

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-21 piątek	Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) szynka bartenika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor z cebulką 150 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami i zieleniną 300 ml (GLU, SEL) kompot wielowocowy * 250 g zapiekanka z makaronu 300 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL) banan(180g) 1 szt	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) Ser biały w kawałku 30 g (BIA) pomidor 100 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 414,1 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 307,1 Sól [mg] 2 371,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 68,3
2025-11-22 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) papryka konserwowa 150 g herbata owcowa 250 g	Rolada z mięsa mielonego 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (bukiet) 300 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot owocowy 250 g sos węgierski (pomidorowy z cebulą i groszkiem) 100 g (SO2) surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g (DWU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) ser żółty 30 g (BIA) pomidor z cebulką 150 g szynka bartenika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 013,2 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 274,3 Sól [mg] 2 334 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 56,2
2025-11-23 niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z ciecierzycy 60 g (SEL) ogórek konserwowy 100 g (GOR)	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Udziec z kurczaka duszony 120 g Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z pestkami dyni 150 g sałata 20 g Salatka z tuńczyka z ogórkiem ryżem, jajkiem i kukurydzą 150 g (JAJ, DWU, GOR)	Deser na maślanec 1 szt	Energia [kcal] 2 496,9 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 289,9 Sól [mg] 2 247,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 60,1
2025-11-24 poniedziałek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kurczak w galarewce -wedlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleniną i olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 150 g	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) Gołąbki 250 g (JAJ) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Kompot 250 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g Pasta z selera i jajka * 150 g (JAJ) szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 151,1 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 295 Sól [mg] 2 366,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 67
2025-11-25 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g (JAJ) roszponka 20 g pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Naleśniki ruskie 2 szt 300 g (BIA, GLU, JAJ) Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) kompot ** 250 g pomarańcza 150 g sos tysiąca wysp(majonez.kechup.chrzan) 50 g (GLU, JAJ, SEL)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Sałtka z ryby wędzonej 150 g (JAJ, DWU, GOR) sałata 20 g poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) ogórek kiszony 150 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 254,2 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 274,5 Sól [mg] 2 961,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 61,5

2025-11-26 środa	Podstawowa	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROŚ) kielbasa szynkowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml papryka konserwowa 150 g	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) surówka z modrej kapusty z kukurydzą, (marchewką, jabłkiem, ogórkiem kisz., olejem rzepakowy,) 150 g (DWU) Zupa kalafiorowa z zieleciną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Zawijaniec z serem i ogorkiem ze schaby 120 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ)	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) szynka bartnika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 250,5 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 282,3 Sól [mg] 2 287 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 38,6
2025-11-27 czwartek	Podstawowa	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g	Kawałki kurczaka w sosie curry 150 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (BIA, GLU, MIĘ, DWU) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g kompot owocowy 250 g	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) ser żółty 30 g (BIA) Sledź w oleju rzepakowym 80 g (DWU) ogórek kiszony 150 g	Deser na maślanie 1 szt	Energia [kcal] 2 531 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 123,9 Węglowodany ogółem [g] 278,1 Sól [mg] 3 121,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 59,4