

czwartek (2026-01-01)	piątek (2026-01-02)	sobota (2026-01-03)	niedziela (2026-01-04)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Pasta z twarogu i szynki gotowanej (ML,SOJ,GOR) 70 gr Pomidor 100 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z makaronem nitki (PSZ,ML) 220 ml Pasta z jajek i zieleniny (J, ML) 60 gr Sałatka z kapusty pekińskiej i brokułu 100 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Szynka drobiowa(GOR,SOJ) 40 gr Papryka czerwona 80 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Kiełbasa krakowska parzona (GOR,SOJ) 50 gr Ogórek 80 gr
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa zielona z grzankami (ML,S,PSZ) 350 ml Kasza jęczmienna (ML) 50 gr Pulpety drobiowe w sosie grzybowym (PSZ,SOJ,GOR,JAJ) 90 gr Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 120 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml Ryba w sosie węgierskim (R,SOJ,GOR) 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa ryżowa (ML,PSZ) 350 ml Schab faszerowany (SOJ, GOR) 90 gr Surówka z selera i jabłka (S) 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Barszcz zabelany z bułką (JAJ,ML,S,PSZ) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Bitka z fileta z indyka (PSZ,ML) 120 gr Marchew oprószana (ML,PSZ) 100 gr
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Herbata z cukrem 250 ml Paszтет pieczony (J,SOJ,GOR) 70 gr Sałatka z ogórka kiszzonego 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Pasta z sera żółtego i twarogu (ML) 70 gr Sałatka z tartej rzodkiewki i rukoli 100 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Serek śmietankowy 1 szt 30 gr Połędwica Sopocka (SOJ,GOR) 30 gr Sałata lodowa z rzodkiewką 60 g	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Sałatka jarzynowa 100 gr Szynka tradycyjna (GOR,SOJ) 50 gr
<b>Energia:</b> Kcal 2009 = 5789 kJ Kcal z tłuszczu 28,37 % Kcal z białka 17,94 % Kcal z węglowodanów 54,30 %	<b>Energia:</b> Kcal 2219 = 6567 kJ Kcal z tłuszczu 32,57 % Kcal z białka 16,64 % Kcal z węglowodanów 51,24 %	<b>Energia:</b> Kcal 1901 = 4493 kJ Kcal z tłuszczu 36,56 % Kcal z białka 15,27 % Kcal z węglowodanów 48,06 %	<b>Energia:</b> Kcal 2393 = 6491 kJ Kcal z tłuszczu 32,80 % Kcal z białka 14,75 % Kcal z węglowodanów 52,48 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 272,73 g Błonnik: 31,12 g Skrobia: 49,64 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 284,26 g Błonnik: 29,47 g Skrobia: 71,95 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 228,39 g Błonnik: 28,16 g Skrobia: 32,24 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 313,94 g Błonnik: 33,75 g Skrobia: 97,62 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 90,11 g Białko roślinne: 19,12 g Białko zwierzęce: 39,43 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 92,32 g Białko roślinne: 14,93 g Białko zwierzęce: 35,33 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 72,55 g Białko roślinne: 6,48 g Białko zwierzęce: 32,95 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 88,23 g Białko roślinne: 17,39 g Białko zwierzęce: 39,64 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 63,32 g Cholesterol: 149,10 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 80,31 g Cholesterol: 260,90 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 77,23 g Cholesterol: 79,00 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 87,22 g Cholesterol: 99,70 mg

poniedziałek (2026-01-05)	wtorek (2026-01-06)	środa (2026-01-07)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Hummus (ML) 70 gr Jabłko 100 gr	Herbata z cukrem 250 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Filet z indyka pieczony (GOR,SOJ) 30 gr Jabłko 100 gr	Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Żurek z kielbasą i jajkiem (ML,PSZ,S) 350 ml Pomidor 100 gr
