

		1	3	5	6	7
		niadanie	Obiad	Kolaja	Pn	SUMA
2026-01-25 niedziela	Podstawowa	herbata 250ml chleb mieszany pszemno- ytni 60g (GLU) chleb ytni 60g (GLU) masło extra 15g (ME) cukier 10g kielbasa gotonkowa 50g (GLU, SO) ogórek wie y 38g	krupnik z ziemniakami 400ml ziemniaki 180g mi so potrawkowe 50g sos jarzynowy 150ml (ME) wikła z jablkiem 100g kompot jablkowy 250ml	herbata 250ml chleb ytni 60g (GLU) chleb mieszany pszemno- ytni 60g (GLU) masło ro linne 15g (ME) cukier 10g twaro ek 60g (ME) d em 25g	jogurt owocowy 150g	Sól [mg] 7,4 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 1812,5 Bialko ogdem [g] 67,4 Tluszcz [g] 531 W glowadany ogdem [g] 2795 suma cukrow prostych [g] 699 Kwasy tluszczowe nasycone ogdem [g] 27,3 Blonnik pokarmowy [g] 27
	Katwostrawna	herbata 250ml bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło extra 15g (ME) cukier 10g kielbasa gotonkowa 50g (GLU, SO) ogórek wie y 38g	krupnik z ziemniakami 400ml ziemniaki 180g mi so potrawkowe 50g wikła z jablkiem 100g kompot jablkowy 250ml sos jarzynowy 150ml (ME)	herbata 250ml chleb ytni 60g (GLU) chleb mieszany pszemno- ytni 60g (GLU) masło ro linne 15g (ME) cukier 10g twaro ek 60g (ME) d em 25g	jogurt owocowy 150g	Sól [mg] 7,5 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 200,5 Bialko ogdem [g] 76,4 Tluszcz [g] 54,3 W glowadany ogdem [g] 3304 suma cukrow prostych [g] 705 Kwasy tluszczowe nasycone ogdem [g] 27,5 Blonnik pokarmowy [g] 23
2026-01-26 poniedzialek	Podstawowa	herbata 250ml chleb ytni 60g (GLU) chleb mieszany pszemno- ytni 60g (GLU) masło extra 15g (ME) cukier 10g pol dwica drobiowa 50g (SO) ogórek kiszony 50g	zalewajka z ziemniakami 400ml fasolka po breto sku 300g (GLU, SO) chleb mieszany pszemno- ytni 50g (GLU) kompot jablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml (ME) chleb mieszany pszemno- ytni 60g (GLU) chleb razowy wieloziamisty 60g (GLU) masło ro linne 15g (ME) cukier 10g ser topiony 50g (ME) jajko gotowane 50g (JA)	jablko deserowe 120g	Sól [mg] 8,68 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2451,4 Bialko ogdem [g] 95,1 Tluszcz [g] 94,2 W glowadany ogdem [g] 3259 suma cukrow prostych [g] 659 Kwasy tluszczowe nasycone ogdem [g] 42,1 Blonnik pokarmowy [g] 40,3
	Katwostrawna	herbata 250ml chleb mieszany pszemno- ytni 60g (GLU) chleb ytni 60g (GLU) masło extra 15g (ME) cukier 10g pol dwica drobiowa 50g (SO) ogórek kiszony 50g	zalewajka z ziemniakami 400ml makaron ugotowany 200g (ME) mi so potrawkowe 50g sos jarzynowy 150ml surówka z marchewki i jablka ze mietan 100g (ME) kompot jablkowy 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 (JA)	jablko deserowe 120g	Sól [mg] 8,7 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2607,1 Bialko ogdem [g] 95,1 Tluszcz [g] 84,7 W glowadany ogdem [g] 3789 suma cukrow prostych [g] 702 Kwasy tluszczowe nasycone ogdem [g] 41,8 Blonnik pokarmowy [g] 25,2

2026-01-27 wtorek	Podstawowa	makaron na mleku 400ml (GLU, MLE) bulki pszenne 2szt (GLU, MLE) masło extra 15g (MLE) cukier 10g ser biały 50g (MLE) d em 25g herbata 250ml	krupnik z ziemniakami 400ml (MLE) ziemniaki 180g pulpet wieprzowy z pieca 100g (JAJ) fasolka szparagowa nr 90 g kompot jablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml (MLE) chleb ytni 120g (GLU) masło ro linne 15g (MLE) cukier 10g szynka kanapkowa 50g (SO) ogórek wie y 38g	kefir 200g (MLE)	Sól [mg] 9,38 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 24766 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 646 W główny ogółem [g] 387,2 suma cukrów prostych [g] 91,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 343 Błonnik pokarmowy [g] 26
	Katwostrawna	herbata 250ml bulki pszenne 2szt (GLU, MLE) masło extra 15g (MLE) cukier 10g ser biały 50g (MLE) d em 25g makaron na mleku 400ml (GLU, MLE)	krupnik z ziemniakami 400ml (MLE) ziemniaki 180g pulpet wieprzowy z pieca 100g (JAJ) fasolka szparagowa nr 90 g kompot jablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml (MLE) bulki pszenne 2szt (GLU, MLE) masło ro linne 15g (MLE) cukier 10g szynka kanapkowa 50g (SO) ogórek wie y 38g	kefir 200g (MLE)	Sól [mg] 9,46 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 27502 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 656 W główny ogółem [g] 441,1 suma cukrów prostych [g] 921 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 345 Błonnik pokarmowy [g] 195
