

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2025-06-02 poniedziałek	Podstawowa	herbata z cytryną 250 ml chleb razowy wieloziarnisty 120 g (GLU) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g mielonka tyrolska 68 g (SOJ) ogórek kiszony 50 g	barszcz biały z ziemniakami d 400 ml fasolka po bretońsku 300 g chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) kompot rabarbarowy 250 ml	herbata z cytryną 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) chleb razowy wieloziarnisty 60 g (GLU) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g ser topiony 100 g (MLE) pomidor 27 g sałata zielona 6 g	jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 717,9 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 120,8 Węglowodany ogółem [g] 325,7 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,4
	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 ml chleb razowy wieloziarnisty 120 g (GLU) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g mielonka tyrolska 68 g (SOJ) ogórek kiszony 50 g	barszcz biały z ziemniakami d 400 ml risotto z mięsem 250 g sos pomidorowy 150 ml (MLE) kompot rabarbarowy 250 ml	herbata z cytryną 250 ml bulki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g ser topiony 100 g (MLE) pomidor 27 g sałata zielona 6 g	jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 716,6 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 99,2 Węglowodany ogółem [g] 370,4 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,3
2025-06-03 wtorek	Podstawowa	bulki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g ser mozzarella 0,5 szt pomidor 27 g herbata z cytryną 250 ml jajko gotowane 50 g (JAJ)	jarzynowa z ziemniakami 400 ml (MLE) makaron z serem białym i szpinakiem 250 g (MLE) kompot rabarbarowy 250 ml	płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) chleb żytni 120 g (GLU) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g mielonka tyrolska 69 g (SOJ) ogórek świeży 27 g sałata zielona 6 g herbata 250 ml	maślanka 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 747,9 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 383 suma cukrów prostych [g] 70,8 Sól [g] 7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	Łatwostrawna	bulki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g ser mozzarella 0,5 szt pomidor 27 g herbata z cytryną 250 ml jajko gotowane 50 g (JAJ)	jarzynowa z ziemniakami 400 ml (MLE) makaron z serem białym i szpinakiem 250 g (MLE) kompot rabarbarowy 250 ml	płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) bulki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g mielonka tyrolska 69 g (SOJ) ogórek świeży 27 g sałata zielona 6 g herbata 250 ml	maślanka 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 021,5 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 437 suma cukrów prostych [g] 71,3 Sól [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,8

2025-06-04 środa	Podstawowa	kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) chleb żytni 60 g (GLU) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g kielbasa krakowska 68 g ogórek świeży 26 g	botwina z ziemniakami 400 g (MLE) kasza jęczmienna 200 g potrawka wieprzowa 200 g ogórek kiszony 90 g kompot rabarbarowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) chleb razowy wieloziaisty 60 g (GLU) masło roślinne 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) pomidor 25 g sałata zielona 6 g cukier 10 g	jogurt owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 685,3 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 111,6 Węglowodany ogółem [g] 329,1 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sól [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
	Łatwostrawna	kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) bułki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g kielbasa krakowska 68 g ogórek świeży 26 g	botwina z ziemniakami 400 g (MLE) kasza jęczmienna 200 g potrawka wieprzowa 200 g jabłko deserowe 120 g kompot rabarbarowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) chleb razowy wieloziaisty 60 g (GLU) masło roślinne 20 g (MLE) ser topiony 100 g (MLE) pomidor 25 g sałata zielona 6 g cukier 10 g	jogurt owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 991,3 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 113,2 Węglowodany ogółem [g] 392,7 suma cukrów prostych [g] 87,5 Sól [g] 11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,3
2025-06-05 czwartek	Podstawowa	kakao na mleku 250 ml (MLE) chleb razowy wieloziaisty 120 g (GLU) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g połędwica drobiowa 70 g (SOJ) ogórek świeży 25 g	zacierka na rosole 400 ml ryż gotowany 200 g udko z kurczaka gotowane 100 g sałata zielona 60 g śmietana 20 g kompot rabarbarowy 250 ml	kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) chleb razowy wieloziaisty 60 g (GLU) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g sałata zielona 6 g pomidor 27 g jajko gotowane 50 g (JAJ)	gruszka 147 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 275,3 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 297,8 suma cukrów prostych [g] 82,5 Sól [g] 5,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Łatwostrawna	kakao na mleku 250 ml (MLE) bułki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g połędwica drobiowa 70 g (SOJ) ogórek świeży 25 g	zacierka na rosole 400 ml ryż gotowany 200 g udko z kurczaka gotowane 100 g sałata zielona 60 g śmietana 20 g kompot rabarbarowy 250 ml	kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) chleb razowy wieloziaisty 60 g (GLU) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g sałata zielona 6 g pomidor 27 g jajko gotowane 50 g (JAJ)	gruszka 147 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 533,3 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 348,7 suma cukrów prostych [g] 81 Sól [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,2
2025-06-06 piątek	Podstawowa	herbata z cytryną 250 ml bułki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g szynka konserwowa 67 g ogórek świeży 27 g makaron na mleku 400 ml (GLU, MLE)	ogórkowa z ryżem 400 ml ziemniaki 200 g schab duszony z/k 50 g marchewka duszona (mr) 100 g (MLE) kompot rabarbarowy 250 ml sos 100 g (MLE)	kakao na mleku 250 ml (MLE) chleb razowy wieloziaisty 120 g (GLU) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g ser żółty 50 g (MLE) sałata zielona 6 g pomidor 27 g	jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 775,3 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 390,4 suma cukrów prostych [g] 82,9 Sól [g] 11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8

