

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-04-29 środa	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE, _) Pieczywo pszenne 90 g (GLU, _) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 40 g (SOJ, _) Serek naturalny 50 g (MLE, _) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jarzynowa 400 ml (GLU, MLE, SEL, _) WATROBKA DUSZONA Z JABŁKIEM 150 g (GLU, _) Ziemniaki gotowane 200 g MARCHEWKA GOTOWANA 200 g (GLU, _) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (GLU, _) Margaryna MR 15 g Pasta z makreli z ryżem i warzywami 80 g (RYB, SEL, _) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 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	Wartość energ. [kcal] 1 985,2 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 273 suma cukrów prostych [g] 45,6 Sól [g] 10,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
2026-04-30 czwartek	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (GLU, MLE, _) 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	Kartoflanka 400 ml (SEL, _) PULPET DROBIOWY 120 g (GLU, JAJ, SEL, _) SOS KOPERKOWY 100 ml (GLU, MLE, _) Kasza jęczmienna 150 g (GLU, _) Fasolka szparagowa pieczona 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	Wartość energ. [kcal] 1 941,1 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 267,5 suma cukrów prostych [g] 39,3 Sól [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 23,5
2026-05-01 piątek	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE, _) Pieczywo pszenne 100 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	Zacierkowa 400 ml (GLI, SEL, _) Ryba pieczona 140 g (RYB, _) Ziemniaki gotowane 200 g SOS GRECKI 200 g (SEL, _) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU, _) Margaryna MR 15 g Twarożek 80 g (MLE, _) Dżem 40 g Pomidor 60 g 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	Wartość energ. [kcal] 1 998,6 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 294,6 suma cukrów prostych [g] 52,5 Sól [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,5
2026-05-02 sobota	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE, _) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, _) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g (SOJ, _) Serek naturalny 50 g (MLE, _) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Szpinakowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, 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 100 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 sopočka 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SO2, _) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 988,5 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 62,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 273,7 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
2026-05-03 niedziela	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (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	BARSZCZ BIAŁY 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR, SEZ, SO2, _) SZYNKA DUSZONA W SOSIE 120 g (GLU, _) Kasza jęczmienna 150 g (GLU, _) Brokuł pieczony 200 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	Wartość energ. [kcal] 1 912,8 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 256,9 suma cukrów prostych [g] 41,6 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,9

2026-05-04 poniedziałek	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 Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200 ml (<u>MLE,</u>)	Krupnik 400 ml (<u>GLU, 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 Poledwica sopočka 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02,</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 2 050,6 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 304,8 suma cukrów prostych [g] 50,1 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,3
2026-05-05 wtorek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, 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	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ml (<u>GLU, 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] 2 132,5 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 301,4 suma cukrów prostych [g] 61,7 Sól [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,8
2026-05-06 środa	Łatwostrawna	Makaron 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	PEJZANKA 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Gulasz drobiowy 150 g (<u>GLU,</u>) Ryż na sytko 150 g Bukiet warzyw gotowanych 150 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>) 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 sopočka 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02,</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 976 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 284,6 suma cukrów prostych [g] 38 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
2026-05-07 czwartek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Pieczywo pszenne 100 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	BARSZCZ CZERWONY 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka duszony w sosie z marchewką 120 g (<u>GLU,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa pieczona 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 100 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] 1 914,3 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 274,8 suma cukrów prostych [g] 48,4 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
2026-05-08 piątek	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Pieczywo pszenne 100 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	RYŻOWA 400 ml (<u>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 100 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 sopočka 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02,</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 968,3 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 310,3 suma cukrów prostych [g] 54 Sól [g] 11,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,1

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,
- S02* - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- ŁUB* - Łubin i pochodne,
- MCK* - Mięczaki i pochodne,