

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-02-08 niedziela	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU</u> ) Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica drobiowa 20 g ( <u>GLU</u> , <u>może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jarzynowa 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) PULPET DROBIOWY 120 g ( <u>GLU, JAJ, SEL</u> ) SOS KOPERKOWY 100 ml ( <u>GLU, MLE</u> ) Kasza jęczmienna 150 g ( <u>GLU</u> ) MARCHEWKA GOTOWANA 200 g ( <u>GLU</u> ) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU</u> ) Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g ( <u>GLU</u> , <u>może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ) Serek naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU</u> ) Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 948,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 276 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,1 <b>Sól [g]</b> 10,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,8
2026-02-09 poniedziałek	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU, MLE</u> ) Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU</u> ) Margaryna MR 15 g Paszet wieprzowo-drobiowy 80 g ( <u>GLU, JAJ</u> ) Serek naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	BARSZCZ BIAŁY 400 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u> , <u>może zawierać: GOR, SEZ, SO2</u> ) Gulasz drobiowy 150 g ( <u>GLU</u> ) Ryż na sypko 150 g Brokuł pieczony 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU</u> ) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Poledwica sopocka 20 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> , <u>może zawierać: SO2</u> ) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU</u> ) Margaryna MR 10 g Poledwica drobiowa 20 g ( <u>GLU</u> , <u>może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 2 045,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 269,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 35,1 <b>Sól [g]</b> 9,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,5
2026-02-10 wtorek	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU, MLE</u> ) Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU</u> ) Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 30 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) Pieczeń rzyska 120 g ( <u>GLU, JAJ</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g BURACZKI GOTOWANE 200 g ( <u>GLU, MLE</u> ) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU</u> ) Margaryna MR 15 g Pasta z kurczaka 80 g ( <u>SEL</u> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU</u> ) Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 2 004,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 294,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,1 <b>Sól [g]</b> 9,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22
2026-02-11 środa	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>GLU, MLE</u> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <u>GLU</u> ) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 40 g ( <u>SOJ</u> ) Serek naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Szpinakowa z ryżem 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) Filet z kurczaka duszony w sosie z marchewką 120 g ( <u>GLU</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 100 g ( <u>GLU</u> ) Margaryna MR 15 g Pasta z tuńczyka z kasza kuskus i warzywami 80 g ( <u>GLU, RYB, SEL</u> ) Poledwica sopocka 20 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> , <u>może zawierać: SO2</u> ) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU</u> ) Margaryna MR 10 g Poledwica drobiowa 20 g ( <u>GLU</u> , <u>może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 883,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 50,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 274,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 37,5 <b>Sól [g]</b> 9,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,9
2026-02-12 czwartek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU</u> ) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Zacierkowa 400 ml ( <u>GLU, SEL</u> ) SZYNKA DUSZONA W SOSIE 120 g ( <u>GLU</u> ) Kasza jęczmienna 150 g ( <u>GLU</u> ) Fasolka szparagowa pieczona 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU</u> ) Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g ( <u>GLU</u> , <u>może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ) Serek naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU</u> ) Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 2 028,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 280,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 37,3 <b>Sól [g]</b> 7,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,2

2026-02-13 piątek	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ) Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU,</u> ) Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Krupnik 400 ml ( <u>GLU, SEL,</u> ) Pulpet rybny 130 g ( <u>GLU, JAJ, RYB,</u> ) SOS KOPERKOWY 100 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g MARCHEWKA GOTOWANA z groszkiem 200 g ( <u>GLU,</u> ) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU,</u> ) Margaryna MR 15 g Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU,</u> ) Margaryna MR 10 g Poledwica sopocka 20 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02,</u> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 983,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 49,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 313,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,5 <b>Sól [g]</b> 11,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,5
2026-02-14 sobota	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ) Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU,</u> ) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Kartoflanka 400 ml ( <u>SEL,</u> ) Spaghetti w sosie pomidorowym z mięsem 300 g ( <u>GLU, SEL,</u> ) Brokuł pieczony 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU,</u> ) Margaryna MR 15 g Carpaccio z twarogu i buraka 140 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU,</u> ) Margaryna MR 10 g Poledwica drobiowa 20 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 961,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 269,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 41,1 <b>Sól [g]</b> 7,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,8
2026-02-15 niedziela	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ) Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU,</u> ) Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica drobiowa 20 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	RYŻOWA 400 ml ( <u>SEL,</u> ) PULPET WIEPRZOWY 120 g ( <u>GLU, JAJ, SEL,</u> ) SOS POMIDOROWY 100 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa pieczona 170 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU,</u> ) Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g ( <u>GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u> ) Serek naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU,</u> ) Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 950,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 276,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 44,6 <b>Sól [g]</b> 9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25
2026-02-16 poniedziałek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <u>GLU,</u> ) Margaryna MR 15 g Mielonka 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	BARSZCZ CZERWONY 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g ( <u>GLU, SEL,</u> ) Brokuł pieczony 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 100 g ( <u>GLU,</u> ) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU,</u> ) Margaryna MR 10 g Poledwica drobiowa 30 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 886,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 52,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 278,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 41,6 <b>Sól [g]</b> 8,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,7
2026-02-17 wtorek	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ) Pieczywo pszenne 80 g ( <u>GLU,</u> ) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ml ( <u>GLU, SEL,</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z buraków i jabłka 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 80 g ( <u>GLU,</u> ) Margaryna MR 15 g Pasta z kurczaka 80 g ( <u>SEL,</u> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU,</u> ) Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 2 022,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 266,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,2 <b>Sól [g]</b> 9,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,4

### **Oznaczenia alergenów:**

- GLU* - Zboża zawierające gluten (pszenica, jęczmień, żyto, owies, orkisz, kamut),
- SKO* - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ* - Jaja i pochodne,
- RYB* - Ryby i pochodne,
- OZI* - Orzeszki ziemne i pochodne,
- SOJ* - Soja i pochodne,
- MLE* - Mleko i pochodne,
- ORZ* - Orzechy i pochodne,
- SEL* - Seler i pochodne,
- GOR* - Gorczyca i pochodne,
- SEZ* - Nasiona sezamu i pochodne,
- S02* - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- ŁUB* - Łubin i pochodne,
- MCK* - Mięczaki i pochodne,