

		1	3	5	6	7
		niadanie	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-02-04 roda	Podstawowa	kawa zbo owa na mleku 250 ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb ytni 60g masło extra 15g cukier 10g ser topiony 50g ogórek wie y 40g	zacierka na rosle 400ml ziemniaki 180g udko z kurczaka gotowane 115g marchewka duszona (m) 85 g kompotjablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb razowy wieloziamisty 60g masło ro linne 15g cukier 10g paszтет drobiowy pieczony 70g salata zielona 11g	jablko deserowe 120g	Sód [mg] 872 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 073,3 Bialko ogdem [g] 86,1 Tluszcz [g] 81,7 W glowodany ogdem [g] 262 suma cukrowprostych [g] 79,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogdem [g] 40 Bionnik pokarmowy [g] 26,7
	Katwostrawna	kawa zbo owa na mleku 250 ml bulki pszenne 2szt masło extra 15g cukier 10g ser topiony 50g ogórek wie y 40g	zacierka na rosle 400ml ziemniaki 180g udko z kurczaka gotowane 115g marchewka duszona (m) 85 g kompotjablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb razowy wieloziamisty 60g masło ro linne 15g cukier 10g paszтет drobiowy pieczony 70g salata zielona 11g	jablko deserowe 120g	Sód [mg] 881 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 331,2 Bialko ogdem [g] 95,1 Tluszcz [g] 82,9 W glowodany ogdem [g] 312,9 suma cukrowprostych [g] 80 Kwasy tluszczowe nasycone ogdem [g] 40,2 Bionnik pokarmowy [g] 22,8
2026-02-05 czwartek	Podstawowa	kakao na mleku 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb razowy wieloziamisty 60g masło extra 15g cukier 10g salceson drobiowy 50g salata zielona 11g	brokolowa z ziemniakami (m) 400ml kasza j czmienna 200g mi so potrawkowe 50g sos jarzynowy 150ml kompotjablkowy 250ml	kawa zbo owa na mleku 250 ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb razowy wieloziamisty 60g masło ro linne 15g cukier 10g pasta z sera bialego i dltego 70g ogórek wie y 40g	kefir 200g	Sód [mg] 913 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 221,1 Bialko ogdem [g] 83,6 Tluszcz [g] 71,2 W glowodany ogdem [g] 326,7 suma cukrowprostych [g] 79,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogdem [g] 37,2 Bionnik pokarmowy [g] 29,2
	Katwostrawna	kakao na mleku 250ml bulki pszenne 2szt masło extra 15g cukier 10g salceson drobiowy 50g salata zielona 11g	brokolowa z ziemniakami (m) 400ml kasza j czmienna 200g mi so potrawkowe 50g sos jarzynowy 150ml kompotjablkowy 250ml	kawa zbo owa na mleku 250 ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb razowy wieloziamisty 60g masło ro linne 15g cukier 10g pasta z sera bialego i dltego 70g ogórek wie y 40g	kefir 200g	Sód [mg] 922 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 471,3 Bialko ogdem [g] 92,1 Tluszcz [g] 72,3 W glowodany ogdem [g] 376,1 suma cukrowprostych [g] 79,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogdem [g] 37,5 Bionnik pokarmowy [g] 24,8
2026-02-06 pi tek	Podstawowa	platk owsiane na mleku 400 ml bulki pszenne 2szt masło extra 15g cukier 10g ser topiony 50g marmolada 25g herbata 250ml	jarzynowa z makaronem 400 ml ziemniaki 180g miruna pieczona wpanierce 100g surówka z kapusty kiszonej 100g kompotjablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml chleb ytni 120g masło ro linne 15g cukier 10g jajko gotowane 50g salata zielona 11g	jablko deserowe 120g	Sód [mg] 996 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 616,2 Bialko ogdem [g] 96,9 Tluszcz [g] 83 W glowodany ogdem [g] 385,1 suma cukrowprostych [g] 95,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogdem [g] 39,7 Bionnik pokarmowy [g] 29,3

2026-02-06 piątek	Łatwostrawna	placki owsiane na mleku 400 ml bulki pszenne 2szt masło extra 15g cukier 10g ser topiony 50g marmolada 25g herbata 250ml	jarzynowa z makaronem 400 ml ziemniaki 180g miruna pieczona wpanierce 100g fasolka szparagowa m 90g kompotjablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml bulki pszenne 2szt masło ro linne 15g cukier 10g jajko gotowane 50g salata zielona 11g	jablko deserowe 120g	Sód [mg] 1018 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 28443 Białko ogółem [g] 1067 Tłuszcz [g] 798 W g/łowodany ogółem [g] 4365 suma cukrów prostych [g] 933 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 394 Błonnik pokarmowy [g] 221
