 120g	<b>Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2 577,7</b> <b>Białko ogółem [g] 95,2</b> <b>Tłuszcz [g] 97,3</b> <b>Wgłowodany ogółem [g] 345,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 91,1</b> <b>Sól [g] 7,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,9</b>

2025-12-31	roda	Łatwostrawna kawa zbo owa na mleku 250 ml bulki pszenne 2szt masło extra 20g cukier 10g ser topiony 100g pomidor 27g	brokułowa z makaronem (m) 400ml ziemniaki 180g filet z kurczaka duszony 50g marchewka duszona (m) 85g sos koperkowy 150ml kompot jabłkowy 250ml	kakao na mleku 250ml chleb mieszany pszenno- żytni 60g chleb razowy wielozłamiasty 60g masło ro linne 20g cukier 10g mielonka tyrolska 70g pomidor 24g ciasto dro d owe 100g	jabłko deserowe 120g	<b>Warto</b> <b>energetyczna [kcal] [kcal] 2</b> <b>8357</b> <b>Białko ogółem [g] 104,2</b> <b>Tłuszcz [g] 985</b> <b>W gwałdzany ogółem [g]</b> <b>396,4</b> <b>suma cukrów prostych [g]</b> <b>91,7</b> <b>Sól [g] 8</b> <b>Kwasy tłuszczowe</b> <b>nasycone ogółem [g] 559</b> <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> <b>259</b>
------------	------	--	--	---	----------------------	--

## **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,