

		1	3	5	6	7
		niadanie	Obiad	Kolaja	Pn	SUMA
2026-01-15czwartek	Podstawowa	kakao na mleku 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb razowy wieloziamisty 60g maslo extra 15g cukier 10g pasta z jajka i w dliny 50g salata zielona 10g	grochowa z makaronem 400ml ziemniaki 180g w trobka wieprzowa duszona 120g sos wlasny d 150g ogorek kiszony 90g kompotjablkowy 250ml	kawa zbo owa na mleku 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb razowy wieloziamisty 60g maslo ro linne 15g cukier 10g kielbasa szynkowa 46g ogorek kiszony 50g	jablko deserowe 120g	Sól [mg] 7,76 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 24141 Bialko ogolem[g] 107,3 Tluszcz [g] 79 W glowadany ogolem [g] 3352 suma cukrowprostych [g] 759 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem[g] 33 Blonnik pokarmowy [g] 333
	Katwostrawna	kakao na mleku 250ml bulki pszenne 2szt maslo extra 15g cukier 10g pasta z jajka i w dliny 50g salata zielona 10g	jarzynowa z makaronem 400ml ziemniaki 180g udko z kurczaka gotowane 115g wikla z jablkiem 100g kompotjablkowy 250ml	kawa zbo owa na mleku 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb razowy wieloziamisty 60g maslo ro linne 15g cukier 10g kielbasa szynkowa 46g ogorek kiszony 50g	jablko deserowe 120g	Sól [mg] 831 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2421,9 Bialko ogolem[g] 1085 Tluszcz [g] 77,2 W glowadany ogolem [g] 3406 suma cukrowprostych [g] 864 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem[g] 365 Blonnik pokarmowy [g] 243
2026-01-16piatek	Podstawowa	plalki owsiane na mleku 400ml bulki pszenne 2szt maslo extra 15g cukier 10g serbiały 50g d em 25g herbata 250ml	kapu niak z kapusty kiszonej 400ml kasza j czmienna 200g mi so potrawkowe drobiowe 50g sos jarzynowy 150ml buraczki duszone p 100g kompotjablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml chleb ytni 120g maslo ro linne 15g cukier 10g salceson drobiowy 50g salata zielona 8g	wafle ry owe 20g	Sól [mg] 896 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 25729 Bialko ogolem[g] 965 Tluszcz [g] 602 W glowadany ogolem [g] 429 suma cukrowprostych [g] 91,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem[g] 31,2 Blonnik pokarmowy [g] 337
	Katwostrawna	plalki owsiane na mleku 400ml bulki pszenne 2szt maslo extra 15g cukier 10g serbiały 50g d em 25g herbata 250ml	selerowa z ziemniakami 400ml kasza j czmienna 200g mi so potrawkowe drobiowe 50g sos jarzynowy 150ml buraczki duszone p 100g kompotjablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml bulki pszenne 2szt maslo ro linne 15g cukier 10g salceson drobiowy 50g salata zielona 8g	wafle ry owe 20g	Sól [mg] 91 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2861,8 Bialko ogolem[g] 1041 Tluszcz [g] 636 W glowadany ogolem [g] 481,7 suma cukrowprostych [g] 926 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem[g] 337 Blonnik pokarmowy [g] 264