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa płatkowa na jarzynach (ML,PSZ) 350 ml Fasolka z mięsa wołowego (ML,PSZ) 130 ml Surówka Coleslaw (ML,JAJ)100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa kalafiorowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml Zrazy drobiowe w sosie własnym (PSZ,SOJ,GOR,JAJ) 100 gr Surówka z czerwonej kapusty 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa z soczewicy z pomidorami (ML,S,PSZ) Ziemniaki (ML) 300 gr Ryba duszona w warzywach (PSZ,ML,SOJ) 200 gr
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło z twarogu i jajka (ML,J) 70 gr Sałata zielona mix z pomidorem 50 gr	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Kaszanka (J,PSZ,S,GOR,SOJ) 70 gr Sałatka z kapusty pekińskiej i koperku 100 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Rogal (PSZ,J,ML) 100 gr Powidło śliwkowe 2 szt 70 gr Kiwi 1 sztuka 100 gr Kakao z cukrem (ML) 250 ml
<b>Energia:</b> Kcal 2302 = 6704 kJ Kcal z tłuszczu 28,20 % Kcal z białka 14,92 % Kcal z węglowodanów 56,90 %	<b>Energia:</b> Kcal 2350 = 6780 kJ Kcal z tłuszczu 28,51 % Kcal z białka 14,00 % Kcal z węglowodanów 58,02 %	<b>Energia:</b> Kcal 2260 = 7586 kJ Kcal z tłuszczu 21,11 % Kcal z białka 13,78 % Kcal z węglowodanów 65,59 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 327,46 g Błonnik: 34,54 g Skrobia: 81,46 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 340,87 g Błonnik: 34,66 g Skrobia: 99,49 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 370,60 g Błonnik: 29,86 g Skrobia: 145,41 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 85,86 g Białko roślinne: 11,46 g Białko zwierzęce: 39,13 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 82,27 g Białko roślinne: 22,33 g Białko zwierzęce: 33,56 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 77,84 g Białko roślinne: 20,12 g Białko zwierzęce: 17,90 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 72,14 g Cholesterol: 180,60 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 74,44 g Cholesterol: 124,55 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 53,00 g Cholesterol: 50,40 mg

czwartek (2026-01-08)	piątek (2026-01-09)	sobota (2026-01-10)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Szyonka z szynki (GOR,SOJ) 60 gr Ciasteczki tarte 100 gr	Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Kielbasa krakowska sucha (GOR,SOJ) 50 gr Sałata z pomidora i zielonej pietruszki 100 gr	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Pasta z twarogu i ryby (ML,R,S) 70 gr Sałata zielona z kielkami 30 g
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa ziemniaczana (ML,S,PSZ) 350 ml Makaron z mięsem i warzywami zapiekany (SOJ,GOR) 300 gr Mleczny gurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa ogórkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Kotlety jajeczne (JAJ,PSZ,ML) 100 gr Bukiet z jarzyn (S,M) 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa pieczarkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Roladka schabowa (SOJ, GOR) 90 gr Surówka warzywna (S) 100 gr
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Zupa mleczna z makaronem nitki (PSZ,ML) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Szyonka drobiowa (GOR,SOJ) 50 gr Sałatka z kapusty pekińskiej z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 gr Sałatka z inka z cukrem (ML) 250 ml	Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Ser żółty (ML) 60 gr Sałatka chińska 100 gr	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Szyonka prasowana (GOR,SOJ) 50 gr Jajko kurze (J) 25 gr Marchew z chrzanem 100 gr
