

	Posilek	Potrawy i gramatura	Technika kulinarna	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Kwasy nasycone (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Blonnik (g)	Sód (mg)	Sól – ekwiwalent (g)	Alergeny	Warzywa i owoce (g)
Poniedziałek	Śniadanie	Zapiekanka jaglana z	pieczenie	610	26	18	5	86	19	10	492	1,23	7 mleko	160
19.10	Obiad	Zupa pomidorowa z c	gotowanie / pieczeni	913	47	29	6,2	116	15	13	736	1,84	1 gluten, 3 jaja, 4 ryby	330
	Kolacja	Salatka z makaronem	gotowanie / pieczenie	629	30	21	5,2	80	14	10	520	1,3	1 gluten, 7 mleko	200
Wtorek	Śniadanie	Omlet owsiany z piec	pieczenie / duszenie	581	27	17	5,4	80	15	11	420	1,05	1 gluten, 3 jaja, 7 mle	140
20.10	Obiad	Zupa warzywna z pęd	gotowanie / pieczeni	846	43	26	6,6	110	11	14	754	1,89	1 gluten, 7 mleko, 9 s	330
	Kolacja	Ziemniak pieczony 28	pieczenie / bez obrób	615	26	19	5,6	85	15	11	440	1,1	7 mleko	180
Środa	Śniadanie	Chleb żytni razowy 12	bez obróbki	590	24	18	4,2	83	16	8	438	1,1	1 gluten, 4 ryby, 7 ml	190
21.10	Obiad	Zupa grochowa na w	gotowanie / duszenie	884	44	28	5,4	114	12	11	772	1,93	1 gluten, 3 jaja, 7 mle	300
	Kolacja	Chleb żytni razowy 13	bez obróbki	626	27	22	4,4	80	16	8	460	1,15	1 gluten, 4 ryby, 7 ml	220
Czwartek	Śniadanie	Pęczak na mleku z gr	gotowanie	615	25	19	4,6	86	17	9	456	1,14	1 gluten, 7 mleko	160
22.10	Obiad	Zupa kalafiorowa z k	gotowanie / pieczeni	922	45	30	5,8	118	13	12	790	1,98	1 gluten, 4 ryby, 7 ml	350
	Kolacja	Salatka z pęczakiem i	gotowanie / bez obró	632	28	20	4,8	85	17	9	480	1,2	1 gluten, 7 mleko	240
Piątek	Śniadanie	Bułka graham 120 g;	bez obróbki	604	26	20	5	80	18	10	474	1,19	1 gluten, 7 mleko	200
23.10	Obiad	Krem z dyni i marchw	gotowanie / duszenie	875	46	27	6,2	112	14	13	700	1,75	7 mleko, 9 seler	430
	Kolacja	Bułka pełnoziarnista	bez obróbki	643	29	23	5,2	80	12	10	500	1,25	1 gluten, 7 mleko	300
Sobota	Śniadanie	Pieczone placuszki ov	pieczenie	602	27	18	5,4	83	19	11	492	1,23	1 gluten, 3 jaja, 7 mle	220
24.10	Obiad	Zupa pomidorowa z c	gotowanie / pieczeni	913	47	29	6,6	116	15	14	718	1,8	9 seler	480
	Kolacja	Ryż na mleku z jabłki	gotowanie	649	30	21	5,6	85	13	11	520	1,3	7 mleko, 8 orzechy	170
Niedziela	Śniadanie	Chleb żytni razowy 12	gotowanie	593	24	17	4,2	86	15	8	420	1,05	1 gluten, 3 jaja, 7 mle	220
25.10	Obiad	Krem marchwiowo-in	gotowanie / pieczeni	846	43	26	5,4	110	11	11	736	1,84	4 ryby, 7 mleko, 9 sel	340
	Kolacja	Chleb żytni razowy 13	gotowanie / bez obró	595	26	19	4,4	80	14	8	440	1,1	1 gluten, 3 jaja, 7 mle	250
Poniedziałek	Śniadanie	Owsianka marchewki	gotowanie	582	25	18	4,6	80	16	9	438	1,1	1 gluten, 7 mleko, 8 c	200
26.10	Obiad	Minestrone z fasolą i	gotowanie / duszenie	884	44	28	5,8	114	12	12	754	1,89	1 gluten, 9 seler	480
	Kolacja	Salatka z kaszą grycz	gotowanie / pieczeni	646	27	22	4,8	85	15	9	460	1,15	7 mleko	220
Wtorek	Śniadanie	Pieczynwo pełnoziarni	pieczenie	607	26	19	5	83	17	10	456	1,14	1 gluten, 7 mleko	240
27.10	Obiad	Krem z pora i ziemni	gotowanie / pieczeni	922	45	30	6,2	118	13	13	772	1,93	1 gluten, 3 jaja, 7 mle	480
	Kolacja	Chleb pełnoziarnisty	gotowanie / bez obró	612	28	20	5,2	80	16	10	480	1,2	1 gluten, 7 mleko	200
Środa	Śniadanie	Płatki gryczane na m	gotowanie	632	27	20	5,4	86	18	11	474	1,19	7 mleko	160
28.10	Obiad	Zupa pomidorowa z c	gotowanie / pieczeni	875	46	27	6,6	112	14	14	790	1,98	7 mleko, 9 seler	450
	Kolacja	Pieczony omlet tward	pieczenie	663	29	23	5,6	85	17	11	500	1,25	1 gluten, 3 jaja, 7 mle	220
Czwartek	Śniadanie	Muffiny jajeczne z br	pieczenie / gotowanie	578	24	18	4,2	80	19	8	492	1,23	1 gluten, 3 jaja, 7 mle	250
29.10	Obiad	Krem brokułowy 300g	gotowanie / pieczeni	913	47	29	5,4	116	15	11	700	1,75	1 gluten, 4 ryby, 7 ml	330
	Kolacja	Pieczynwo pełnoziarni	pieczenie / bez obrób	629	30	21	4,4	80	12	8	520	1,3	1 gluten, 7 mleko	180
Piątek	Śniadanie	Chleb pełnoziarnisty	pieczenie / bez obrób	585	25	17	4,6	83	15	9	420	1,05	1 gluten, 4 ryby, 7 ml	160
30.10	Obiad	Barszcz czerwony z fa	gotowanie / duszenie	846	43	26	5,8	110	11	12	718	1,8	9 seler	430
	Kolacja	Salatka jaglana z fos	gotowanie / pieczeni	615	26	19	4,8	85	13	9	440	1,1	4 ryby, 7 mleko	280
Sobota	Śniadanie	Jaglanka z morelą i p	gotowanie	610	26	18	5	86	16	10	438	1,1	7 mleko	170
31.10	Obiad	Zupa z białej fasoli i p	gotowanie / pieczeni	884	44	28	6,2	114	12	13	736	1,84	1 gluten, 9 seler	340
	Kolacja	Chleb żytni razowy 13	bez obróbki	626	27	22	5,2	80	14	10	460	1,15	1 gluten, 7 mleko	220
Niedziela	Śniadanie	Tortilla pełnoziarnista	krótkie podsmażenie	599	27	19	5,4	80	17	11	456	1,14	1 gluten, 3 jaja, 7 mle	230
11.01.2026	Obiad	Krem z cukinii i koper	gotowanie / pieczeni	922	45	30	6,6	118	13	14	754	1,89	4 ryby, 7 mleko, 9 sel	350
	Kolacja	Tortilla pełnoziarnista	pieczenie / bez obrób	632	28	20	5,6	85	15	11	480	1,2	1 gluten, 7 mleko, 11	220