2026-02-07 sobota	Podstawowa	kawa zbo owa na mleku 250 ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb ytni 60g masło extra 15g cukier 10g salceson włoski 50g ogórek wie y 40g	ogórkowa z ziemniakami 400 ml spaghetti (makaron) 200g mi so mielone duszone 50g sos pomidorowy 150ml kompotjablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb ytni 60g masło ro linne 15g cukier 10g ser dty 50g salata zielona 11g	jogurt naturalny 150g	Sód [mg] 927 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 24304 Białko ogółem [g] 927 Tłuszcz [g] 861 W g/łowodany ogółem [g] 3334 suma cukrów prostych [g] 753 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 447 Błonnik pokarmowy [g] 242
	Łatwostrawna	kawa zbo owa na mleku 250 ml bulki pszenne 2szt masło extra 15g cukier 10g salceson włoski 50g ogórek wie y 40g	ogórkowa z ziemniakami 400 ml spaghetti (makaron) 200g mi so mielone duszone 50g sos pomidorowy 150ml kompotjablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml bulki pszenne 2szt masło ro linne 15g cukier 10g ser dty 50g salata zielona 11g	jogurt naturalny 150g	Sód [mg] 946 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 29464 Białko ogółem [g] 1107 Tłuszcz [g] 885 W g/łowodany ogółem [g] 4352 suma cukrów prostych [g] 765 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 451 Błonnik pokarmowy [g] 164
2026-02-08 niedziela	Podstawowa	herbata 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb ytni 60g masło extra 15g cukier 10g kielbasa krakowska 50g ogórek kiszony 50g	rosół z makaronem 400g ziemniaki 180g wołowina gotowana zmielona 60g buraczki duszone p 100g kompotjablkowy 250ml	herbata 250ml chleb ytni 60g chleb mieszany pszenno- ytni 60g masło ro linne 15g cukier 10g twaro ek 60g d em 25g	jablko deserowe 120g	Sód [mg] 897 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 18164 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 555 W g/łowodany ogółem [g] 2725 suma cukrów prostych [g] 683 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 293 Błonnik pokarmowy [g] 268
	Łatwostrawna	herbata 250ml bulki pszenne 2szt masło extra 15g cukier 10g kielbasa krakowska 50g ogórek kiszony 50g	rosół z makaronem 400g ziemniaki 180g wołowina gotowana zmielona 60g buraczki duszone p 100g kompotjablkowy 250ml	herbata 250ml chleb ytni 60g chleb mieszany pszenno- ytni 60g masło ro linne 15g cukier 10g twaro ek 60g d em 25g	jablko deserowe 120g	Sód [mg] 906 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 20744 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 567 W g/łowodany ogółem [g] 3234 suma cukrów prostych [g] 689 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 295 Błonnik pokarmowy [g] 229
2026-02-09 poniedziałek	Podstawowa	herbata 250ml chleb ytni 60g chleb mieszany pszenno- ytni 60g masło extra 15g cukier 10g mielonka tyrolska 50g ogórek kiszony 50g	szczawiowa z ziemniakami 400ml makaron ugotowany 200g ser biały 120g bita mietana 50g cukier 10g kompotjablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb razowy wieloziaemisty 60g masło ro linne 15g cukier 10g ser dty 50g jajko gotowane 50g	jogurt owocowy 150g	Sód [mg] 1006 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2474 Białko ogółem [g] 996 Tłuszcz [g] 889 W g/łowodany ogółem [g] 3309 suma cukrów prostych [g] 84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 494 Błonnik pokarmowy [g] 24

2026-02-09 poniedziałek	Katowstrawna	herbata 250ml chleb ytni 60g chleb mieszany pszenno- ytni 60g masło extra 15g cukier 10g mielonka tyrolska 50g ogórek kiszony 50g	szczawiowa z ziemniakami 400ml makaron ugotowany 200g ser biały 120g bita mietana 50g cukier 10g kompotjablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml bulki pszenne 2 szt masło ro linne 15g cukier 10g ser dty 50g jajko gotowane 50g	jogurtowocowy 150g	Sód [mg] 1015 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 27242 Białko ogółem [g] 1081 Tłuszcz [g] 90 W głowodany ogółem [g] 3803 suma cukrów prostych [g] 836 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 496 Błonnik pokarmowy [g] 197
	Podstawowa	makaron na mleku 400ml bulki pszenne 2 szt masło extra 15g cukier 10g ser topiony 50g d em 25g herbata 250ml	pomidorowa z ry em 400ml ziemniaki 180g schab duszony z k 50g sos własny d 150g brokuly mr 70g kompotjablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml chleb ytni 120g masło ro linne 15g cukier 10g mielonka turystyczna 50g salata zielona 10g	jabłko deserowe 120g	Sód [mg] 93 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 24994 Białko ogółem [g] 992 Tłuszcz [g] 733 W głowodany ogółem [g] 3744 suma cukrów prostych [g] 946 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 391 Błonnik pokarmowy [g] 26