<b>Energia:</b> Kcal 2485 = 6972 kJ Kcal z tłuszczu 30,82 % Kcal z białka 15,09 % Kcal z węglowodanów 54,42 %	<b>Energia:</b> Kcal 2360 = 7041 kJ Kcal z tłuszczu 30,86 % Kcal z białka 16,22 % Kcal z węglowodanów 52,19 %	<b>Energia:</b> Kcal 2098 = 5593 kJ Kcal z tłuszczu 27,01 % Kcal z białka 16,08 % Kcal z węglowodanów 58,00 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 338,06 g Błonnik: 34,42 g Skrobia: 71,03 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 307,92 g Błonnik: 35,63 g Skrobia: 92,94 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 304,21 g Błonnik: 34,78 g Skrobia: 89,17 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 93,76 g Białko roślinne: 13,45 g Białko zwierzęce: 20,40 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 95,69 g Białko roślinne: 15,81 g Białko zwierzęce: 47,54 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 84,34 g Białko roślinne: 17,58 g Białko zwierzęce: 34,62 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 85,11 g Cholesterol: 89,40 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 80,92 g Cholesterol: 484,59 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 62,96 g Cholesterol: 72,49 mg

czwartek (2026-01-01)	piątek (2026-01-02)	sobota (2026-01-03)	niedziela (2026-01-04)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Pasta z twarogu i szynki gotowanej (ML,SOJ,GOR) 70 gr Pomidor 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z makaronem nitki (PSZ,ML) 220 ml Pasta z jajek i zieleńiny (J, ML) 60 gr Salatka z kapusty pekińskiej i brokułu 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Szynka drobiowa(GOR,SOJ) 40 gr Pomidor 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Kielbasa krakowska parzona (GOR,SOJ) 50 gr Pomidor 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa zielona z grzankami (ML,S,PSZ) 350 ml Kasza jęczmienna (ML) 50 gr Pulpety drobiowe w sosie grzybowym (PSZ,SOJ,GOR,JAJ) 90 gr Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 120 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml Ryba w sosie węgierskim (R,SOJ,GOR) 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa ryżowa (ML,PSZ) 350 ml Schab faszerowany (SOJ, GOR) 90 gr Surówka z selera i jabłka (S) 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Barszcz zabieleny z bułką (JAJ,ML,S,PSZ) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Bitka z fileta z indyka (PSZ,ML) 120 gr Marchew oprószana (ML,PSZ) 100 gr
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Herbata z cukrem 250 ml Paszтет pieczony (J,SOJ,GOR) 70 gr Salata zielona 30 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (ML,PSZ) 220 ml Pasta z sera żółtego i twarogu (ML) 70 gr Salatka z tartej rzodkiewki i rukoli 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Serek śmietankowy 1 szt 30 gr Poledwica Sopočka (SOJ,GOR) 30 gr Salata lodowa z rzodkiewką 60 g Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Salatka jarzynowa 100 gr Szynka tradycyjna (GOR,SOJ) 50 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
<b>Energia:</b> Kcal 2054 = 5734 kJ Kcal z tłuszczu 27,41 % Kcal z białka 17,68 % Kcal z węglowodanów 56,29 %	<b>Energia:</b> Kcal 2273 = 6567 kJ Kcal z tłuszczu 31,56 % Kcal z białka 16,39 % Kcal z węglowodanów 53,30 %	<b>Energia:</b> Kcal 1948 = 4493 kJ Kcal z tłuszczu 35,31 % Kcal z białka 15,03 % Kcal z węglowodanów 50,56 %	<b>Energia:</b> Kcal 2455 = 6443 kJ Kcal z tłuszczu 31,80 % Kcal z białka 14,56 % Kcal z węglowodanów 54,28 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 289,07 g Błonnik: 17,33 g Skrobia: 49,61 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 302,86 g Błonnik: 16,67 g Skrobia: 71,95 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 246,21 g Błonnik: 14,96 g Skrobia: 32,24 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 333,12 g Błonnik: 21,75 g Skrobia: 97,54 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 90,78 g Białko roślinne: 18,90 g Białko zwierzęce: 39,43 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 93,12 g Białko roślinne: 14,93 g Białko zwierzęce: 35,33 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 73,21 g Białko roślinne: 6,48 g Białko zwierzęce: 32,95 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 89,37 g Białko roślinne: 16,83 g Białko zwierzęce: 39,64 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 62,56 g Cholesterol: 149,10 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 79,71 g Cholesterol: 260,90 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 76,43 g Cholesterol: 79,00 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 86,74 g Cholesterol: 99,70 mg

