

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-05-09 sobota	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, SEL</u>) Margaryna MR 15 g Pasztet wieprzowo-drobiowy 80 g (<u>GLU, JAJ, SEL</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>) 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 90 g (<u>GLU</u>) Margaryna MR 15 g Carpaccio z twarogu i buraka 140 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU</u>) Margaryna MR 10 g Połędwica drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 960,3 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 266,5 suma cukrów prostych [g] 39,3 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
2026-05-10 niedziela	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU</u>) Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g (<u>MLE</u>) Połędwica 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	Jarzynowa 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) SCHAB DUSZONY w sosie 110 g (<u>GLU</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych 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, 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	Wartość energ. [kcal] 1 924,1 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 51,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 271,9 suma cukrów prostych [g] 44 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 26
2026-05-11 poniedziałek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU</u>) Margaryna MR 15 g Mielonka 40 g (<u>SOJ, SEL</u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Zacierkowa 400 ml (<u>ZACIER, SEL</u>) PULPET DROBIOWY 120 g (<u>GLU, JAJ, SEL</u>) SOS KOPERKOWY 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL</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 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 Połędwica drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 983,6 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 286,3 suma cukrów prostych [g] 38,5 Sól [g] 11,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
2026-05-12 wtorek	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) Pieczywo pszenne 80 g (<u>GLU</u>) Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g (<u>MLE, SEL</u>) Dżem 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ml (<u>GLU, MLE, 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	Wartość energ. [kcal] 1 978,6 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 279,9 suma cukrów prostych [g] 62,7 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,6
2026-05-13 środa	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU</u>) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 40 g (<u>SOJ, SEL</u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Szpinakowa z ryżem 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) WATRÓBKA DUSZONA Z JABŁKIEM 150 g (<u>GLU</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa pieczona 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU</u>) Margaryna MR 15 g Pasta z makreli z ryżem i warzywami 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU</u>) Margaryna MR 10 g Połędwica drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 943,1 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 262,3 suma cukrów prostych [g] 37,7 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,5

2026-05-14 czwartek	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, </u>) Pieczywo pszenne 90 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	BARSZCZ BIAŁY 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR, SEZ, S02, </u>) UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g Ryż na sypko 150 g Bukiet warzyw gotowanych 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, 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	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 924,6 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 262,2 suma cukrów prostych [g] 38,8 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,8
2026-05-15 piątek	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>) 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>) Ryba pieczona 140 g (<u>RYB, </u>) Ziemniaki gotowane 200 g SOS GRECKI 200 g (<u>SEL, </u>) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 100 g (<u>GLU, </u>) Margaryna MR 15 g Twarożek 80 g (<u>MLE, </u>) Dżem 40 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU, </u>) Margaryna MR 10 g Połędwica drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, </u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 923,6 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 283,3 suma cukrów prostych [g] 52,6 Sól [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,2
2026-05-16 sobota	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, </u>) Pieczywo pszenne 100 g (<u>GLU, </u>) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g (<u>SOJ, </u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE, </u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	RYŻOWA 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 100 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 Połędwica sopočka 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, </u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 083,7 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 297,7 suma cukrów prostych [g] 41,3 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,5
2026-05-17 niedziela	Łatwostrawna	Makaron 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>) Połędwica 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	PEJZANKA 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) PULPET WIEPRZOWY 120 g (<u>GLU, JAJ, SEL, </u>) SOS KOPERKOWY 100 ml (<u>GLU, MLE, </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, 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	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 971,4 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 276,1 suma cukrów prostych [g] 44,2 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 24
2026-05-18 poniedziałek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, </u>) Pieczywo pszenne 100 g (<u>GLU, </u>) Margaryna MR 15 g Mielonka 40 g (<u>SOJ, </u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE, </u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200 ml (<u>MLE, </u>)	BARSZCZ CZERWONY 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350 g (<u>GLU, MLE, </u>) Jabłko pieczone 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 Połędwica sopočka 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, </u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 027 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 294 suma cukrów prostych [g] 58,2 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 24,8

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,