

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2026-02-16 poniedziałek	Podstawowa Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Galaretka drobiowa 60 g Szynka gotowana 20 g Ogórek zielony 150 g Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300 ml (BIA, GLU)	Szynka gotowana 20 g	Grochówka 400 ml (GLU, SEL, SOJ) Makaron z sosem bolońskim 300 g (GLU, JAJ) Kompot 300 ml	Gruszka 120 g	Herbata 300 ml Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Pasta mięsno-warzywna 80 g (SEL) Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 110,1 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodny przyswajalne [g] 282,7 Sód [mg] 2 063,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
	Lekkostrawna Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 120 g (GLU, JAJ) Galaretka drobiowa 60 g Szynka gotowana 20 g Ogórek zielony bez skórki 150 g Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300 ml (BIA, GLU) Masło 15 g	Szynka gotowana 20 g	Zupa ziemniaczana z grzankami 400 ml (BIA, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 300 g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 300 ml	Maślanka naturalna 150 g (BIA)	Herbata 300 ml Chleb pszenny 120 g (GLU, JAJ) Masło 15 g Pasta mięsno-warzywna 80 g (SEL) Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor b/s 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 006,8 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 40,2 Węglowodny przyswajalne [g] 298,8 Sód [mg] 2 548,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,7
	Z ogr. łatw. wegl. Zabrze	Kawa zboż. z mlekiem bez cukru 300 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 120 g Galaretka drobiowa 60 g Szynka gotowana 20 g Ogórek zielony 150 g Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300 ml (BIA, GLU) Masło 15 g	Szynka gotowana 20 g	Grochówka 400 ml (GLU, SEL, SOJ) Kompot bez cukru 300 ml Makaron z sosem bolońskim 300 g (GLU, JAJ)	Maślanka naturalna 150 g (BIA)	Herbata bez cukru 300 ml Chleb razowy 120 g Masło 15 g Pasta mięsno-warzywna 80 g (SEL) Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 945,4 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodny przyswajalne [g] 227,3 Sód [mg] 1 917,5 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Muko/Malego dziecka Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120 g Galaretka drobiowa 60 g Szynka gotowana 20 g Ogórek zielony 150 g Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300 ml (BIA, GLU) Masło 15 g	Szynka gotowana 20 g	Grochówka 400 ml (GLU, SEL, SOJ) Makaron z sosem bolońskim 300 g (GLU, JAJ) Kompot 300 ml	Gruszka 120 g	Herbata 300 ml Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Pasta mięsno-warzywna 80 g (SEL) Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 110,1 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodny przyswajalne [g] 282,7 Sód [mg] 2 063,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,1

2026-02-16 poniedziałek	O kontrol. zaw. kw. tłuszcz. Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120 g Galaretki drobiowa 60 g Szynka gotowana 20 g Ogórek zielony 150 g Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300 ml (BIA, GLU) Masło 15 g	Szynka gotowana 20 g	Grochówka 400 ml (GLU, SEL, SOJ) Makaron z sosem bolońskim 300 g (GLU, JAJ) Kompot 300 ml	Gruszka 120 g	Herbata 300 ml Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Pasta mięsno-warzywna 80 g (SEL) Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 110,1 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodny przyswajalne [g] 282,7 Sód [mg] 2 063,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
	Bogatobiałkowa Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120 g Galaretki drobiowa 60 g Szynka gotowana 40 g Ogórek zielony 150 g Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300 ml (BIA, GLU) Masło 15 g	Szynka gotowana 20 g	Grochówka 400 ml (GLU, SEL, SOJ) Makaron z sosem bolońskim 350 g (GLU, JAJ) Kompot 300 ml	Maślanka naturalna 150 g (BIA)	Herbata 300 ml Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Pasta mięsno-warzywna 80 g (SEL) Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 65 Węglowodny przyswajalne [g] 290,1 Sód [mg] 2 290,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,7
2026-02-17 wtorek	Podstawowa Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Serek grani 150 g Papryka 50 g Ogórek zielony 100 g Zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU)	Szynka wieprzowa 30 g	Zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (BIA, GLU, SEL) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z czerwonej kapusty 300 g Kompot 300 ml	Kefir 150 g (BIA)	Herbata 300 ml Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Dżem 50 g Pomidor 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 688,9 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 104,2 Węglowodny przyswajalne [g] 300,8 Sód [mg] 2 219,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
	Lekkostrawna Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 120 g (GLU, JAJ) Serek grani 150 g Sałata 10 g Ogórek zielony bez skórki 140 g Zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU)	Szynka wieprzowa 30 g	Zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (BIA, GLU, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana mini 300 g Kompot 300 ml Sos koperkowy 100 g (GLU)	Kefir 150 g (BIA)	Herbata 300 ml Chleb pszenny 120 g (GLU, JAJ) Masło 15 g Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Dżem 50 g Pomidor 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 438,4 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodny przyswajalne [g] 292 Sód [mg] 2 338,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	Z ogr. łatw. węgl. Zabrze	Kawa zboż. z mlekiem bez cukru 300 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 120 g Masło 15 g Serek grani 150 g Papryka 50 g Ogórek zielony 100 g	Szynka wieprzowa 30 g	Zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (BIA, GLU, SEL) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z czerwonej kapusty 300 g Kompot bez cukru 300 ml	Kefir 150 g (BIA)	Herbata bez cukru 300 ml Chleb razowy 120 g Masło 15 g Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Serek kanapkowy 60 g (BIA, GLU) Pomidor 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,8 Białko ogółem [g] 127,7 Tłuszcz [g] 98,6 Węglowodny przyswajalne [g] 211 Sód [mg] 2 352 Błonnik pokarmowy [g] 29,2