2026-02-10 wtorek	Katowstrawna	makaron na mleku 400ml bulki pszenne 2 szt masło extra 15g cukier 10g ser topiony 50g d em 25g herbata 250ml	pomidorowa z ry em 400ml ziemniaki 180g schab duszony z k 50g sos własny d 150g brokuly mr 70g kompotjablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml bulki pszenne 2 szt masło ro linne 15g cukier 10g mielonka turystyczna 50g salata zielona 10g	jabłko deserowe 120g	Sód [mg] 938 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2773 Białko ogółem [g] 1084 Tłuszcz [g] 743 W głowodany ogółem [g] 4284 suma cukrów prostych [g] 951 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 393 Błonnik pokarmowy [g] 196
	Podstawowa	chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb ytni 60g masło extra 15g cukier 10g ser mozzarella 0,5 szt ogórek wie y 38g kawa zbo owa na mleku 250 ml	jarzynowa z makaronem 400 ml ziemniaki 180g kotlet drobiowy pieczony 100 g kapusta kiszona zasma ana 120g kompotjablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb razowy wieloziaisty 60g masło ro linne 15g cukier 10g piecze rzymska 50g salata zielona 10g	kefir 200g	Sód [mg] 992 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 23807 Białko ogółem [g] 994 Tłuszcz [g] 842 W głowodany ogółem [g] 3136 suma cukrów prostych [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9 Błonnik pokarmowy [g] 285
2026-02-11 środa	Katowstrawna	bulki pszenne 2 szt masło extra 15g cukier 10g ser mozzarella 0,5 szt ogórek wie y 38g kawa zbo owa na mleku 250 ml	jarzynowa z makaronem 400 ml ziemniaki 180g kotlet drobiowy pieczony 100 g fasolka szparagowa mr 90g kompotjablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb razowy wieloziaisty 60g masło ro linne 15g cukier 10g piecze rzymska 50g salata zielona 10g	kefir 200g	Sód [mg] 1008 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 25214 Białko ogółem [g] 1081 Tłuszcz [g] 768 W głowodany ogółem [g] 361,9 suma cukrów prostych [g] 794 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 395 Błonnik pokarmowy [g] 234
	Podstawowa	kakao na mleku 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb razowy wieloziaisty 60g masło extra 15g cukier 10g mortadela 50g ogórek wie y 38g	barszcz czerwony z ziemniakami d 400ml lazanki z mi semi kapust 300g kompotjablkowy 250ml	kawa zbo owa na mleku 250 ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb razowy wieloziaisty 60g masło ro linne 15g cukier 10g ser biały 60g jajko gotowane 50g	p czek 70g	Sód [mg] 964 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2861,6 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 109,1 W głowodany ogółem [g] 381,6 suma cukrów prostych [g] 968 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 507 Błonnik pokarmowy [g] 282

2026-02-12 czwartek	Łatwostrawna	kakao na mleku 250ml bulki pszenne 2szt masło extra 15g cukier 10g mortadela 50g ogórek wie y 38g	barszcz czerwony z ziemniakami d 400ml makaron z mi sem 250g sos pomidorowy 150ml kompot jablkowy 250ml	kawa zbo owa na mleku 250 ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb razowy wielozamiasty 60g masło ro linne 15g cukier 10g ser biały 60g jajko gotowane 50g	ciasto dro d owe 70g	Sód [mg] 908 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2817,4 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 87,4 W gwałodany ogółem [g] 409,6 suma cukrów prostych [g] 80,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 431 Błonnik pokarmowy [g] 22,3
	Podstawowa	platk owsiane na mleku 400 ml bulki pszenne 2szt masło extra 15g cukier 10g ser topiony 50g marmolada 25g herbata 250ml	selerowa z ziemniakami 400 ml ry gotowany 200g truskawki 80g bita metana 50g kompot jablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml chleb ytni 120g masło ro linne 15g cukier 10g jajko gotowane 50g ogórek wie y 38g	jabłko deserowe 120g	Sód [mg] 856 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2717,4 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 83 W gwałodany ogółem [g] 427,9 suma cukrów prostych [g] 113,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 439 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
2026-02-13 piątek	Łatwostrawna	platk owsiane na mleku 400 ml bulki pszenne 2szt masło extra 15g cukier 10g ser topiony 50g marmolada 25g herbata 250ml	selerowa z ziemniakami 400 ml ry gotowany 200g truskawki 80g bita metana 50g kompot jablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml bulki pszenne 2szt masło ro linne 15g cukier 10g jajko gotowane 50g ogórek wie y 38g	jabłko deserowe 120g	Sód [mg] 864 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2991 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 83,9 W gwałodany ogółem [g] 481,9 suma cukrów prostych [g] 114,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 441 Błonnik pokarmowy [g] 22,1