

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-02-21 sobota	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko 150 g 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) Poledwica z kurcząt 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g	Mus z jabłka z dodatkiem maślanki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 186,7 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 312,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 2 292,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 72
	Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g Salata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 80 g	Mus z jabłka z dodatkiem maślanki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 948 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 285,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 043,4 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 73,5
	Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Galaretka owocowa 150 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/jajko/salata) 70 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 941,5 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 299,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sód [mg] 1 863 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 67,1
	Ł. Wątrobowia	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Salata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka z dodatkiem maślanki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,3 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 021,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 68,6

2026-02-21 sobota	Ł. Wrzodowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka z dodatkiem maślanki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,3 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 021,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 68,6
	Ł. Trzustkowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka z dodatkiem maślanki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,3 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 021,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 68,6
	Ł. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g (GLU)	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Galaretka owocowa 150 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 80 g	Mus z jabłka z dodatkiem maślanki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 093,2 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 303,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 1 043,4 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 73,5
2026-02-22 niedziela	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Karkówka pieczona 90 g (GLU) Sos własny 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g 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) Poledwica ani 50 g (SOJ) Jabłko 100 g	Kefir naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 187,4 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 1 404,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 75,6
	Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani 50 g (SOJ) Jabłko 100 g	Kefir naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 951 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 280,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 1 131,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 74,8

2026-02-22 niedziela	Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Budyń waniliowy b/c 150 ml (MLE)	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani 50 g (SOJ) Jabłko 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/twaróg/sala ta) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 961,8 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 290,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 1 433,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 61,7
	Ł. Wątrobowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani 50 g (SOJ) Jabłko gotowane 100 g	Kefir naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 008,7 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 52,9 Węglowodany ogółem [g] 306 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 1 108,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 69,4
	Ł. Wrzodowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani 50 g (SOJ) Jabłko gotowane 100 g	Kefir naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 008,7 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 52,9 Węglowodany ogółem [g] 306 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 1 108,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 69,4
	Ł. Trzustkowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Jabłko gotowane 100 g	Kefir naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 008,7 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 52,9 Węglowodany ogółem [g] 306 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 1 108,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 69,4
	Ł. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)	Budyń waniliowy 150 ml (MLE)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani 50 g (SOJ) Jabłko 100 g	Kefir naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 169,6 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 299,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 1 195,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 90,9