2026-02-17 wtorek	Muko/Malego dziecka Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Serek grani 150 g Papryka 50 g Ogórek zielony 100 g Zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU)	Szynka wieprzowa 30 g	Zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (BIA, GLU, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z czerwonej kapusty 300 g Kompot 300 ml Sos koperkowy 100 g (GLU)	Kefir 150 g (BIA)	Herbata 300 ml Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Dżem 50 g Pomidor 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 633,7 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 100,2 Węglowodny przyswajalne [g] 302,5 Sód [mg] 2 169 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	O kontrol. zaw. kw. tłuszcz. Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Serek grani 150 g Papryka 50 g Ogórek zielony 100 g Zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU)	Szynka wieprzowa 30 g	Zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (BIA, GLU, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z czerwonej kapusty 300 g Kompot 300 ml Sos koperkowy 100 g (GLU)	Kefir 150 g (BIA)	Herbata 300 ml Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Dżem 50 g Pomidor 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 633,7 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 100,2 Węglowodny przyswajalne [g] 302,5 Sód [mg] 2 169 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	Bogatobiałkowa Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Serek grani 150 g Papryka 50 g Ogórek zielony 100 g Zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU) Polędwica sopocka 20 g	Szynka wieprzowa 30 g	Zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (BIA, GLU, SEL) Kotlet mielony smażony 130 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z czerwonej kapusty 300 g Kompot 300 ml	Kefir 150 g (BIA)	Herbata 300 ml Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Serek kanapkowy 60 g (BIA, GLU) Pomidor 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 843,3 Białko ogółem [g] 147,8 Tłuszcz [g] 115,3 Węglowodny przyswajalne [g] 291,1 Sód [mg] 2 847,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
2026-02-18 środa	Podstawowa Zabrze	Kakao 300 ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 60 g Bułka pszenna 60 g (GLU) Masło 15 g Ser żółty 40 g (BIA) Ogórek zielony 150 g Zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA)	Szynka gotowana 30 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Jajko gotowane 100 g (JAJ) Buraczki gotowane 300 g Kompot 300 ml Ziemniaki 200 g Sos koperkowy 100 g (GLU)	Gruszka 120 g	Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Paprykarz 80 g (RYB) Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor 150 g Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 758,4 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 100,4 Węglowodny przyswajalne [g] 337,5 Sód [mg] 3 040 Błonnik pokarmowy [g] 28,4

2026-02-18 środa	Lekkostrawna Zabrze	Kakao 300 ml (BIA) Chleb pszenny 60 g (GLU, JAJ) Bułka maślana 60 g (GLU) Masło 15 g Serek homogenizowany 100 g (BIA) Mus jabłkowy 100 g Zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA)	Szynka gotowana 30 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Jajko gotowane 100 g (JAJ) Buraczki gotowane 300 g Kompot 300 ml Sos koperkowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g	Jogurt owocowy 150 g (BIA)	Chleb pszenny 120 g (GLU, JAJ) Masło 15 g Pasta z ryby gotowanej 80 g (RYB) Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor b/s 140 g Sałata 10 g Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 771,7 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 100,2 Węglowodny przyswajalne [g] 333,4 Sód [mg] 2 768,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
	Z ogr. łatw. węgl. Zabrze	Kakao bez cukru 300 ml (BIA) Chleb razowy 60 g Bułka grahamka 60 g (GLU) Masło 15 g Ser żółty 40 g (BIA) Ogórek zielony 150 g	Szynka gotowana 30 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Jajko gotowane 100 g (JAJ) Buraczki gotowane 300 g Kompot bez cukru 300 ml Ziemniaki 200 g Sos koperkowy 100 g (GLU)	Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Paprykarz 80 g (RYB) Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor 150 g Herbata bez cukru 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 422 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 97,7 Węglowodny przyswajalne [g] 260,5 Sód [mg] 3 003,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,7
	Muko/Malego dziecka Zabrze	Kakao 300 ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 60 g Bułka maślana 60 g (GLU) Masło 15 g Serek homogenizowany 100 g (BIA) Jabłko 120 g Zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA)	Szynka gotowana 30 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Jajko gotowane 100 g (JAJ) Buraczki gotowane 300 g Kompot 300 ml Ziemniaki 200 g Sos koperkowy 100 g (GLU)	Gruszka 120 g	Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Paprykarz 80 g (RYB) Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor 150 g Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 708,9 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 97,1 Węglowodny przyswajalne [g] 330,7 Sód [mg] 2 530,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	O kontrol. zaw. kw. tłuszcz. Zabrze	Kakao 300 ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 60 g Bułka pszenna 60 g (GLU) Masło 15 g Serek homogenizowany 100 g (BIA) Ogórek zielony 150 g Zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA)	Szynka gotowana 30 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Jajko gotowane 100 g (JAJ) Buraczki gotowane 300 g Kompot 300 ml Ziemniaki 200 g Sos koperkowy 100 g (GLU)	Gruszka 120 g	Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Paprykarz 80 g (RYB) Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor 150 g Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 789,2 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodny przyswajalne [g] 350,7 Sód [mg] 2 720,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4

