| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Środa 21.10.2026** | Szynka gotowana (80g) pieczywo(50g) masło (20g) papryka konserwowa (50g) | Barszcz ukraiński(300ml), Roladka drobiowa z suszonymi pomidorami( 150g),ryż (200g),surówka(100g) | Ser salami ( 80g) pieczywo(50g), masło(20g) ogórek kanapkowy(50g) | Wartość energetyczna (kcal) 2510,3 Białko ogółem(g) 87,8 Tłuszcz(g) Węglowodany ogółem(g)337.2 Sól(g)6,3 Sacharoza (g)17,2 Błonnik pokarmowy(g) 39,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem(g) 39,1 Sód(mg) 3258.2 |
| | **Alergeny:** Zboża zawierające gluten,mleko i produkty pochodne, | **Alergeny:**Zboża zawierające gluten, ,mleko i produkty pochodne, | **Alergeny:**Zboża zawierające gluten,mleko i produkty pochodne, | |
| **Czwartek 22.10.2026** | Kiełbasa smażona z cebulką (150g), pieczywo(50g) | Zalewajka (300ml), Kotlet mielony (150g), ziemniaki gotowane (200g), mizeria (100g) | Sałatka z kurczakiem wędzonym , dwa plasterki sera żółtego(130g), masło(20g),pieczywo (50g) | Wartość energetyczna (kcal) 2518,7 Białko ogółem(g) 91,6Tłuszcz(g) Węglowodany ogółem(g)347.8 Sól(g)5,3 Sacharoza (g)21,2 Błonnik pokarmowy(g) 37,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem(g) 28,2Sód(mg) 3257.1 |
| | **Alergeny:** Zboża zawierające gluten , mleko i produkty pochodne, | **Alergeny:** Zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne, | **Alergeny:** Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne, | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Piątek 23.10.2026** | Ser biały krajanka (80g), pieczywo(50g) masło (20g) pomidor(50g) | Zupa kalafiorowa (300ml), Morszczuk w jajku ( 150g), ziemniaki gotowane ( 200g ), surówka ( 100g) | Pasta jajeczna z makrelą(130g), masło(20g),pieczywo (50g) | Wartość energetyczna (kcal) 2618,5 Białko ogółem(g) 92,3Tłuszcz(g) Węglowodany ogółem(g)299.6 Sól(g)5,9 Sacharoza (g)18,1 Błonnik pokarmowy(g) 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem(g) 31,1 Sód(mg) 3208.1 |
| | **Alergeny:** Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne, jaja | **Alergeny:** Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne, seler i produkty pochodne, ryby, jaja | **Alergeny:** Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne, jaja | |
| **Sobota 24.10.2026** | Szynka wieprzowa (80g), pieczywo(50g) masło (20g) papryka konserwowa(50 g) | Zupa neapolitańska z makaronem (300ml), Spaghetti carbonara (450g) | Schab wędzony(80g), pieczywo(50g), masło(20g), ogórek zielony(50g) | Wartość energetyczna (kcal) 2498,7 Białko ogółem(g) 98,7Tłuszcz(g) Węglowodany ogółem(g)377.2 Sól(g)6,9 Sacharoza (g)19,8 Błonnik pokarmowy(g) 32,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem(g) 37,1 Sód(mg) 3318.2 |
| | **Alergeny:** Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne, jaja | **Alergeny:** Zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne | **Alergeny:** Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne, | |
| **Niedziela 25.10.2026** | Polędwica sopocka (80g), pieczywo (50g), masło (20g), ogórek zielony (50g) | Rosół (300ml), Kotlet schabowy (150g), ziemniaki gotowane (200g), surówka (100g) | Salami (80g), pieczywo(50g), masło(20g), pomidor (50g) | Wartość energetyczna (kcal) 2818,6 Białko ogółem(g) 91,3Tłuszcz(g) Węglowodany ogółem(g)317.9 Sól(g)5,9 Sacharoza (g)20,2 Błonnik pokarmowy(g) 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem(g) 36,4 Sód(mg) 3123.4 |
| | **Alergeny:** Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne, jaja | **Alergeny:** Zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, jaja | **Alergeny:** Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne, | |

| | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Suma |
|---|---|---|---|---|
| **Poniedziałek 26.10.2026** | Jajko gotowane (80g), pieczywo(50g) masło (20g) pomidor (50g) | Zupa pomidorowa z makaronem (300ml), Wątróbka drobiowa z cebulą (150g), ziemniaki gotowane(200g), surówka ( 100g) | Pasztet wieprzowy z żurawiną ( 80g) pieczywo(50g), masło(20g) ogórek kiszony ( 50g ) | Wartość energetyczna (kcal) 2640,8 Białko ogółem(g) 89,6Tłuszcz(g) Węglowodany ogółem(g)359.2 Sól(g)6,3 Sacharoza (g)19,3 Błonnik pokarmowy(g) 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem(g) 33,1 Sód(mg) 3188.1 |
