

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-01-29 czwartek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Pieczywo pszenne 90 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g (JAJ, MLE,) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jarzynowa 400 ml (GLU, MLE, SEL,) Spaghetti w sosie pomidorowym z mięsem 300 g (GLU, SEL,) Brokuł pieczony 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g (GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR,) Serek naturalny 50 g (MLE,) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (GLU,) Jogurt naturalny 150 g (MLE,) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 977 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 279,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43,5 <b>Sól [g]</b> 8,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,8
2026-01-30 piątek	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE,) Pieczywo pszenne 90 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g (SOJ,) Serek naturalny 50 g (MLE,) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	BARSZCZ BIAŁY 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR, SEZ, SO2,) Pulpet rybny 130 g (GLU, JAJ, RYB,) SOS KOPERKOWY 100 ml (GLU, MLE,) Ziemniaki gotowane 200 g MARCHEWKA GOTOWANA z groszkiem 200 g (GLU,) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Twarożek 80 g (MLE,) Dżem 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (GLU,) Margaryna MR 10 g Połędwica sopočka 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SO2,) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 878 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 46,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 290,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,4 <b>Sól [g]</b> 11,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,1
2026-01-31 sobota	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE,) Pieczywo pszenne 90 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g (SOJ,) Serek naturalny 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Zacierkowa 400 ml (GLU, SEL,) Filet z indyka duszony w sosie 120 g (GLU,) Ryż na sypko 150 g Fasolka szparagowa pieczona 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Carpaccio z twarogu i buraka 140 g (MLE,) Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (GLU,) Margaryna MR 10 g Połędwica drobiowa 20 g (GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 2 054,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 283,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 38,2 <b>Sól [g]</b> 6,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,5
2026-02-01 niedziela	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (GLU, MLE,) Pieczywo pszenne 90 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g (MLE,) Połędwica drobiowa 20 g (GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Krupnik 400 ml (GLU, SEL,) PULPET WIEPRZOWY 120 g (GLU, JAJ, SEL,) SOS POMIDOROWY 100 ml (GLU, MLE,) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g (GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR,) Serek naturalny 50 g (MLE,) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (GLU,) Jogurt naturalny 150 g (MLE,) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 2 009,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 292,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 45,3 <b>Sól [g]</b> 9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,1
2026-02-02 poniedziałek	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE,) Pieczywo pszenne 90 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Mielonka 40 g (SOJ,) Ser żółty 20 g (MLE,) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL,) RISOTTO Z MIĘSEM I WARZYWAMI 300 g (SEL,) Brokuł pieczony 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g (JAJ, MLE,) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (GLU,) Margaryna MR 10 g Połędwica drobiowa 30 g (GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 824,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 262,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 32,5 <b>Sól [g]</b> 7,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,2

2026-02-03 wtorek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Pieczywo pszenne 80 g ( <u>GLU</u> ) Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 30 g 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> 2 025,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 274,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,9 <b>Sól [g]</b> 7,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,3
2026-02-04 środa	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>GLU, MLE</u> ) Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU</u> ) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 40 g ( <u>SOJ</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200 ml ( <u>MLE</u> )	Kartoflanka 400 ml ( <u>SEL</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350 g ( <u>GLU, MLE</u> ) Jabłko 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	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 925,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 278,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,8 <b>Sól [g]</b> 8,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,9
2026-02-05 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 CZERWONY 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) SCHAB DUSZONY w sosie 120 g ( <u>GLU</u> ) Kasza jęczmienna 150 g ( <u>GLU</u> ) 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	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 990,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 275,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 46,1 <b>Sól [g]</b> 7,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,6
2026-02-06 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	RYŻOWA 400 ml ( <u>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	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 913,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 58 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 280,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52 <b>Sól [g]</b> 10,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,7
2026-02-07 sobota	Łatwostrawna	Płatki owsiane 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> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	PEJZANKA 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g Ryż na sypko 150 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 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 sopocka 20 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SO2</u> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 912,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 249,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 39,8 <b>Sól [g]</b> 6,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,7

### **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,