

		1	3	5	6	7
		niadanie	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-01-05 poniedziałek	Podstawowa	herbata 250ml chleb ytni 60g (GLU) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) masło extra 15g (ME) cukier 10g pół dwica drobiowa 48g (SO) ogórek kiszony 50g	zalewajka z ziemniakami 400ml fasolka po breto sku 300g (GLU, SO) chleb mieszany pszenno- ytni 50g (GLU) kompotjablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml (ME) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb razowy wieloziaisty 60g (GLU) masło ro linne 15g (ME) cukier 10g ser topiony 50g (ME) jajko gotowane 50g (JAJ)	jabłko deserowe 120g	Sód [mg] 876 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 449,4 Białko ogółem [g] 948 Tłuszcz [g] 941 W głowodany ogółem [g] 325,9 suma cukrów prostych [g] 659 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 421 Błonnik pokarmowy [g] 40,3
	Katwostrawna	herbata 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb ytni 60g (GLU) masło extra 15g (ME) cukier 10g pół dwica drobiowa 48g (SO) ogórek kiszony 50g	zalewajka z ziemniakami 400ml makaron ugotowany 200g (ME) mi sopotrawkowe 50g sos jarzynowy 150ml surówka z marchewki i jabłka ze mietan 100g (ME) kompotjablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml (ME) bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło ro linne 15g (ME) cukier 10g ser topiony 50g (ME) jajko gotowane 50g (JAJ)	jabłko deserowe 120g	Sód [mg] 901 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 617,9 Białko ogółem [g] 965 Tłuszcz [g] 853 W głowodany ogółem [g] 378,9 suma cukrów prostych [g] 702 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 421 Błonnik pokarmowy [g] 25,2
2026-01-06 wtorek	Podstawowa	bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło extra 15g (ME) cukier 10g ser oty 50g (ME) marmolada 25g herbata 250ml	pomidorowa z ry em 400ml ziemniaki 180g schab duszony z k 50g sos własny d 150g kalafior mr 70g kompotjablkowy 250ml	herbata 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 120g (GLU) masło ro linne 15g (ME) cukier 10g szynka z piersi kurczaka 48g (SO) ogórek wie y 38g	ciasto dro d owe 103g (GLU, JAJ, ME)	Sód [mg] 959 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 331,3 Białko ogółem [g] 925 Tłuszcz [g] 624 W głowodany ogółem [g] 360,3 suma cukrów prostych [g] 651 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 327 Błonnik pokarmowy [g] 19,8
	Katwostrawna	bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło extra 15g (ME) cukier 10g ser oty 50g (ME) marmolada 25g herbata 250ml	pomidorowa z ry em 400ml ziemniaki 180g schab duszony z k 50g sos własny d 150g kalafior mr 70g kompotjablkowy 250ml	herbata 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 120g (GLU) masło ro linne 15g (ME) cukier 10g szynka z piersi kurczaka 48g (SO) ogórek wie y 38g	ciasto dro d owe 103g (GLU, JAJ, ME)	Sód [mg] 957 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 317,9 Białko ogółem [g] 925 Tłuszcz [g] 609 W głowodany ogółem [g] 360,3 suma cukrów prostych [g] 651 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,8
2026-01-07roda	Podstawowa	herbata 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 120g (GLU) masło extra 15g (ME) cukier 10g jajko gotowane 50g (JAJ) pomidor 38g	kapu niak z kapusty kiszzonej 400ml (GLU, SO) makaron ugotowany 200g (ME) truskawki 80g bita mietana 50g kompotjablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml (ME) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb razowy wieloziaisty 60g (GLU) masło ro linne 15g (ME) cukier 10g paszlet drobiowy pieczony 48g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50g	kefir 200g (ME)	Sód [mg] 813 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 210,2 Białko ogółem [g] 69,6 Tłuszcz [g] 69 W głowodany ogółem [g] 340,6 suma cukrów prostych [g] 87,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,4