2026-01-17 sobota	Podstawowa	kawa zbo owa na mleku 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb ytni 60g masło extra 15g cukier 10g serdelki 70g salata zielona 10g	zalewajka z ziemniakami 400ml fasolka po breto sku 300g chleb mieszany pszenno- ytni 50g kompotjablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb ytni 60g masło ro linne 15g cukier 10g jajko gotowane 50g ogórek wie y 40g	kefir 200g	Sól [mg] 93 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2627,9 Bialko ogdem[g] 102,4 Tluszcz [g] 106,2 W glowodany ogdem [g] 3349 suma cukrowprostych [g] 769 Kwasy tluszczowe nasycone ogdem [g] 45,3 Blonnik pokarmowy [g] 38,2
	Katwostrawna	kawa zbo owa na mleku 250ml bulki pszenne 2szt masło extra 15g cukier 10g serdelki 70g salata zielona 10g	zalewajka z ziemniakami 400ml risotto z mi sem 250g sos pomidorowy 150ml kompotjablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml bulki pszenne 2szt masło ro linne 15g cukier 10g jajko gotowane 50g ogórek wie y 40g	kefir 200g	Sól [mg] 898 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2921 Bialko ogdem[g] 105,1 Tluszcz [g] 89,4 W glowodany ogdem [g] 432,1 suma cukrowprostych [g] 767 Kwasy tluszczowe nasycone ogdem [g] 40,9 Blonnik pokarmowy [g] 15,5
2026-01-18 niedziela	Podstawowa	herbata 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb ytni 60g masło extra 15g cukier 10g pol dwica miodowa 50g ogórek kiszony 50g	rosol z makaronem 400g ziemniaki 180g wolowina gotowana zmielona 60g fasolka szparagowa mr 90g kompotjablkowy 250ml	herbata 250ml chleb ytni 60g chleb mieszany pszenno- ytni 60g masło ro linne 15g cukier 10g ser topiony 50g marmolada 25g	jablko deserowe 120g	Sól [mg] 989 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 1690,7 Bialko ogdem[g] 61,1 Tluszcz [g] 49,7 W glowodany ogdem [g] 263 suma cukrowprostych [g] 60,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogdem [g] 28,2 Blonnik pokarmowy [g] 26,5
	Katwostrawna	herbata 250ml bulki pszenne 2szt masło extra 15g cukier 10g pol dwica miodowa 50g ogórek kiszony 50g	rosol z makaronem 400g ziemniaki 180g wolowina gotowana zmielona 60g fasolka szparagowa mr 90g kompotjablkowy 250ml	herbata 250ml chleb ytni 60g chleb mieszany pszenno- ytni 60g masło ro linne 15g cukier 10g ser topiony 50g marmolada 25g	jablko deserowe 120g	Sól [mg] 999 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 1948,7 Bialko ogdem[g] 70,1 Tluszcz [g] 50,9 W glowodany ogdem [g] 313,9 suma cukrowprostych [g] 61,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogdem [g] 28,4 Blonnik pokarmowy [g] 22,6
2026-01-19 poniedzialek	Podstawowa	herbata 250ml chleb ytni 60g chleb mieszany pszenno- ytni 60g masło extra 15g cukier 10g szynka z piersi kurczaka 50g ogórek kiszony 50g	szczawiowa z ziemniakami 400ml makaron ugotowany 200g ser bialy 120g cukier 15g bita mietana 50g kompotjablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb razowy wieloziamisty 60g masło ro linne 15g cukier 10g ser dlty 50g jajko gotowane 50g	jogurt owocowy 150g	Sól [mg] 1029 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2465,9 Bialko ogdem[g] 103,2 Tluszcz [g] 84,9 W glowodany ogdem [g] 334,2 suma cukrowprostych [g] 89 Kwasy tluszczowe nasycone ogdem [g] 47,5 Blonnik pokarmowy [g] 24

2026-01-19 poniedziałek	kawatrawna	herbata 250ml chleb ytni 60g chleb mieszany pszenno- ytni 60g masło extra 15g cukier 10g szynka z piersi kurczaka 50g ogórek kiszony 50g	szczawiowa z ziemniakami 400ml makaron ugotowany 200g ser biały 120g bita metana 50g cukier 15g kompot jabłkowy 250ml	kakao na mleku 250ml bulki pszenne 2szt masło ro linne 15g cukier 10g ser dty 50g jajko gotowane 50g	jogurt owocowy 150g	Sól [mg] 1036 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 27161 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 86 W gwałowany ogółem [g] 3836 suma cukrów prostych [g] 886 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,7 Błonnik pokarmowy [g] 197
	Podstawowa	makaron na mleku 400ml bulki pszenne 2szt masło extra 15g cukier 10g ser mozzarella Q5szt d em 25g herbata 250ml	pomidorowa z ry em 400ml ziemniaki 180g schab duszony z k 50g sos własny d 150g brokuly m 70g kompot jabłkowy 250ml	kakao na mleku 250ml chleb ytni 120g masło ro linne 15g cukier 10g pol dwica drobiowa 50g salata zielona 10g	jabłko deserowe 120g	Sól [mg] 1038 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 25282 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 728 W gwałowany ogółem [g] 3722 suma cukrów prostych [g] 942 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 389 Błonnik pokarmowy [g] 26
2026-01-20 wtorek	kawatrawna	makaron na mleku 400ml bulki pszenne 2szt masło extra 15g cukier 10g ser mozzarella Q5szt d em 25g herbata 250ml	pomidorowa z ry em 400ml ziemniaki 180g schab duszony z k 50g sos własny d 150g brokuly m 70g kompot jabłkowy 250ml	kakao na mleku 250ml bulki pszenne 2szt masło ro linne 15g cukier 10g pol dwica drobiowa 50g salata zielona 10g	jabłko deserowe 120g	Sól [mg] 1045 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2801,8 Białko ogółem [g] 1188 Tłuszcz [g] 738 W gwałowany ogółem [g] 4262 suma cukrów prostych [g] 947 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 391 Błonnik pokarmowy [g] 196
	Podstawowa	chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb ytni 60g masło extra 15g cukier 10g ser dty 50g ogórek wie y 38g kawa zbo owa na mleku 250ml	jarzynowa z makaronem 400ml ziemniaki 180g kotlet drobiowy pieczony 100g kapusta kiszona zasma ana 120g kompot jabłkowy 250ml	kakao na mleku 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb razowy wielozarnisty 60g masło ro linne 15g cukier 10g piecze rzymska 50g salata zielona 10g	kefir 200g	Sól [mg] 971 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 23139 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 81,1 W gwałowany ogółem [g] 3138 suma cukrów prostych [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 289
2026-01-21 roda	kawatrawna	bulki pszenne 2szt masło extra 15g cukier 10g ser dty 50g ogórek wie y 38g kawa zbo owa na mleku 250ml	jarzynowa z makaronem 400ml ziemniaki 180g kotlet drobiowy pieczony 100g brokuly m 70g kompot jabłkowy 250ml	kakao na mleku 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb razowy wielozarnisty 60g masło ro linne 15g cukier 10g piecze rzymska 50g salata zielona 10g	kefir 200g	Sól [mg] 1008 Warto energetyczna [kcal] [kcal] 24835 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 739 W gwałowany ogółem [g] 3606 suma cukrów prostych [g] 799 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Błonnik pokarmowy [g] 24
	Podstawowa					