2026-02-18 środa	Bogatobiałkowa Zabrze	Kakao 300 ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 60 g Bulka pszenna 60 g (GLU) Masło 15 g Ser żółty 40 g (BIA) Ogórek zielony 150 g Zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Szynka drobiowa 20 g (SOJ)	Szynka gotowana 30 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Jajko gotowane 100 g (JAJ) Buraczki gotowane 300 g Kompot 300 ml Ziemniaki 200 g Sos koperkowy 100 g (GLU)	Jogurt owocowy 150 g (BIA)	Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Paprykarz 80 g (RYB) Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor 150 g Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 790,1 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 102,8 Węglowodny przyswajalne [g] 334,2 Sód [mg] 3 238,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	Podstawowa Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120 g Sałatka jarzynowa 100 g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Ogórek konserw 150 g (GOR) Zupa mleczna z płat. owsianymi 300 ml (BIA, GLU)	Ser żółty 30 g (BIA)	Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Gulasz drobiowy 150 g (BIA, GLU) Ziemniaki 200 Bukiet jarzyn gotowanych 30 g Kompot 300 ml	Banan 120 g	Herbata 300 ml Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Twarożek 60 g (BIA) Sałatka z pomidora z cebulką z jogurtem 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodny przyswajalne [g] 274,7 Sód [mg] 3 262,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,4
	Lekkostrawna Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 120 g (GLU, JAJ) Połędwica sopocka 40 g Ogórek zielony bez skórki 140 g Zupa mleczna z płat. owsianymi 300 ml (BIA, GLU) Masło 15 g Sałata 10 g	Serek kanapkowy smakowy 50 g (BIA, GLU)	Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Gulasz drobiowy 150 g (BIA, GLU) Ziemniaki 200 Bukiet jarzyn gotowanych 300 g Kompot 300 ml	Banan 120 g	Herbata 300 ml Chleb pszenny 120 g (GLU, JAJ) Masło 15 g Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Twarożek 60 g (BIA) Pomidor b/s 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,8 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodny przyswajalne [g] 259,6 Sód [mg] 2 365,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Z ogr. łatw. wegl. Zabrze	Kawa zboż. z mlekiem bez cukru 300 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 120 g Sałatka jarzynowa 100 g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Ogórek konserw 150 g (GOR) Zupa mleczna z płat. owsianymi 300 ml (BIA, GLU) Masło 15 g	Ser żółty 30 g (BIA)	Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Gulasz drobiowy 150 g (BIA, GLU) Ziemniaki 200 Bukiet jarzyn gotowanych 30 g Kompot bez cukru 300 ml	Maślanika naturalna 150 g (BIA)	Herbata bez cukru 300 ml Chleb razowy 120 g Masło 15 g Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Twarożek 60 g (BIA) Sałatka z pomidora z cebulką z jogurtem 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 151,8 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodny przyswajalne [g] 214 Sód [mg] 3 118,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	Muko/Malego dziecka Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 120 g (GLU, JAJ) Masło 15 g Sałatka jarzynowa 100 g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płat. owsianymi 300 ml (BIA, GLU) Ogórek konserw 150 g (GOR)	Ser żółty 30 g (BIA)	Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Gulasz drobiowy 150 g (BIA, GLU) Ziemniaki 200 Bukiet jarzyn gotowanych 30 g Kompot 300 ml	Banan 120 g	Herbata 300 ml Chleb pszenny 120 g (GLU, JAJ) Masło 15 g Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Twarożek 60 g (BIA) Sałatka z pomidora z cebulką z jogurtem 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 346,7 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodny przyswajalne [g] 275,1 Sód [mg] 3 308,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,9