2026-01-07 roda	Łatwostrawna	herbata 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 120g (GLU) masło extra 15g (ME) cukier 10g jajko gotowane 50g (JAJ) pomidor 38g	solferino z ziemniakami i w dlin 400ml (GLU, SOJ, ME) makaron ugotowany 200g (ME) truskawki 80g bita mietana 50g kompotjabłkowy 250ml	kakao na mleku 250ml (ME) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb razowy wielozłazisty 60g (GLU) masło ro linne 15g (ME) cukier 10g paszlet drobiowy pieczony 48g (GLU, GOR) ogórek kiszony 50g	kefir 200g (ME)	Sód [mg] 818 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 242,5 Białko ogółem [g] 70,9 Tłuszcz [g] 72,5 W gławodany ogółem [g] 338,7 suma cukrówprostych [g] 88,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 23,3
	Podstawowa	kakao na mleku 250ml (ME) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb razowy wielozłazisty 60g (GLU) masło extra 15g (ME) cukier 10g pasta z sera białego i dtego 70g (ME) pomidor 38g	jarzynowa z makaronem 400 ml (ME) ziemniaki 180g kottlet rybny pieczony 80g (GLU, JAJ) wiklaz jabłkiem 100g kompotjabłkowy 250ml	kawa zbo owa na mleku 250 ml (GLU, ME) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb razowy wielozłazisty 60g (GLU) masło ro linne 15g (ME) cukier 10g salceson drobiowy 50g ogórek wie y 38g	jogurt naturalny 150g (ME)	Sód [mg] 989 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 113 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 66,8 W gławodany ogółem [g] 312,5 suma cukrówprostych [g] 87,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
2026-01-08 czwartek	Łatwostrawna	kakao na mleku 250ml (ME) bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło extra 15g (ME) cukier 10g pasta z sera białego i dtego 70g (ME) pomidor 38g	jarzynowa z makaronem 400 ml (ME) ziemniaki 180g kottlet rybny pieczony 80g (GLU, JAJ) wiklaz jabłkiem 100g kompotjabłkowy 250ml	kawa zbo owa na mleku 250 ml (GLU, ME) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb razowy wielozłazisty 60g (GLU) masło ro linne 15g (ME) cukier 10g salceson drobiowy 50g ogórek wie y 38g	jogurt naturalny 150g (ME)	Sód [mg] 997 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 363,2 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 67,9 W gławodany ogółem [g] 361,9 suma cukrówprostych [g] 87,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,3
	Podstawowa	placki owsiane na mleku 400 ml (GLU, ME) bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło extra 15g (ME) cukier 10g ser biały 60g (ME) marmolada 25g herbata z cytryn 250ml	krupnik z ziemniakami 400 ml (ME) ziemniaki 180g mortadela panierowana, pieczona 100g (GLU, JAJ, SOJ) fasolka szparagowa mr 90g kompotjabłkowy 250ml	kakao na mleku 250ml (ME) chleb ytni 120g (GLU) masło ro linne 15g (ME) cukier 10g jajko gotowane 50g (JAJ) salata zielona 5g pomidor 38g	jablko deserowe 120g	Sód [mg] 812 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 554 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 82,7 W gławodany ogółem [g] 373,4 suma cukrówprostych [g] 98 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Błonnik pokarmowy [g] 29
2026-01-09 pi tek	Łatwostrawna	placki owsiane na mleku 400 ml (GLU, ME) bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło extra 15g (ME) cukier 10g ser biały 60g (ME) marmolada 25g herbata z cytryn 250ml	krupnik z ziemniakami 400 ml (ME) ziemniaki 180g mortadela panierowana, pieczona 100g (GLU, JAJ, SOJ) fasolka szparagowa mr 90g kompotjabłkowy 250ml	kakao na mleku 250ml (ME) bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło ro linne 15g (ME) cukier 10g jajko gotowane 50g (JAJ) salata zielona 5g pomidor 38g	jablko deserowe 120g	Sód [mg] 82 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 827,6 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 83,7 W gławodany ogółem [g] 427,4 suma cukrówprostych [g] 93,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,5
