

		1	3	5	6	7
		niadanie	Obiad	Kolaja	Pn	SUMA
2025-10-27 poniedzialek	Podstawowa	herbata 250ml chleb ytni 60g chleb mieszany pszenno- ytni 60g maslo extra 20g cukier 10g szynka kanapkowa 68g ogórek kiszony 50g	solferino z ziemniakami 400ml makaron z serem bialymi szpinakiem 250g kompotjablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb razowy wielozarnisty 60g maslo ro linne 20g cukier 10g ser topiony 100g mielonka turystyczna 68g	jogurtowocowy 150g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 24169 Bialko ogolem[g] 91 Tluszcz [g] 934 W glowodany ogolem [g] 3154 suma cukrowprostych [g] 668 Sól [g] 121 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem[g] 535 Blonnik pokarmowy [g] 25
	Katwostrawna	herbata 250ml chleb ytni 60g chleb mieszany pszenno- ytni 60g maslo extra 20g cukier 10g szynka kanapkowa 68g ogórek kiszony 50g	solferino z ziemniakami 400ml makaron z serem bialymi szpinakiem 250g kompotjablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml bulki pszenne 2szt maslo ro linne 20g cukier 10g ser topiony 100g mielonka turystyczna 68g	jogurtowocowy 150g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 26658 Bialko ogolem[g] 938 Tluszcz [g] 937 W glowodany ogolem [g] 3647 suma cukrowprostych [g] 664 Sól [g] 127 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem[g] 534 Blonnik pokarmowy [g] 207
2025-10-28 wtorek	Podstawowa	herbata 250ml bulki pszenne 2szt maslo extra 20g cukier 10g ser mozzarella Q5szt kasza manna na mleku 400ml pol dwica drobiowa 70g	szczawiowa z ziemniakami 400ml ry gotowany 200g potrawka z kurczaka 200 g fasolka szparagowa mr 90 g kompotjablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml chleb ytni 120g maslo ro linne 20g cukier 10g jajko gotowane 50g ogórek wie y 26g salata zielona 6g	jablko deserowe 120g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 3021,4 Bialko ogolem[g] 127 Tluszcz [g] 1041 W glowodany ogolem [g] 4084 suma cukrowprostych [g] 832 Sól [g] 99 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem[g] 521 Blonnik pokarmowy [g] 27,7
	Katwostrawna	herbata 250ml bulki pszenne 2szt maslo extra 20g cukier 10g ser mozzarella Q5szt kasza manna na mleku 400ml pol dwica drobiowa 70g	szczawiowa z ziemniakami 400ml ry gotowany 200g potrawka z kurczaka 200 g fasolka szparagowa mr 90 g kompotjablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml bulki pszenne 2szt maslo ro linne 20g cukier 10g jajko gotowane 50g ogórek wie y 26g salata zielona 6g	jablko deserowe 120g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 3295 Bialko ogolem[g] 1361 Tluszcz [g] 1051 W glowodany ogolem [g] 4624 suma cukrowprostych [g] 837 Sól [g] 104 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem[g] 52,3 Blonnik pokarmowy [g] 21,2

2025-10-29	rodza	Podstawowa	kawa zbo owa na mleku 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb ytni 60g masło extra 20g cukier 10g ser ołty 50g ogórek wie y 40g	zalewajka z ziemniakami 400ml kapusta z grochem 300g chleb mieszany pszenno- ytni 50g kompotjabłkowy 250ml	kakao na mleku 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb razowy wielozianisty 60g masło ro linne 20g cukier 10g piecze rzymska 70g pomidor 24g	kefir 200g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2631,8 Białko ogółem[g] 96,5 Tłuszcz [g] 110,9 W gwałowany ogółem [g] 330,7 suma cukrów prostych [g] 76,3 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,3 Blonnik pokarmowy [g] 36,7
	Katwostrawna	kawa zbo owa na mleku 250ml bulki pszenne 2szt masło extra 20g cukier 10g ser ołty 50g ogórek wie y 40g	zalewajka z ziemniakami 400ml makaron ugotowany 200 g filet z kurczaka duszony 50g sos jarzynowy 150ml marchewka duszona 120 g kompotjabłkowy 250ml	kakao na mleku 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb razowy wielozianisty 60g masło ro linne 20g cukier 10g piecze rzymska 70g pomidor 24g	kefir 200g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2857 Białko ogółem[g] 112,4 Tłuszcz [g] 93,2 W gwałowany ogółem [g] 404,7 suma cukrów prostych [g] 81,1 Sól [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,9 Blonnik pokarmowy [g] 23,7	
2025-10-30	czwartek	Podstawowa	kakao na mleku 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb razowy wielozianisty 60g masło extra 20g cukier 10g pasztet drobiowy pieczony 68g sałata zielona 6g	krupnik z ziemniakami 400ml ziemniaki 180g ryba pieczona w panierce 100g surówka z kapusty kiszzonej 120g kompotjabłkowy 250ml	kawa zbo owa na mleku 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb razowy wielozianisty 60g masło ro linne 20g cukier 10g twaro ek 70g ogórek wie y 25g	jabłko deserowe 120g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2220,5 Białko ogółem[g] 84,8 Tłuszcz [g] 79,2 W gwałowany ogółem [g] 307,5 suma cukrów prostych [g] 83,8 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Blonnik pokarmowy [g] 30,3
	Katwostrawna	kakao na mleku 250ml bulki pszenne 2szt masło extra 20g cukier 10g pasztet drobiowy pieczony 68g sałata zielona 6g	krupnik z ziemniakami 400ml ziemniaki 180g ryba pieczona w panierce 100g wikła z jabłkiem (młody burak) 100g kompotjabłkowy 250ml	kawa zbo owa na mleku 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 60g chleb razowy wielozianisty 60g masło ro linne 20g cukier 10g twaro ek 70g ogórek wie y 25g	jabłko deserowe 120g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2431 Białko ogółem[g] 93,5 Tłuszcz [g] 75,2 W gwałowany ogółem [g] 357,9 suma cukrów prostych [g] 86,7 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Blonnik pokarmowy [g] 25,1	
2025-10-31	piątek	Podstawowa	ry na mleku 400ml bulki pszenne 2szt masło extra 20g cukier 10g ser topiony 100g herbata 250ml d em 25g	ogórkowa z ziemniakami 400ml makaron ugotowany 200 g truskawki 80g mielana 50g kompotjabłkowy 250ml	kakao na mleku 250ml chleb ytni 120g masło ro linne 20g cukier 10g salceson drobiowy 69g ogórek wie y 27g sałata zielona 6g	jogurt naturalny 150g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2888,4 Białko ogółem[g] 84,4 Tłuszcz [g] 97,6 W gwałowany ogółem [g] 423,2 suma cukrów prostych [g] 108,2 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57,5 Blonnik pokarmowy [g] 24,1