2026-02-19 czwartek	O kontrol. zaw. kw. tłuszcz. Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120 g Sałatka jarzynowa 100 g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Ogórek konserw 150 g (GOR) Zupa mleczna z płat. owsianymi 300 ml (BIA, GLU)	Serek kanapkowy smakowy 50 g (BIA, GLU)	Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Gulasz drobiowy 150 g (BIA, GLU) Ziemniaki 200 Bukiet jarzyn gotowanych 30 g Kompot 300 ml	Banan 120 g	Herbata 300 ml Chleb pszenny 120 g (GLU, JAJ) Masło 15 g Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Twarożek 60 g (BIA) Sałatka z pomidora z cebulką z jogurtem 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 291,4 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodny przyswajalne [g] 278,2 Sód [mg] 3 395,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,7
	Bogatobialkowa Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 120 g (GLU, JAJ) Sałatka jarzynowa 100 g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Ogórek konserw 150 g (GOR) Zupa mleczna z płat. owsianymi 300 ml (BIA, GLU) Masło 15 g Szynka drobiowa 20 g (SOJ)	Ser żółty 30 g (BIA)	Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Gulasz drobiowy 180 g (BIA, GLU) Ziemniaki 200 Bukiet jarzyn gotowanych 30 g Kompot 300 ml	Maślanka naturalna 150 g (BIA)	Herbata 300 ml Chleb pszenny 120 g (GLU, JAJ) Masło 15 g Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Twarożek 60 g (BIA) Sałatka z pomidora z cebulką z jogurtem 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 398 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodny przyswajalne [g] 268,2 Sód [mg] 3 569,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,7
2026-02-20 piątek	Podstawowa Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Ser biały w plastrach 60 g (BIA) Ogórek zielony 150 g Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300 ml (BIA, GLU)	Szynka gotowana 30 g	Barszcz czerwony z lanymi kluseczkami 400 ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Ryba panierowana 100 g (GLU, RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 300 g Kompot 300 ml	Kefir 150 g (BIA)	Herbata 300 ml Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 276,2 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodny przyswajalne [g] 251,6 Sód [mg] 2 936,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,6
	Lekkostrawna Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 120 g (GLU, JAJ) Masło 15 g Ser biały w plastrach 60 g (BIA) Ogórek zielony bez skórki 140 g Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300 ml (BIA, GLU) Sałata 10 g	Szynka gotowana 30 g	Barszcz czerwony z lanymi kluseczkami 400 ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Ryba gotowana 100 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka 300 g Sos jarzynowy 100 g (GLU) Kompot 300 ml	Kefir 150 g (BIA)	Herbata 300 ml Chleb pszenny 120 g (GLU, JAJ) Masło 15 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor b/s 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 291,8 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodny przyswajalne [g] 276,5 Sód [mg] 2 429,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,2

2026-02-20 piątek	Z ogr. łatw. węgl. Zabrze	Kawa zboż. z mlekiem bez cukru 300 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 120 g Masło 15 g Ser biały w plastrach 60 g (BIA) Ogórek zielony 150 g	Szynka gotowana 30 g	Barszcz czerwony z lanymi kluseczkami 400 ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Ryba panierowana 100 g (GLU, RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 300 g Kompot bez cukru 250 ml	Kefir 150 g (BIA)	Herbata bez cukru 300 ml Chleb razowy 120 g Masło 15 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 920,3 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodny przyswajalne [g] 176,4 Sód [mg] 2 522,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Muko/Malego dziecka Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Ser biały w plastrach 60 g (BIA) Ogórek zielony 150 g Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300 ml (BIA, GLU)	Szynka gotowana 30 g	Barszcz czerwony z lanymi kluseczkami 400 ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Ryba gotowana 100 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 300 g Sos jarzynowy 100 g (GLU) Kompot 300 ml	Kefir 150 g (BIA)	Herbata 300 ml Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,7 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodny przyswajalne [g] 258,2 Sód [mg] 2 898,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,9
	O kontrol. zaw. kw. tłuszcz. Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Ser biały w plastrach 60 g (BIA) Ogórek zielony 150 g Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300 ml (BIA, GLU)	Szynka gotowana 30 g	Barszcz czerwony z lanymi kluseczkami 400 ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Ryba gotowana 100 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 300 g Sos jarzynowy 100 g (GLU) Kompot 300 ml	Kefir 150 g (BIA)	Herbata 300 ml Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,7 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodny przyswajalne [g] 258,2 Sód [mg] 2 898,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,9
	Bogatobialkowa Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Ser biały w plastrach 60 g (BIA) Ogórek zielony 150 g Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300 ml (BIA, GLU) Szynka drobiowa 20 g (SOJ)	Szynka gotowana 30 g	Kompot 300 ml Barszcz czerwony z lanymi kluseczkami 400 ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Ryba panierowana 130 g (GLU, RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 300 g	Kefir 150 g (BIA)	Herbata 300 ml Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 364,4 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 95,3 Węglowodny przyswajalne [g] 253,7 Sód [mg] 3 139,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,8