	Podstawowa	kawa zbo owa na mleku 250 ml (GLU, ME) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb ytni 60g (GLU) masło extra 15g (ME) cukier 10g serdelki 67g pomidor 38g	barszcz czerwony z ziemniakami d 400ml (ME) makaron ugotowany 200g (ME) ser biały 120g (ME) bita mietana 50g cukier 10g kompotjabłkowy 250ml	kakao na mleku 250ml (ME) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb ytni 60g (GLU) masło ro linne 15g (ME) cukier 10g sertapiony 50g (ME) ogórek wie y 38g	jablko deserowe 120g	Sód [mg] 926 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 569 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 100,1 W gławodany ogółem [g] 344,9 suma cukrówprostych [g] 99,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,9

2026-01-10 sobota	Katwostrawna	kawa zbo owa na mleku 250 ml (GLU, ME) bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło extra 15g (ME) cukier 10g serdelki 67g pomidor 38g	barszcz czerwony z ziemniakami d 400ml (ME) makaron ugotowany 200g (ME) ser biały 120g (ME) kompot jabłkowy 250ml bita mietana 50g cukier 10g	kakao na mleku 250ml (ME) bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło ro linne 15g (ME) cukier 10g ser topiony 50g (ME) ogórek wie y 38g	jabłko deserowe 120g	Sód [mg] 9,42 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 3 085 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 102,5 W/ głodowany ogółem [g] 446,7 suma cukrów prostych [g] 101 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 548 Błonnik pokarmowy [g] 18
2026-01-11 niedziela	Podstawowa	herbata 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb ytni 60g (GLU) masło extra 15g (ME) cukier 10g pol dwica miodowa 48g (SOI, ME, GOR) ogórek wie y 38g	zacierka na rosale 400ml ziemniaki 180g uciko z kurczaka gotowane 115g brokuly mr 70g kompot jabłkowy 250ml	herbata 250ml chleb ytni 60g (GLU) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) masło ro linne 15g (ME) cukier 10g ser mozzarella Q5 szt marmolada 25g	jogurt owocowy 150g	Sód [mg] 9,16 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 1 800,2 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 63,8 W/ głodowany ogółem [g] 234,9 suma cukrów prostych [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,2
	Katwostrawna	herbata 250ml bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło extra 15g (ME) cukier 10g pol dwica miodowa 48g (SOI, ME, GOR) ogórek wie y 38g	zacierka na rosale 400ml ziemniaki 180g uciko z kurczaka gotowane 115g brokuly mr 70g kompot jabłkowy 250ml	herbata 250ml chleb ytni 60g (GLU) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) masło ro linne 15g (ME) cukier 10g ser mozzarella Q5 szt marmolada 25g	jogurt owocowy 150g	Sód [mg] 9,24 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2 088,2 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 65 W/ głodowany ogółem [g] 285,8 suma cukrów prostych [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,2
2026-01-12 poniedziałek	Podstawowa	herbata 250ml chleb ytni 60g (GLU) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) masło extra 15g (ME) cukier 10g szynka z piersi indyka 49g (SOI) ogórek kiszony 50g	jarzynowa z ziemniakami 400ml (ME) ziemniaki 180g kapusta z grochem 300g chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) kompot jabłkowy 250ml	kakao na mleku 250ml (ME) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb razowy wielozłazmisty 60g (GLU) masło ro linne 15g (ME) cukier 10g ser topiony 50g (ME) jajko gotowane 50g (JAJ)	jogurt naturalny 150g (ME)	Sód [mg] 9,51 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2 324,8 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 92,3 W/ głodowany ogółem [g] 304,7 suma cukrów prostych [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,6