2025-10-31 piątek	Katwostrawna	ry na mleku 400ml bulki pszenne 2szt masło extra 20g cukier 10g ser topiony 100g herbata 250ml d em 25g	ogórkowa z ziemniakami 400ml makaron ugotowany 200g truskawki 80g miętana 50g kompotjablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml bulki pszenne 2szt masło ro linne 20g cukier 10g salceson drobiowy 69g ogórek wie y 27g salata zielona 6g	jogurt naturalny 150g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 3132 Białko ogółem[g] 93,5 Tłuszcz [g] 93,5 W gwałowany ogółem [g] 477,2 suma cukrów prostych [g] 103,7 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,6
	Podstawowa	kawa zbo owa na mleku 250ml chleb ytni 60g chleb mieszany pszenno- ytni 60g masło extra 20g cukier 10g pol dwica drobiowa 70g pomidor 26g salata zielona 6g	porodkowa z ry em 400ml ziemniaki 180g schab duszony z/k 50g sos 100ml brokuly mr 70g kompotjablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 120g masło ro linne 20g cukier 10g ser topiony 100g ogórek wie y 26g	ciasto dro d owe 100g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2744,9 Białko ogółem[g] 106,5 Tłuszcz [g] 104,7 W gwałowany ogółem [g] 356,9 suma cukrów prostych [g] 86,2 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
2025-11-01 sobota	Podstawowa	kawa zbo owa na mleku 250ml bulki pszenne 2szt masło extra 20g cukier 10g pol dwica drobiowa 70g pomidor 26g salata zielona 6g	porodkowa z ry em 400ml ziemniaki 180g schab duszony z/k 50g sos 100ml brokuly mr 70g kompotjablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 120g masło ro linne 20g cukier 10g ser topiony 100g ogórek wie y 26g	ciasto dro d owe 100g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 3002,9 Białko ogółem[g] 115,5 Tłuszcz [g] 105,9 W gwałowany ogółem [g] 407,8 suma cukrów prostych [g] 86,8 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,9
	Katwostrawna	kawa zbo owa na mleku 250ml bulki pszenne 2szt masło extra 20g cukier 10g pol dwica drobiowa 70g pomidor 26g salata zielona 6g	porodkowa z ry em 400ml ziemniaki 180g schab duszony z/k 50g sos 100ml brokuly mr 70g kompotjablkowy 250ml	kakao na mleku 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 120g masło ro linne 20g cukier 10g ser topiony 100g ogórek wie y 26g	ciasto dro d owe 100g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 3002,9 Białko ogółem[g] 115,5 Tłuszcz [g] 105,9 W gwałowany ogółem [g] 407,8 suma cukrów prostych [g] 86,8 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,9
2025-11-02 niedziela	Podstawowa	herbata 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 120g masło extra 20g cukier 10g kielbasa golonkowa 66g ogórek kiszony 50g	zacierka na rosle 400ml ziemniaki 180g wołowina gotowana zmielona 60g marchewka duszona (mr) 85g kompotjablkowy 250ml	herbata 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 120g masło ro linne 20g cukier 10g twaro ek 70g marmolada 25g	jablko deserowe 120g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 1712,9 Białko ogółem[g] 63,1 Tłuszcz [g] 56,6 W gwałowany ogółem [g] 248,2 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sól [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,2
	Katwostrawna	herbata 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 120g masło extra 20g cukier 10g kielbasa golonkowa 66g ogórek kiszony 50g	zacierka na rosle 400ml ziemniaki 180g wołowina gotowana zmielona 60g marchewka duszona (mr) 85g kompotjablkowy 250ml	herbata 250ml chleb mieszany pszenno- ytni 120g masło ro linne 20g cukier 10g twaro ek 70g marmolada 25g	jablko deserowe 120g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 1712,9 Białko ogółem[g] 63,1 Tłuszcz [g] 56,6 W gwałowany ogółem [g] 248,2 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sól [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,2