2026-01-22 czwartek	Podstawowa	kakao na mleku 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb razowy wielozłazisty 60g masło extra 15g cukier 10g szynka konserwowa 50g ogórek wie y 38g	barszcz czerwony z ziemniakami d 400ml lazanki z mi semi kapust 300g kompot jablkowy 250ml	kawa zbo owa na mleku 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb razowy wielozłazisty 60g masło ro linne 15g cukier 10g ser biały 60g jajko gotowane 50g	jabłko deserowe 120g	Sól [mg] 871 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2457,3 Białko ogółem[g] 99,1 Tłuszcz [g] 88,4 W gławodany ogółem [g] 3305 suma cukrów prostych [g] 81,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3 Błonnik pokarmowy [g] 285
	Katwostrawna	kakao na mleku 250ml bulki pszenne 2szt masło extra 15g cukier 10g szynka konserwowa 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 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb razowy wielozłazisty 60g masło ro linne 15g cukier 10g ser biały 60g jajko gotowane 50g	jabłko deserowe 120g	Sól [mg] 863 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2590,9 Białko ogółem[g] 107,9 Tłuszcz [g] 73,1 W gławodany ogółem [g] 387,2 suma cukrów prostych [g] 83,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Błonnik pokarmowy [g] 23
2026-01-23 pi tek	Podstawowa	plátky owsiane na mleku 400ml bulki pszenne 2szt masło extra 15g cukier 10g ser topiony 50g marmłada 25g herbata 250ml	selerowa z makaronem 400ml ziemniaki 180g kotlet rybny pieczony 80g surówka z kapusty kiszonej 120g kompot jablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml chleb ytni 120g masło ro linne 15g cukier 10g pasztet drobiowy pieczony 70g ogórek wie y 38g	jogurt naturalny 150g	Sól [mg] 105 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2730,3 Białko ogółem[g] 99,3 Tłuszcz [g] 91,7 W gławodany ogółem [g] 391,6 suma cukrów prostych [g] 94,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
	Katwostrawna	plátky owsiane na mleku 400ml bulki pszenne 2szt masło extra 15g cukier 10g ser topiony 50g marmłada 25g herbata 250ml	selerowa z makaronem 400ml ziemniaki 180g kotlet rybny pieczony 80g fasolka szparagowa m 90g kompot jablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml bulki pszenne 2szt masło ro linne 15g cukier 10g pasztet drobiowy pieczony 70g ogórek wie y 38g	jogurt naturalny 150g	Sól [mg] 1063 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2942,6 Białko ogółem[g] 108,7 Tłuszcz [g] 87,6 W gławodany ogółem [g] 441 suma cukrów prostych [g] 90,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
2026-01-24 sobota	Podstawowa	kawa zbo owa na mleku 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb ytni 60g masło extra 15g cukier 10g salceson drobiowy 50g ogórek wie y 38g	brokułowa z ziemniakami (m) 400ml spaghetti (makaron) 200g mi so mielone duszone 50g sos pomidorowy 150ml kompot jablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb ytni 60g masło ro linne 15g cukier 10g ser dty 50g salata zielona 10g	jabłko deserowe 120g	Sól [mg] 905 Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2222,1 Białko ogółem[g] 81,1 Tłuszcz [g] 68,2 W gławodany ogółem [g] 3345 suma cukrów prostych [g] 78,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8

2026-01-24 sobota	Łatwostrawna	kawa zbo owa na mleku 250ml bulki pszenne 2szt masło extra 15g cukier 10g salseson drobiowy 50g ogórek wie y 38g	brokułowa z ziemniakami( m) 400ml spaghetti (makaron) 200g mi so mielone duszone 50g sos pomidorowy 150ml kompot jablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml bulki pszenne 2szt masło ro linne 15g cukier 10g ser ołty 50g salata zielona 10g	jablko deserowe 120g	<b>Sól [mg] 924</b> <b>Warto</b> <b>energetyczna[kcal] [kcal]</b> <b>27381</b> <b>Bialko ogółem [g] 991</b> <b>Tłuszcz [g] 706</b> <b>W glowodany ogółem [g] 4363</b> <b>suma cukrów prostych [g] 798</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 362</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 189</b>
-------------------	--------------	---	---	--	----------------------	---