

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-02-18 środa	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-owocowy 100 (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 075,4 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 49,7 Węglowodany ogółem [g] 329,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Sód [mg] 2 077,3 Blonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 67,2
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Makaron z twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-owocowy 100 (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 997,6 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 48,7 Węglowodany ogółem [g] 312,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 1 522,6 Blonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 67,3
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z twarogiem b/cukru 300 g (GLU, MLE, MCK) Sos jogurtowo-owocowy b/cukru 100 (MLE) Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/sałata) 70 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 959,8 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany ogółem [g] 294,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 2 073,2 Blonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 41,5
	Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Makaron z twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-owocowy 100 (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 056,8 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 46,5 Węglowodany ogółem [g] 339 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 1 500 Blonnik pokarmowy [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 62,2

2026-02-18 środa	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Makaron z twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-owocowy 100 (MLE) Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 056,8 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 46,5 Węglowodany ogółem [g] 339 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 1 500 Błonnik pokarmowy [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 62,2
	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Makaron z twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-owocowy 100 (MLE) Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 056,8 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 46,5 Węglowodany ogółem [g] 339 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 1 500 Błonnik pokarmowy [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 62,2
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M. 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Makaron z twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-owocowy 100 (MLE) Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 101,6 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 50,5 Węglowodany ogółem [g] 331,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 1 523,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 72,2