| | **Alergeny:** Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne, | **Alergeny:** Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne | **Alergeny:** Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne | |
| **Wtorek 27.10.2026** | Zapiekanki z wędliną i serem (200g) | Kapuśniak(300ml), Schab w sosie pieczeniowym (150g) kopytka (200g) kapusta zasmażana (100g) | Sałatka jarzynowa, polędwica drobiowa (130g), pieczywo(50g), masło (20g) | Wartość energetyczna (kcal) 2920,9 Białko ogółem(g) 98,2 Tłuszcz(g) Węglowodany ogółem(g)337.4 Sól(g)5,2 Sacharoza (g)15,3Błonnik pokarmowy(g) 42,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem(g) 38,4 Sód(mg) 2809.6 |
| | **Alergeny:** Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne, jaja | **Alergeny:** Zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne, seler i produkty pochodne | **Alergeny:** Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne, | |
| **Środa 28.10.2026** | Parówki drobiowe (80g) pieczywo(50g) masło (20g) papryka konserwowa (50g) | Zalewajka (300ml), Gołąbki w sosie pomidorowym ( 150g), puree ziemniaczane ( 200g), surówka (100g) | Schab gotowany ( 80g) pieczywo(50g), masło(20g) ogórek kanapkowy(50g) | Wartość energetyczna (kcal) 2510,3 Białko ogółem(g) 87,8 Tłuszcz(g) Węglowodany ogółem(g)337.2 Sól(g)6,3 Sacharoza (g)16,2 Błonnik pokarmowy(g) 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem(g) 37,1 Sód(mg) 3158.2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Alergeny:** Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne, | **Alergeny:** Zboża zawierające gluten, ,mleko i produkty pochodne, | **Alergeny:** Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne, | |
| **Czwartek 29.10.2026** | Kiełbaski z szynki (150g), pieczywo(50g) masło (20g) papryka konserwowa (50g) | Zupa ogórkowa (300ml), Kotlet mielony (150g), ziemniaki gotowane (200g), mizeria (100g) | Rolada z boczku wieprzowego(130g), pieczywo (50g) masło (20g) | Wartość energetyczna (kcal) 2418,2 Białko ogółem(g) 91,6Tłuszcz(g) Węglowodany ogółem(g)357.8 Sól(g)5,6 Sacharoza (g)21,2 Błonnik pokarmowy(g) 37,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem(g) 28,2Sód(mg) 3257.1 |
| | **Alergeny:** Zboża zawierające gluten , mleko i produkty pochodne, | **Alergeny:** Zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne, | **Alergeny:** Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne, | |
| **Piątek 30.10.2026** | Jajecznica na maśle (80g), pieczywo(50g) masło (20g) pomidor(50g) | Zupa jarzynowa (300ml), Morszczuk w jajku ( 150g), ziemniaki gotowane ( 200g ), surówka ( 100g) | Serek wiejski ze szczypiorkiem (130g), masło(20g),pieczywo (50g) | Wartość energetyczna (kcal) 2628,5 Białko ogółem(g) 95,3Tłuszcz(g) Węglowodany ogółem(g)279.6 Sól(g)5,9 Sacharoza (g)18,7 Błonnik pokarmowy(g) 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem(g) 31,1 Sód(mg) 3208.1 |
| | **Alergeny:** Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne, jaja | **Alergeny:** Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne, seler i produkty pochodne, ryby, jaja | **Alergeny:** Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne, jaja | |
| **Sobota 31.10.2026** | Filet drobiowy wędzony (80g), pieczywo(50g) masło (20g) papryka konserwowa(50g) | Barszcz czerwony z uszkami z mięsem (300ml), Spaghetti bolognese (450g) | Baleron (80g), pieczywo(50g), masło(20g), ogórek zielony(50g) | Wartość energetyczna (kcal) 2478,5 Białko ogółem(g) 98,7Tłuszcz(g) Węglowodany ogółem(g)367.2 Sól(g)6,9 Sacharoza (g)18,8 Błonnik pokarmowy(g) 32,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem(g) 37,1 Sód(mg) 3318.2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Alergeny: Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne, jaja | **Alergeny:** Zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne | **Alergeny:** Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne, | |