2026-02-21 sobota	Podstawowa Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Paszтет drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Ogórek konserw 150 g (GOR) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300 ml (BIA)	Serek kanapkowy 40 g (BIA, GLU)	Zupa szpinakowa z kluseczkami 400 ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto z warzywami i mięsem 300 g (GLU) Sos pomidorowy 100 g (GLU) Kompot 300 ml	Jabłko 120 g	Herbata 300 ml Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Pasta twarogowa z rzodkiewką 80 g (BIA) Szynka wieprzowa 40 g Pomidor 130 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 298,5 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodny przyswajalne [g] 287,3 Sód [mg] 4 205 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
	Lekkostrawna Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 120 g (GLU, JAJ) Masło 15 g Paszтет drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Ogórek zielony bez skórki 140 g Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300 ml (BIA) Sałata 10 g	Serek kanapkowy 40 g (BIA, GLU)	Zupa szpinakowa z kluseczkami 400 ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto z warzywami i mięsem 300 g (GLU) Sos pomidorowy 100 g (GLU) Kompot 300 ml	Jogurt owocowy 150 g (BIA)	Herbata 300 ml Chleb pszenny 120 g (GLU, JAJ) Masło 15 g Twarożek z koperkiem 80 g (BIA) Szynka wieprzowa 40 g Pomidor b/s 130 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 346,2 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 77 Węglowodny przyswajalne [g] 289,4 Sód [mg] 3 249,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
	Z ogr. łatw. węgl. Zabrze	Kawa zboż. z mlekiem bez cukru 300 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 120 g Masło 15 g Paszтет drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Ogórek konserw 150 g (GOR) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300 ml (BIA)	Serek kanapkowy 40 g (BIA, GLU)	Zupa szpinakowa z kluseczkami 400 ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto z warzywami i mięsem 300 g (GLU) Sos pomidorowy 100 g (GLU) Kompot bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Herbata bez cukru 300 ml Chleb razowy 120 g Masło 15 g Pasta twarogowa z rzodkiewką 80 g (BIA) Szynka wieprzowa 40 g Pomidor 130 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 143,6 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodny przyswajalne [g] 232,7 Sód [mg] 4 032,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,2
	Muko/Malego dziecka Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Paszтет drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Ogórek konserw 150 g (GOR) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300 ml (BIA)	Serek kanapkowy 40 g (BIA, GLU)	Zupa szpinakowa z kluseczkami 400 ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto z warzywami i mięsem 300 g (GLU) Sos pomidorowy 100 g (GLU) Kompot 300 ml	Jabłko 120 g	Herbata 300 ml Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Pasta twarogowa z rzodkiewką 80 g (BIA) Szynka wieprzowa 40 g Pomidor 130 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 298,5 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodny przyswajalne [g] 287,3 Sód [mg] 4 205 Błonnik pokarmowy [g] 29,7

2026-02-21 sobota	O kontrol. zaw. kw. tłuszcz. Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Paszтет drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Ogórek konserw 150 g (GOR) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300 ml (BIA)	Serek kanapkowy 40 g (BIA, GLU)	Zupa szpinakowa z kluseczkami 400 ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto z warzywami i mięsem 300 g (GLU) Sos pomidorowy 100 g (GLU) Kompot 300 ml	Jabłko 120 g	Herbata 300 ml Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Pasta twarogowa z rzodkiewką 80 g (BIA) Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor 130 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 272 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodny przyswajalne [g] 286,8 Sód [mg] 4 082,9 Łonnik pokarmowy [g] 29,7
	Bogatobiałkowa Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Paszтет drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Ogórek konserw 150 g (GOR) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300 ml (BIA)	Serek kanapkowy 40 g (BIA, GLU)	Zupa szpinakowa z kluseczkami 400 ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto z warzywami i mięsem 350 g (GLU) Sos pomidorowy 100 g (GLU) Kompot 300 ml	Jabłko 120 g	Herbata 300 ml Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Pasta twarogowa z rzodkiewką 80 g (BIA) Szynka wieprzowa 40 g Pomidor 130 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 364,4 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodny przyswajalne [g] 295,1 Sód [mg] 4 220,3 Łonnik pokarmowy [g] 30,9
2026-02-22 niedziela	Podstawowa Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Śledź w zalewie 150 g (BIA, RYB) Ogórek kiszony 150 g Zupa mleczna z płat. owsianymi 300 ml (BIA, GLU)	Polędwica sopocka 30 g	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drob. panierowany 100 g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200 g (BIA) Buraczki gotowane 300 g Kompot 300 ml	Gruszka 120 g	Herbata 300 ml Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Ser żółty 40 g (BIA) Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 362,9 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodny przyswajalne [g] 271,6 Sód [mg] 3 986,9 Łonnik pokarmowy [g] 24
	Lekkostrawna Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 120 g (GLU, JAJ) Masło 15 g Pasta z ryby gotowanej 100 g (RYB) Ogórek zielony 140 g Zupa mleczna z płat. owsianymi 300 ml (BIA, GLU) Sałata 10 g	Polędwica sopocka 30 g	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany 100 g Puree ziemniaczane 200 g (BIA) Buraczki gotowane 300 g Kompot 300 ml Sos pietruszkowy 100 g (GLU)	Jogurt owocowy 150 g (BIA)	Herbata 300 ml Chleb pszenny 120 g (GLU, JAJ) Masło 15 g Twarożek 60 g (BIA) Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor b/s 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 351 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodny przyswajalne [g] 290,8 Sód [mg] 2 667,4 Łonnik pokarmowy [g] 32,9