2026-01-28 środa	Podstawowa	kawa zbo owa na mleku 250ml (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) masło extra 15g (MLE) chleb ytni 60g (GLU) cukier 10g ser dty 50g (MLE) salata zielona 10g	kalafiorowa z makaronem w 400ml (MLE) ziemniaki 180g kotlet drobiowy pieczony 100g (GLU, JAJ) marchewka duszona (nr) 85g (MLE) kompot jablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml (MLE) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb razowy wielozianisty 60g (GLU) masło ro linne 15g (MLE) cukier 10g piecze rzymska 65g (SO, GOR) ogórek kiszony 50g	jabłko deserowe 120g	Sól [mg] 8,98 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 22346 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 728 W główny ogółem [g] 317,2 suma cukrów prostych [g] 795 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 364 Błonnik pokarmowy [g] 297
	Katwostrawna	kawa zbo owa na mleku 250ml (GLU, MLE) bulki pszenne 2szt (GLU, MLE) cukier 10g ser dty 50g (MLE) salata zielona 10g masło extra 15g (MLE)	kalafiorowa z makaronem w 400ml (MLE) ziemniaki 180g kotlet drobiowy pieczony 100g (GLU, JAJ) marchewka duszona (nr) 85g (MLE) kompot jablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml (MLE) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb razowy wielozianisty 60g (GLU) masło ro linne 15g (MLE) cukier 10g piecze rzymska 65g (SO, GOR) ogórek kiszony 50g	jabłko deserowe 120g	Sól [mg] 9,07 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 24926 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 74 W główny ogółem [g] 3681 suma cukrów prostych [g] 801 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 366 Błonnik pokarmowy [g] 257
2026-01-29 czwartek	Podstawowa	kakao na mleku 250ml (MLE) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb razowy wielozianisty 60g (GLU) masło extra 15g (MLE) cukier 10g kielbasa mortadela 50g (SO) salata zielona 10g	barszcz czerwony z ziemniakami d 400ml (MLE) makaron ugotowany 200 g (MLE) ser biały 150g (MLE) bita mielana 50g cukier 15g kompot jablkowy 250ml	kawa zbo owa na mleku 250ml (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb razowy wielozianisty 60g (GLU) masło ro linne 15g (MLE) cukier 10g pasta z jajka i w dliny 50 g (JAJ, SOI, MLE)	jogurt owocowy 150g	Sól [mg] 9,45 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 26042 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 932 W główny ogółem [g] 3533 suma cukrów prostych [g] 1056 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 506 Błonnik pokarmowy [g] 249

2026-01-29 czwartek	Katowstrawna	kakao na mleku 250ml (ME) bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło extra 15g (ME) cukier 10g kielbasa mortadela 50g (SO) sałata zielona 10g	barszcz czerwony z ziemniakami d 400ml (ME) makaron ugotowany 200g (ME) ser biały 150g (ME) bita mietana 50g cukier 15g kompot jablkowy 250ml	kawa zbo owa na mleku 250ml (GLU, ME) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb razowy wieloziarnisty 60g (GLU) masło ro linne 15g (ME) cukier 10g pasta z jajka i w dliny 50g (JAJ, SOI, ME)	jogurt owocowy 150g	Sól [mg] 954 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 28544 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 94,3 W gwałdzany ogółem [g] 4027 suma cukrów prostych [g] 1052 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 508 Błonnik pokarmowy [g] 206
