

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-03-20 piątek	Łatwostrawna	Kasza manna 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 Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jarzynowa 400 ml (<u>GLU, MLE, 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 30 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] 1 882,3 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 270,9 suma cukrów prostych [g] 50,8 Sól [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
2026-03-21 sobota	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (<u>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	Kartoflanka 400 ml (<u>SEL, _</u>) PULPET WIEPRZOWY 120 g (<u>GLU, JAJ, SEL, _</u>) SOS POMIDOROWY 100 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Kasza jęczmienna 150 g (<u>GLU, _</u>) Bukiet warzyw gotowanych 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: SOJ, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 972 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 267,3 suma cukrów prostych [g] 41,6 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
2026-03-22 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>) 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	Zacierkowa 400 ml (<u>GLU, SEL, _</u>) SZYNKA DUSZONA W SOSIE 110 g (<u>GLU, _</u>) Ziemniaki gotowane 200 g 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, 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] 2 025,2 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 288 suma cukrów prostych [g] 46,8 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
2026-03-23 poniedziałek	Łatwostrawna	Makaron 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>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	BARSZCZ BIAŁY 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR, SEZ, SOJ, _</u>) RISOTTO Z MIĘSEM I WARZYWAMI 300 g (<u>SEL, _</u>) Fasolka szparagowa pieczona 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: SOJ, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 964,1 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 298,4 suma cukrów prostych [g] 42,8 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,6
2026-03-24 wtorek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE, _</u>) Pieczywo pszenne 100 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 rzymska 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 100 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	Wartość energ. [kcal] 2 040,2 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 302,3 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,5

2026-03-25 środa	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) Pieczywo pszenne 100 g (<u>GLU, SEL.</u>) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 40 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 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, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł pieczony 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 100 g (<u>GLU, SEL.</u>) Margaryna MR 15 g Pasta z tuńczyka z kasza kuskus i warzywami 80 g (<u>GLU, RYB, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU, SEL.</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	Wartość energ. [kcal] 1 952,4 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 271,4 suma cukrów prostych [g] 37,4 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,5
2026-03-26 czwartek	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) Pieczywo pszenne 100 g (<u>GLU, SEL.</u>) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	BARSZCZ CZERWONY 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka duszony w sosie z marchewką 120 g (<u>GLU, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 100 g (<u>GLU, SEL.</u>) Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g (<u>GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU, SEL.</u>) Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 2 042,8 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 290,9 suma cukrów prostych [g] 47,7 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
2026-03-27 piątek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) Pieczywo pszenne 100 g (<u>GLU, SEL.</u>) Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE, SEL.</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, SEL.</u>) SOS KOPERKOWY 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g MARCHEWKA GOTOWANA z groszkiem 200 g (<u>GLU, SEL.</u>) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 100 g (<u>GLU, SEL.</u>) Margaryna MR 15 g Twarożek 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Dżem 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU, SEL.</u>) Margaryna MR 10 g Poledwica sopočka 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SOJ.</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 807,5 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 49,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 273,4 suma cukrów prostych [g] 53,8 Sól [g] 10,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
2026-03-28 sobota	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, SEL.</u>) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	RYŻOWA 400 ml (<u>SEL, SEL.</u>) Spaghetti w sosie pomidorowym z mięsem 300 g (<u>GLU, SEL, SEL.</u>) Brokuł pieczony 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, SEL.</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, SEL.</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	Wartość energ. [kcal] 2 020,2 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 285,9 suma cukrów prostych [g] 40,8 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,9
2026-03-29 niedziela	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, SEL.</u>) Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g (<u>MLE, SEL.</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	PEJZANKA 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, SEL.</u>) Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g (<u>GLU, SEL, SEL.</u>) Fasolka szparagowa pieczona 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, SEL.</u>) Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g (<u>GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU, SEL.</u>) Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 866,3 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 50,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 272,7 suma cukrów prostych [g] 44,3 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,7

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,