2026-02-22 niedziela	Z ogr. łatw. węgl. Zabrze	Kawa zboż. z mlekiem bez cukru 300 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 120 g Masło 15 g Śledź w zalewie 150 g (BIA, RYB) Ogórek kiszony 150 g	Polędwica sopocka 30 g	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drob. panierowany 100 g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200 g (BIA) Buraczki gotowane 300 g Kompot bez cukru 300 ml	Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Herbata bez cukru 300 ml Chleb razowy 120 g Masło 15 g Ser żółty 40 g (BIA) Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 016,8 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodny przyswajalne [g] 193,1 Sód [mg] 3 730,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	Muko/Malego dziecka Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Śledź w zalewie 150 g (BIA, RYB) Ogórek kiszony 150 g Zupa mleczna z płat. owsianymi 300 ml (BIA, GLU)	Polędwica sopocka 30 g	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drob. panierowany 100 g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200 g (BIA) Buraczki gotowane 300 g Kompot 300 ml	Gruszka 120 g	Herbata 300 ml Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Ser żółty 40 g (BIA) Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 362,9 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodny przyswajalne [g] 271,6 Sód [mg] 3 986,9 Błonnik pokarmowy [g] 24
	O kontrol. zaw. kw. tłuszcz. Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Pasta z ryby gotowanej 100 g (RYB) Ogórek kiszony 150 g Zupa mleczna z płat. owsianymi 300 ml (BIA, GLU)	Polędwica sopocka 30 g	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany 100 g Puree ziemniaczane 200 g (BIA) Buraczki gotowane 300 g Kompot 300 ml Sos pietruszkowy 100 g (GLU)	Gruszka 120 g	Herbata 300 ml Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Twarożek 60 g (BIA) Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodny przyswajalne [g] 293,5 Sód [mg] 3 619,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,1
	Bogatobiąłkowa Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Śledź w zalewie 150 g (BIA, RYB) Ogórek kiszony 150 g Zupa mleczna z płat. owsianymi 300 ml (BIA, GLU) Szynka drobiowa 20 g (SOJ)	Polędwica sopocka 30 g	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drob. panierowany 130 g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200 g (BIA) Buraczki gotowane 300 g Kompot 300 ml	Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Herbata 300 ml Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Ser żółty 40 g (BIA) Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 483 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodny przyswajalne [g] 269,8 Sód [mg] 4 244,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,3

2026-02-23 poniedziałek	Podstawowa Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120 g Galaretka drobiowa 60 g Szynka gotowana 20 g Ogórek zielony 150 g Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300 ml (BIA, GLU)	Dżem 30 g	Zupa fasolowa 400 ml (SEL) Makaron 200 g (GLU, JAJ) Sos śmietanowo-serowo-brokulowy z kurczakiem (filet 100g) 300 ml (BIA, GLU, SEL) Kompot 300 ml	Jabłko 120 g	Herbata 300 ml Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Serek homogenizowany 150 g (BIA) Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 287,6 Białko ogółem [g] 133,5 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodny przyswajalne [g] 304,8 Sód [mg] 2 902,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	Lekkostrawna Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 120 g (GLU, JAJ) Galaretka drobiowa 60 g Szynka gotowana 20 g Ogórek zielony bez skórki 150 g Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300 ml (BIA, GLU) Masło 15 g	Serek kanapkowy 40 g (BIA, GLU)	Zupa grysikowa 400 ml (BIA, GLU, SEL) Makaron 200 g (GLU, JAJ) Sos śmietanowo-koperkowy z kurczakiem (filet 100g) 100 ml (BIA, GLU, SEL) Marchew gotowana mini 300 g Kompot 300 ml	Mus jabłkowo-marchewkowy 100 g	Herbata 300 ml Chleb pszenny 120 g (GLU, JAJ) Masło 15 g Serek homogenizowany waniliowy 150 g (BIA) Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor b/s 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 264,2 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 48 Węglowodny przyswajalne [g] 326,2 Sód [mg] 2 501,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	Z ogr. łatw. węgl. Zabrze	Kawa zboż. z mlekiem bez cukru 300 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 120 g Galaretka drobiowa 60 g Szynka gotowana 20 g Ogórek zielony 150 g Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300 ml (BIA, GLU) Masło 15 g	Dżem 30 g	Zupa fasolowa 400 ml (SEL) Makaron razowy 200 g (GLU, JAJ) Sos śmietanowo-serowo-brokulowy z kurczakiem (filet 100g) 300 ml (BIA, GLU, SEL) Kompot bez cukru 300 ml	Maślanka naturalna 150 g (BIA)	Herbata bez cukru 300 ml Chleb razowy 120 g Masło 15 g Serek homogenizowany 150 g (BIA) Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 188,1 Białko ogółem [g] 135,9 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodny przyswajalne [g] 251,8 Sód [mg] 2 757,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
	Muko/Malego dziecka Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120 g Galaretka drobiowa 60 g Szynka gotowana 20 g Ogórek zielony 150 g Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300 ml (BIA, GLU) Masło 15 g	Dżem 30 g	Zupa fasolowa 400 ml (SEL) Makaron 200 g (GLU, JAJ) Kompot 300 ml Sos śmietanowo-serowo-brokulowy z kurczakiem (filet 100g) 300 ml (BIA, GLU, SEL)	Jabłko 120 g	Herbata 300 ml Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Serek homogenizowany waniliowy 150 g (BIA) Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 343,7 Białko ogółem [g] 133,6 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodny przyswajalne [g] 304,9 Sód [mg] 2 903,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,9