poniedziałek (2026-01-05)	wtorek (2026-01-06)	środa (2026-01-07)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Hummus (ML) 70 gr Jabłko 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Herbata z cukrem 250 ml Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Filet z indyka pieczony (GOR,SOJ) 30 gr Jabłko 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zurek z kielbasą i jajkiem (ML,PSZ,S) 350 ml Pomidor 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa platkowa na jarzynach (ML,PSZ) 350 ml Potrawka z indyka (ML,PSZ) 130 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa kalafiorowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml Zrazy drobiowe w sosie własnym (PSZ,SOJ,GOR,JAJ) 100 gr Marchew duszona 100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa koperkowa z makaronem (ML,PSZ,S) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Ryba duszona w warzywach (PSZ,ML,SOJ) 200 gr
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Pasta z twarogu i jajka (ML,J) 70 gr Sałata zielona mix z pomidorem 50 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Sałatka z kapusty pekińskiej i koperku 100 gr Serek topiony Hochland (ML,SOJ,GOR) 2 sztuki 50 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Rogal (PSZ,J,ML) 100 gr Powidło śliwkowe 2 szt 70 gr Kiwi 1 sztuka 100 gr Kakao z cukrem (ML) 250 ml
<b>Energia:</b> Kcal 2312 = 6524 kJ Kcal z tłuszczu 27,64 % Kcal z białka 14,71 % Kcal z węglowodanów 58,36 %	<b>Energia:</b> Kcal 2520 = 7262 kJ Kcal z tłuszczu 30,74 % Kcal z białka 13,81 % Kcal z węglowodanów 56,68 %	<b>Energia:</b> Kcal 2184 = 6978 kJ Kcal z tłuszczu 21,76 % Kcal z białka 12,36 % Kcal z węglowodanów 66,64 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 337,33 g Błonnik: 20,00 g Skrobia: 81,36 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 357,08 g Błonnik: 21,57 g Skrobia: 98,22 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 363,88 g Błonnik: 18,50 g Skrobia: 135,28 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 85,04 g Białko roślinne: 10,71 g Białko zwierzęce: 38,78 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 86,99 g Białko roślinne: 20,23 g Białko zwierzęce: 39,58 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 67,46 g Białko roślinne: 21,53 g Białko zwierzęce: 17,90 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 71,00 g Cholesterol: 191,60 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 86,07 g Cholesterol: 162,35 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 52,80 g Cholesterol: 50,40 mg

czwartek (2026-01-08)	piątek (2026-01-09)	sobota (2026-01-10)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Parówka z szynki (GOR,SOJ) 60 gr Buraczki tarte 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Kielbasa krakowska sucha (GOR,SOJ) 50 gr Sałata z pomidora i zielonej pietruszki 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Pasta z twarogu i ryby (ML,R,S) 70 gr Sałata zielona z kielkami 30 g Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa ziemniaczana (ML,S,PSZ) 350 ml Makaron z mięsem i warzywami zapiekany (SOJ,GOR) 300 gr Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa ogórkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Bukiet z jarzyn (S,M) 150 gr Jajko sadzone (J,PSZ,ML) 100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa pieczarkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Roladka schabowa (SOJ, GOR) 90 gr Surówka warzywna (S) 100 gr
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Zupa mleczna z makaronem nitki (PSZ,ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Szynka drobiowa (GOR,SOJ) 50 gr Sałatka z kapusty pekińskiej z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Ser żółty (ML) 60 gr Sałatka chińska 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Szynka prasowana (GOR,SOJ) 50 gr Jajko kurze (J) 25 gr Marchew z chrzanem 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