2025-06-06 piątek	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 ml bułki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g szynka konserwowa 67 g ogórek świeży 27 g makaron na mleku 400 ml (GLU, MLE)	ogórkowa z ryżem 400 ml ziemniaki 200 g schab duszony z/k 50 g marchewka duszona (mr) 100 g (MLE) kompot rabarbarowy 250 ml sos 100 g (MLE)	kakao na mleku 250 ml (MLE) bułki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g ser żółty 50 g (MLE) sałata zielona 6 g pomidor 27 g	jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 033,3 Białko ogółem [g] 129,1 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 441,2 suma cukrów prostych [g] 81,5 Sól [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,4
	Podstawowa	kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) chleb razowy wielozłazisty 60 g (GLU) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g kielbasa parówkowa 76 g (SOJ) ogórek świeży 27 g sałata zielona 6 g	kalafiorowa z ziemniakami (mr) 400 g (GLU, SOJ) makaron 200 g (MLE) truskawki 55 g bita śmietana 50 g kompot rabarbarowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) chleb żytni 60 g (GLU) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g pieczeń rzymska 69 g (SOJ, GOR) pomidor 27 g	pomarańcza 103 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 525,2 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 97,9 Węglowodany ogółem [g] 350,3 suma cukrów prostych [g] 93,3 Sól [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,3 Błonnik pokarmowy [g] 28
2025-06-07 sobota	Łatwostrawna	kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) bułki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g kielbasa parówkowa 76 g ogórek świeży 27 g sałata zielona 6 g	kalafiorowa z ziemniakami (mr) 400 g (GLU, SOJ) makaron 200 g (MLE) truskawki 55 g bita śmietana 50 g kompot rabarbarowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml (MLE) bułki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g pieczeń rzymska 69 g (SOJ, GOR) pomidor 27 g	pomarańcza 103 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 033,4 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 450,6 suma cukrów prostych [g] 93,5 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,7
	Podstawowa	herbata z cytryną 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) chleb żytni 60 g (GLU) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g połudwica miodowa 70 g (SOJ, MLE, GOR) ser żółty 50 g (MLE) ogórek świeży 27 g	pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE) ziemniaki 200 g potrawka wieprzowa 200 g sałata zielona 100 g kompot rabarbarowy 250 ml	herbata z cytryną 250 ml chleb razowy wielozłazisty 120 g (GLU) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g twarożek 70 g (MLE) dżem 25 g	jabłko deserowe 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 149,2 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 294 suma cukrów prostych [g] 69 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
2025-06-08 niedziela	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 ml bułki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g połudwica miodowa 70 g (SOJ, MLE, GOR) ser żółty 50 g (MLE) ogórek świeży 27 g	pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE) ziemniaki 200 g potrawka wieprzowa 200 g sałata zielona 100 g kompot rabarbarowy 250 ml	herbata z cytryną 250 ml chleb razowy wielozłazisty 120 g (GLU) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g twarożek 70 g (MLE) dżem 25 g	jabłko deserowe 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 407,2 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 344,9 suma cukrów prostych [g] 69,6 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,8

Oznaczenia alergenów:

- GLU - Zboża zawierające 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 - Mięczaki i pochodne,