2026-02-23 poniedziałek	O kontrol. zaw. tłuszcz. Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120 g Galaretk drobiowa 60 g Szynka gotowana 20 g Ogórek zielony 150 g Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300 ml (BIA, GLU) Masło 15 g	Serek kanapkowy 40 g (BIA, GLU)	Zupa fasolowa 400 ml (SEL) Makaron 200 g (GLU, JAJ) Kompot 300 ml Sos śmietanowo-serowo-brokulowy z kurczakiem (filet 100g) 300 ml (BIA, GLU, SEL)	Jabłko 120 g	Herbata 300 ml Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Serek homogenizowany 150 g (BIA) Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 378,6 Białko ogółem [g] 143,3 Tłuszcz [g] 63 Węglowodny przyswajalne [g] 296,4 Sód [mg] 3 207,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
	Bogatobiałkowa Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120 g Galaretk drobiowa 60 g Szynka gotowana 40 g Ogórek zielony 150 g Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300 ml (BIA, GLU) Masło 15 g	Serek kanapkowy 40 g (BIA, GLU)	Zupa fasolowa 400 ml (SEL) Makaron 200 g (GLU, JAJ) Kompot 300 ml Sos śmietanowo-serowo-brokulowy z kurczakiem (filet 100g) 300 ml (BIA, GLU, SEL)	Maślanka naturalna 150 g (BIA)	Herbata 300 ml Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Serek homogenizowany 150 g (BIA) Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 412,9 Białko ogółem [g] 151,7 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodny przyswajalne [g] 294,9 Sód [mg] 3 426,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
2026-02-24 wtorek	Podstawowa Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Papryka 50 g Ogórek zielony 100 g Zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU)	Szynka drobiowa 30 g (SOJ)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Stek wieprzowy z cebulką smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka colesław 150 g (JAJ, GOR) Kompot 300 ml	Kefir 150 g (BIA)	Herbata 300 ml Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Sałatka makaronowa z wędliną 150 g (BIA, GLU, JAJ, GOR) Ser żółty 40 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 849,4 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 113,8 Węglowodny przyswajalne [g] 317,9 Sód [mg] 2 886,4 Błonnik pokarmowy [g] 54
	Lekkostrawna Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 120 g (GLU, JAJ) Jajko gotowane 50 g (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Sałata 10 g Ogórek zielony bez skórki 140 g Zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU)	Szynka drobiowa 30 g (SOJ)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Sałata z jogurtem 150 g (BIA) Kompot 300 ml Sos koperkowy 100 g (GLU)	Kefir 150 g (BIA)	Herbata 300 ml Chleb pszenny 120 g (GLU, JAJ) Masło 15 g Sałatka makaronowa z wędliną 150 g (BIA, GLU, JAJ, GOR) Dżem 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 681,6 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodny przyswajalne [g] 348,4 Sód [mg] 2 506,8 Błonnik pokarmowy [g] 53,1

2026-02-24 wtorek	Z ogr. ław. węgl. Zabrze	Kawa zboż. z mlekiem bez cukru 300 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 120 g Masło 15 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Papryka 50 g Ogórek zielony 100 g	Szynka drobiowa 30 g (SOJ)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Stek wieprzowy z cebulką smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka colesław 150 g (JAJ, GOR) Kompot bez cukru 300 ml	Kefir 150 g (BIA)	Herbata bez cukru 300 ml Chleb razowy 120 g Masło 15 g Sałatka makaronowa z wędliną 150 g (BIA, GLU, JAJ, GOR) Ser żółty 40 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 416,6 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 103,1 Węglowodny przyswajalne [g] 242,5 Sód [mg] 2 563,4 Błonnik pokarmowy [g] 58,2
	Muko/Malego dziecka Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Papryka 50 g Ogórek zielony 100 g Zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU)	Szynka drobiowa 30 g (SOJ)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka colesław 150 g (JAJ, GOR) Kompot 300 ml Sos koperkowy 100 g (GLU)	Kefir 150 g (BIA)	Herbata 300 ml Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Sałatka makaronowa z wędliną 150 g (BIA, GLU, JAJ, GOR) Ser żółty 40 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 761 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 107,8 Węglowodny przyswajalne [g] 320,6 Sód [mg] 2 821,8 Błonnik pokarmowy [g] 56,6
	O kontrol. zaw. tłuszc. Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Papryka 50 g Ogórek zielony 100 g Zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU)	Szynka drobiowa 30 g (SOJ)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka colesław 150 g (JAJ, GOR) Kompot 300 ml Sos koperkowy 100 g (GLU)	Kefir 150 g (BIA)	Herbata 300 ml Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Sałatka makaronowa z wędliną 150 g (BIA, GLU, JAJ, GOR) Dżem 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 710,3 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodny przyswajalne [g] 339 Sód [mg] 2 463,1 Błonnik pokarmowy [g] 57
	Bogatobiłkowa Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Papryka 50 g Ogórek zielony 100 g Zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU) Szynka gotowana 20 g	Szynka drobiowa 30 g (SOJ)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Stek wieprzowy z cebulką smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka colesław 150 g (JAJ, GOR) Kompot 300 ml	Kefir 150 g (BIA)	Herbata 300 ml Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Sałatka makaronowa z wędliną 150 g (BIA, GLU, JAJ, GOR) Ser żółty 40 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 872 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 114,6 Węglowodny przyswajalne [g] 318,1 Sód [mg] 3 017,3 Błonnik pokarmowy [g] 54

