

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-16 środa	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: MLE Pieczywo pszenne 90 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 40 g, Zawiera: SOJ Serek naturalny 50 g, Zawiera: MLE Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jarzynowa 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: GLU, SEL Kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: GLU MARCHEWKA GOTOWANA 200 g, Zawiera: GLU Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 15 g Pasta z tuńczyka z ryżem i wrzypami 80 g, Zawiera: RYB, SEL Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 10 g Polędwica drobiowa 20 g, Zawiera: GLU Może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 845,8 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 274,1 suma cukrów prostych [g] 43,6 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sód [mg] 2 920,5
2026-09-17 czwartek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: GLU, MLE Pieczywo pszenne 90 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g, Zawiera: JAJ, MLE Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Kartoflanka 400 ml, Zawiera: SEL Filet z kurczaka duszony w sosie z marchewką 120 g, Zawiera: GLU Ryż na sypko 150 g Brokuł pieczony 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g, Zawiera: GLU Może zawierać: MLE, SEL, GOR Serek naturalny 50 g, Zawiera: MLE Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g, Zawiera: GLU Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 906,7 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 253,8 suma cukrów prostych [g] 39,9 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sód [mg] 2 597,9
2026-09-18 piątek	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: GLU, MLE Pieczywo pszenne 90 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g, Zawiera: SOJ Ser żółty 20 g, Zawiera: MLE Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Zacierkowa 400 ml, Zawiera: GLU, JAJ, SEL Ryba pieczona 140 g, Zawiera: RYB Ziemniaki gotowane 200 g SOS GRECKI 200 g, Zawiera: SEL Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 15 g Twarożek 80 g, Zawiera: MLE Dżem 40 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 10 g Polędwica drobiowa 20 g, Zawiera: GLU Może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 947,2 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 287,1 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sód [mg] 3 038,8
2026-09-19 sobota	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml, Zawiera: GLU, MLE Pieczywo pszenne 90 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g, Zawiera: SOJ Serek naturalny 50 g, Zawiera: MLE Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Szpinakowa z ryżem 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL PULPET WIEPRZOWY 120 g, Zawiera: GLU, JAJ, SEL SOS POMIDOROWY 100 ml, Zawiera: GLU, MLE Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 15 g Carpaccio z twarogu i buraka 140 g, Zawiera: MLE Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 10 g Polędwica sopočka 20 g, Zawiera: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR Może zawierać: S02 Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 927,6 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 273 suma cukrów prostych [g] 42,2 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sód [mg] 3 134

2026-09-20 niedziela	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: GLU, MLE Pieczywo pszenne 90 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g, Zawiera: MLE Polędwica drobiowa 20 g, Zawiera: GLU Może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	PEJZANKA 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL RISOTTO Z MIĘSEM I WARZYWAMI 300 g, Zawiera: SEL Fasolka szparagowa pieczona 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g, Zawiera: GLU Może zawierać: MLE, SEL, GOR Serek naturalny 50 g, Zawiera: MLE Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g, Zawiera: GLU Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 918,9 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 51,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 279,9 suma cukrów prostych [g] 45,3 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sód [mg] 2 667,7
2026-09-21 poniedziałek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: MLE Pieczywo pszenne 90 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g, Zawiera: SOJ Ser żółty 20 g, Zawiera: MLE Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200 ml, Zawiera: MLE	BARSZCZ BIAŁY 400 ml, Zawiera: GLU, SOJ, MLE, SEL Może zawierać: GOR, SEZ, S02 Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350 g, Zawiera: GLU, MLE Jabłko pieczone 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g, Zawiera: JAJ, MLE Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 10 g Polędwica sopočka 20 g, Zawiera: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR Może zawierać: S02 Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 894,9 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 273,9 suma cukrów prostych [g] 50,7 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sód [mg] 2 673,3
2026-09-22 wtorek	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Pieczywo pszenne 80 g Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g Dżem 30 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ml Pieczeń rzymska 120 g Ziemniaki gotowane 200 g BURACZKI GOTOWANE 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 80 g Margaryna MR 15 g Pasta z kurczaka 80 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g Jogurt naturalny 150 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 016,5 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 281,5 suma cukrów prostych [g] 61 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sód [mg] 3 344,4
2026-09-23 środa	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: GLU, MLE Pieczywo pszenne 90 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g, Zawiera: SOJ Serek naturalny 50 g, Zawiera: MLE Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	RYŻOWA 400 ml, Zawiera: SEL Spaghetti w sosie pomidorowym z mięsem 300 g, Zawiera: GLU, SEL Brokuł pieczony 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 15 g Pasta z tuńczyka z kasza kuskus i warzywami 80 g, Zawiera: GLU, RYB, SEL Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 10 g Polędwica sopočka 20 g, Zawiera: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR Może zawierać: S02 Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 944,7 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Węglowodany ogółem [g] 289,5 suma cukrów prostych [g] 37,3 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sód [mg] 2 731,4

2026-09-24 czwartek	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml, Zawiera: GLU, MLE Pieczywo pszenne 90 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g, Zawiera: JAJ, MLE Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	BARSZCZ CZERWONY 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL Gulasz drobiowy 150 g, Zawiera: GLU Kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: GLU Fasolka szparagowa pieczona 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g, Zawiera: GLU Może zawierać: MLE, SEL, GOR Serek naturalny 50 g, Zawiera: MLE Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g, Zawiera: GLU Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 973,9 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 280,5 suma cukrów prostych [g] 48,5 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sód [mg] 2 581,7
2026-09-25 piątek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: MLE Pieczywo pszenne 90 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g, Zawiera: SOJ Ser żółty 20 g, Zawiera: MLE Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Krupnik 400 ml, Zawiera: GLU, SEL Pulpet rybny 130 g, Zawiera: GLU, JAJ, RYB SOS KOPERKOWY 100 ml, Zawiera: GLU, MLE Ziemniaki gotowane 200 g MARCHEWKA GOTOWANA z groszkiem 200 g, Zawiera: GLU Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 15 g Twarożek 80 g, Zawiera: MLE Dżem 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g, Zawiera: GLU Margaryna MR 10 g Polędwica sopocka 20 g, Zawiera: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR Może zawierać: S02 Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 880,7 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 295,7 suma cukrów prostych [g] 51 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sód [mg] 3 456,1

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,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,