	Podstawowa	kasza manna na mleku 400ml (GLU, ME) bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło extra 15g (ME) cukier 10g ser topiony 50g (ME) marmolada 25g herbata 250ml	jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEI) kasza p czak 200g (GLU) mi so potrawkowe 50g sos jarzynowy 150ml (ME) brokuly nr 70g kompot jablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml (ME) chleb ytni 120g (GLU) masło ro linne 15g (ME) cukier 10g mielonka tyrolska 50g (SO) ogórek wie y 38g	jabłko deserowe 120g	Sól [mg] 893 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 26853 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 79,4 W gwałdzany ogółem [g] 4125 suma cukrów prostych [g] 921 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 404 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
2026-01-30 piątek	Katowstrawna	kasza manna na mleku 400ml (GLU, ME) bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło extra 15g (ME) cukier 10g ser topiony 50g (ME) marmolada 25g herbata 250ml	jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEI) kasza p czak 200g (GLU) mi so potrawkowe 50g sos jarzynowy 150ml (ME) brokuly nr 70g kompot jablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml (ME) bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło ro linne 15g (ME) cukier 10g mielonka tyrolska 50g (SO) ogórek wie y 38g	jabłko deserowe 120g	Sól [mg] 9 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 29889 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 80,4 W gwałdzany ogółem [g] 4664 suma cukrów prostych [g] 926 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 406 Błonnik pokarmowy [g] 22,8
	Podstawowa	kawa zbo owa na mleku 250ml (GLU, ME) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb ytni 60g (GLU) masło extra 15g (ME) cukier 10g serdelki 70g sałata zielona 10g	szczawiowa z ziemniakami 400ml (ME) risotto z mi sem 250g sos pomidorowy 150ml (ME) kompot jablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml (ME) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb ytni 60g (GLU) masło ro linne 15g (ME) cukier 10g ser dty 50g (ME) jajko gotowane 50g (JAJ)	jogurt naturalny 150g (ME)	Sól [mg] 986 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2547,4 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 98,5 W gwałdzany ogółem [g] 3268 suma cukrów prostych [g] 745 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 24,1
2026-01-31 sobota	Katowstrawna	kawa zbo owa na mleku 250ml (GLU, ME) bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło extra 15g (ME) cukier 10g serdelki 70g sałata zielona 10g	szczawiowa z ziemniakami 400ml (ME) risotto z mi sem 250g sos pomidorowy 150ml (ME) kompot jablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml (ME) bulki pszenne 2szt (GLU, ME) masło ro linne 15g (ME) cukier 10g ser dty 50g (ME) jajko gotowane 50g (JAJ)	jogurt naturalny 150g (ME)	Sól [mg] 1004 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 30634 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 100,9 W gwałdzany ogółem [g] 4286 suma cukrów prostych [g] 757 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,2
	Podstawowa	kawa zbo owa na mleku 250ml (GLU, ME) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb ytni 60g (GLU) masło extra 15g (ME) cukier 10g serdelki 70g sałata zielona 10g	szczawiowa z ziemniakami 400ml (ME) risotto z mi sem 250g sos pomidorowy 150ml (ME) kompot jablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml (ME) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb ytni 60g (GLU) masło ro linne 15g (ME) cukier 10g ser dty 50g (ME) jajko gotowane 50g (JAJ)	jogurt naturalny 150g (ME)	Sól [mg] 986 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2547,4 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 98,5 W gwałdzany ogółem [g] 3268 suma cukrów prostych [g] 745 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 24,1

2026-02-01 niedziela	Podstawowa	herbata 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 120g (GLU) cukier 10g szynka konserwowa 50g masło extra 15g (MLE)	pomidorowa z makaronem 400ml (MLE) ziemniaki 180g schab duszony z/k 50g sos własny d 150g fasolka szparagowa mr 90 g kompot jablkowy 250ml	herbata 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 120g (GLU) masło ro linne 15g (MLE) cukier 10g ser mozzarella 0,5 szt d em 25g	jablko deserowe 120g	Sól [mg] 7,54 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 1916,1 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 58,2 W g/owodany ogółem [g] 279,1 suma cukrów prostych [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,5