2026-02-25 środa	Podstawowa Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Frankfurterki 100 g Musztarda 20 g (GOR) Ogórek zielony 130 g Zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA)	Dżem 30 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (BIA, GLU, SEL) Kopytka z twarogiem 300 g (GLU, JAJ) Kompot 300 ml Sos owocowy na ciepło 100 g	Jogurt owocowy 150 g (BIA)	Herbata 300 ml Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Szyńka drobiowa 40 g (SOJ) Ser feta 40 g (BIA) Sałatka grecka z winegretem 150 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 885,4 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 107,4 Węglowodny przyswajalne [g] 372,7 Sód [mg] 2 547,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,8
	Lekkostrawna Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 15 g Parówki drobiowe 100 g Ketchup 20 g Ogórek zielony 130 g Zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA)	Dżem 30 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (BIA, GLU, SEL) Kopytka z twarogiem 300 g (GLU, JAJ) Kompot 300 ml Sos owocowy na ciepło 100 g	Jogurt owocowy 150 g (BIA)	Herbata 300 ml Chleb pszenny 120 g (GLU, JAJ) Masło 15 g Szyńka drobiowa 40 g (SOJ) Ser feta 40 g (BIA) Sałatka grecka z winegretem 150 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 907,2 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 109,5 Węglowodny przyswajalne [g] 372,7 Sód [mg] 2 683,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,5
	Z ogr. łatw. węgl. Zabrze	Kawa zboż. z mlekiem bez cukru 300 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 120 g Masło 15 g Frankfurterki 100 g Musztarda 20 g (GOR) Ogórek zielony 130 g	Serek kanapkowy 40 g (BIA, GLU)	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (BIA, GLU, SEL) Kopytka z twarogiem 300 g (GLU, JAJ) Kompot 300 ml Sos pieczarkowy 100 g (GLU)	Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Herbata 300 ml Chleb razowy 120 g Masło 15 g Szyńka drobiowa 40 g (SOJ) Ser feta 40 g (BIA) Sałatka grecka z winegretem 150 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 514,6 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 107 Węglowodny przyswajalne [g] 279,5 Sód [mg] 2 524,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	Muko/Malego dziecka Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 120 g (GLU, JAJ) Masło 15 g Frankfurterki 100 g Musztarda 20 g (GOR) Ogórek zielony 130 g Zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA)	Dżem 30 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (BIA, GLU, SEL) Kopytka z twarogiem 300 g (GLU, JAJ) Kompot 300 ml Sos owocowy na ciepło 100 g	Jogurt owocowy 150 g (BIA)	Herbata 300 ml Chleb pszenny 120 g (GLU, JAJ) Masło 15 g Szyńka drobiowa 40 g (SOJ) Ser feta 40 g (BIA) Sałatka grecka z winegretem 150 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 895 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 107 Węglowodny przyswajalne [g] 372,9 Sód [mg] 2 593,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,4

2026-02-25 środa	O kontrol. zaw. tłuszcz. Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 120 g (GLU, JAJ) Masło 15 g Parówki drobiowe 100 g Musztarda 20 g (GOR) Ogórek zielony 130 g Zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA)	Dżem 30 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (BIA, GLU, SEL) Kopytka z twarogiem 300 g (GLU, JAJ) Kompot 300 ml Sos owocowy na ciepło 100 g	Jogurt owocowy 150 g (BIA)	Herbata 300 ml Chleb pszenny 120 g (GLU, JAJ) Sałatka grecka z winegretem 150 g (GOR) Twarożek 60 g (BIA) Szynka drobiowa 40 g (SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 922 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 107,4 Węglowodny przyswajalne [g] 374,4 Sód [mg] 2 680,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,5
	Bogatobialkowa Zabrze	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 120 g (GLU, JAJ) Masło 15 g Frankfurterki 100 g Musztarda 20 g (GOR) Połędwica sopocka 20 g Ogórek zielony 130 g Zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA)	Serek kanapkowy 40 g (BIA, GLU)	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (BIA, GLU, SEL) Kopytka z twarogiem 350 g (GLU, JAJ) Kompot 300 ml Sos owocowy na ciepło 100 g	Jogurt owocowy 150 g (BIA)	Herbata 300 ml Chleb pszenny 120 g (GLU, JAJ) Masło 15 g Szynka drobiowa 40 g (SOJ) Ser feta 60 g (BIA) Sałatka grecka z winegretem 150 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 076,9 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 117,3 Węglowodny przyswajalne [g] 373,5 Sód [mg] 3 036,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,5

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>, <miasto>

Oznaczenia alergenów:

BIA	-	Białko mleka krowiego,
GLU	-	Gluten,
JAJ	-	Jaja kurze,
MIĘ	-	Mięso wołowe,
MIĘ	-	Mięso wieprzowe,
ORZ	-	Orzechy ziemne,
ORZ	-	Orzechy archaiczne,
ORZ	-	Orzechy włoskie,
SEL	-	Seler,
DWU	-	Dwutlenek siarki / siarczyny,
RYB	-	Ryby,
SKO	-	Skorupiaki,
MIĘ	-	Mięczaki,
SOJ	-	Soja,
ROŚ	-	Rośliny strączkowe,
GOR	-	Gorczyca i produkty pochodne,
ZIA	-	Ziarno sezamu,
ŁUB	-	Łubin i produkty pochodne,
ŻYT	-	Żyto,
KAM	-	Kamut,