	Katwostrawna	herbata 250ml chleb ytni 60g (GLU) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) masło extra 15g (ME) cukier 10g szynka z piersi indyka 49g (SOI) ogórek kiszony 50g	jarzynowa z ziemniakami 400ml (ME) makaron ugotowany 200g (ME) mi so zmielone (spaghetti) 50g sos pomidorowy 150ml kompot jabłkowy 250ml	kakao na mleku 250ml (ME) bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło ro linne 15g (ME) cukier 10g ser topiony 50g (ME) jajko gotowane 50g (JAJ)	jogurt naturalny 150g (ME)	Sód [mg] 9,52 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2 520,3 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 77,6 W/ głodowany ogółem [g] 368,1 suma cukrów prostych [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,3
2026-01-13 wtorek	Podstawowa	ry na mleku 400ml (ME) bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło extra 15g (ME) cukier 10g kielbasa szynkowa 57g ogórek kiszony 50g herbata 250ml	pomidorowa z makaronem 400ml (ME) ziemniaki 180g kotlet wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) surówka z kapusty białej ze mietan 100g (ME) kompot jabłkowy 250ml	kakao na mleku 250ml (ME) chleb ytni 120g (GLU) masło ro linne 15g (ME) cukier 10g mielonka turystyczna 48g (SOI) ogórek wie y 40g	jabłko deserowe 120g	Sód [mg] 9,18 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2 461,8 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 67,2 W/ głodowany ogółem [g] 384,7 suma cukrów prostych [g] 89,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4

2026-01-13 wtorek	Łatwostrawna	herbata 250ml bulki pszenne 2szt (GLU ME) masło extra 15g (ME) cukier 10g kielbasa szynkowa 57g ogórek kiszony 50g ry na mleku 400ml (ME)	pomidorowa z makaronem 400ml (ME) ziemiaki 180g kotlet wieprzowy pieczony 100g (GLU JA) fasolka szparagowa m 90g kompotjablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml (ME) bulki pszenne 2szt (GLU ME) masło ro linne 15g (ME) cukier 10g mielonka tyrolska 48g (SO) ogórek wie y 40g	jabłko deserowe 120g	Sód [mg] 9,33 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 692,3 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 64,4 W głowodany ogółem [g] 435,9 suma cukrów prostych [g] 85,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
	Podstawowa	kawa zbo owa na mleku 250 ml (GLU ME) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb ytni 60g (GLU) masło extra 15g (ME) cukier 10g ser dty 50g (ME) ogórek wie y 39g	ogórkowa z ry em 400ml (ME) ziemiaki 180g filet z kurczaka duszony 50g sos koperkowy 150ml marchewka duszona (m) 85 g (ME) kompotjablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml (ME) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb razowy wieloziamisty 60g (GLU) masło ro linne 15g (ME) cukier 10g mielonka tyrolska 49g (SO) salata zielona 10g	kefir 200g (ME)	Sód [mg] 10,18 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,4 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 65,3 W głowodany ogółem [g] 289,5 suma cukrów prostych [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
2026-01-14roda	Łatwostrawna	kawa zbo owa na mleku 250 ml (GLU ME) bulki pszenne 2szt (GLU ME) masło extra 15g (ME) cukier 10g ser dty 50g (ME) ogórek wie y 39g	ogórkowa z ry em 400ml (ME) ziemiaki 180g filet z kurczaka duszony 50g marchewka duszona (m) 85 g (ME) kompotjablkowy 250ml sos koperkowy 150ml	kakao na mleku 250ml (ME) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb razowy wieloziamisty 60g (GLU) masło ro linne 15g (ME) cukier 10g mielonka tyrolska 49g (SO) salata zielona 10g	kefir 200g (ME)	Sód [mg] 10,27 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 306,4 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 66,5 W głowodany ogółem [g] 340,4 suma cukrów prostych [g] 79,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,8

Oznaczenia alergenów

- GLU - Zboża zawierające glutę,
- 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 - Mięczaki i pochodne,