	Katwostrawna	herbata 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 120g (GLU) cukier 10g szynka konserwowa 50g masło extra 15g (MLE)	pomidorowa z makaronem 400ml (MLE) ziemniaki 180g schab duszony z/k 50g fasolka szparagowa mr 90 g kompot jablkowy 250ml sos własny d 150g	herbata 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 120g (GLU) masło ro linne 15g (MLE) cukier 10g ser mozzarella 0,5 szt d em 25g	jablko deserowe 120g	Sól [mg] 7,54 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 1916,1 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 58,2 W g/owodany ogółem [g] 279,1 suma cukrów prostych [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,5
2026-02-02 poniedziałek	Podstawowa	herbata 250ml chleb ytni 60g (GLU) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) masło extra 15g (MLE) cukier 10g szynka kanapkowa 50g (SOI) ogórek kiszony 50g	solferino z ziemniakami 400ml (MLE) makaron z serem białym i szpinakiem 250g (SOI, MLE) kompot jablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml (MLE) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) chleb razowy wielozłazisty 60g (GLU) masło ro linne 15g (MLE) cukier 10g ser topiony 50g (MLE) jajko gotowane 50g (JAJ)	jogurtowocowy 150g	Sól [mg] 886 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2207,8 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 74,9 W g/owodany ogółem [g] 312,6 suma cukrów prostych [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 Błonnik pokarmowy [g] 25
	Katwostrawna	herbata 250ml chleb ytni 60g (GLU) chleb mieszany pszenno- ytni 60g (GLU) masło extra 15g (MLE) cukier 10g szynka kanapkowa 50g (SOI) ogórek kiszony 50g	solferino z ziemniakami 400ml (MLE) makaron z serem białym i szpinakiem 250g (MLE) kompot jablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml (MLE) bulki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło ro linne 15g (MLE) cukier 10g ser topiony 50g (MLE) jajko gotowane 50g (JAJ)	jogurtowocowy 150g	Sól [mg] 889 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2440 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 74,4 W g/owodany ogółem [g] 361,9 suma cukrów prostych [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 20,7
2026-02-03 wtorek	Podstawowa	planki jecznienne na mleku 400ml (GLU, MLE) bulki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło extra 15g (MLE) cukier 10g ser dity 50g (MLE) d em 25g herbata 250ml	barszcz czerwony z ziemniakami i w dlin 400ml (GLU, SOI, MLE) ry gotowane 200g pulpa jablczna 100g bita mielana 50g kompot jablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml (MLE) chleb ytni 120g (GLU) masło ro linne 15g (MLE) cukier 10g kielbasa szynkowa 50g ogórek wie y 25g	wafle ry owe 20g	Sól [mg] 887 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2765,9 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 74,8 W g/owodany ogółem [g] 451,1 suma cukrów prostych [g] 117,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,2

2026-02-03 wtorek	kuchnia	płatki jęczmienne na mleku 400ml (<i>GLU, MLE</i>) bulki pszenne 2 szt (<i>GLU, MLE</i>) masło extra 15g (<i>MLE</i>) cukier 10g ser dty 50g (<i>MLE</i>) d em 25g herbata 250ml	barszcz czerwony z ziemniakami i w dlin 400ml (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) ry gotowany 200g pulpa jabłeczna 100g bita mietana 50g kompot jabłkowy 250ml	kakao na mleku 250ml (<i>MLE</i>) bulki pszenne 2 szt (<i>GLU, MLE</i>) masło ro linne 15g (<i>MLE</i>) cukier 10g kielbasa szynkowa 50g ogórek wie y 25g	wafle ry owe 20g	Sól [mg] 895 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 3089,5 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 75,8 W glowodany ogółem [g] 505 suma cukrów prostych [g] 117,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,8
-------------------	---------	--	---	--	------------------	--

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,