<b>Energia:</b> Kcal 2539 = 6972 kJ Kcal z tłuszczu 29,96 % Kcal z białka 14,90 % Kcal z węglowodanów 56,19 %	<b>Energia:</b> Kcal 2449 = 7184 kJ Kcal z tłuszczu 30,95 % Kcal z białka 15,88 % Kcal z węglowodanów 53,28 %	<b>Energia:</b> Kcal 2152 = 5593 kJ Kcal z tłuszczu 26,08 % Kcal z białka 15,83 % Kcal z węglowodanów 60,00 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 356,66 g Błonnik: 21,62 g Skrobia: 71,03 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 326,20 g Błonnik: 22,31 g Skrobia: 91,67 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 322,81 g Błonnik: 21,98 g Skrobia: 89,17 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 94,56 g Białko roślinne: 13,45 g Białko zwierzęce: 20,40 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 97,22 g Białko roślinne: 15,96 g Białko zwierzęce: 48,21 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 85,14 g Białko roślinne: 17,58 g Białko zwierzęce: 34,62 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 84,51 g Cholesterol: 89,40 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 84,21 g Cholesterol: 486,19 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 62,36 g Cholesterol: 72,49 mg

czwartek (2026-01-01)	piątek (2026-01-02)	sobota (2026-01-03)	niedziela (2026-01-04)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Pasta z twarogu i szynki gotowanej (ML,SOJ,GOR) 70 gr Pomidor 100 gr Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z makaronem nitki (PSZ,ML) 220 ml Pasta z jajek i zieliny (J, ML) 60 gr Sałatka z kapusty pekińskiej i brokołu 100 gr Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Szynka drobiowa(GOR,SOJ) 40 gr Pomidor 100 gr Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Kiełbasa krakowska parzona (GOR,SOJ) 50 gr Pomidor 100 gr Herbata bez cukru 250 ml
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Chrupki jabłkowe 15 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Jabłko 100 gr	Kiwi 1 sztuka 100 gr
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa zielona z grzankami (ML,S,PSZ) 350 ml Kasza jęczmienna (ML) 50 gr Pulpety drobiowe w sosie grzybowym (PSZ,SOJ,GOR,JAJ) 90 gr Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 120 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml Ryba w sosie węgierskim (R,SOJ,GOR) 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa ryżowa (ML,PSZ) 350 ml Schab faszerowany (SOJ, GOR) 90 gr Surówka z selera i jabłka (S) 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz zabieleny z bułką (JAJ,ML,S,PSZ) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Bitka z fileta z indyka (PSZ,ML) 120 gr Marchew oprószana (ML,PSZ) 100 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Jabłko 100 gr	Pomarańcza 200 gr	Wafle bez cukru 2 sztuki 20 gr
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Paszтет pieczony (J,SOJ,GOR) 70 gr Sałata zielona 30 gr Herbata bez cukru 250 ml	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Pasta z sera żółtego i twarogu (ML) 70 gr Sałatka z tartej rzodkiewki i rukoli 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Serek śmietankowy 1 szt 30 gr Połędwica Sopocka (SOJ,GOR) 30 gr Sałata lodowa z rzodkiewką 60 g Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Sałata jarzynowa 100 gr Szynka tradycyjna (GOR,SOJ) 50 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml
<b>Energia:</b> Kcal 2018 = 5425 kJ Kcal z tłuszczu 29,96 % Kcal z białka 19,54 % Kcal z węglowodanów 51,11 %	<b>Energia:</b> Kcal 2175 = 5787 kJ Kcal z tłuszczu 34,45 % Kcal z białka 17,13 % Kcal z węglowodanów 48,78 %	<b>Energia:</b> Kcal 1883 = 3836 kJ Kcal z tłuszczu 37,21 % Kcal z białka 15,88 % Kcal z węglowodanów 46,33 %	<b>Energia:</b> Kcal 2389 = 6133 kJ Kcal z tłuszczu 33,48 % Kcal z białka 15,34 % Kcal z węglowodanów 50,97 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 257,87 g Błonnik: 30,91 g Skrobia: 49,61 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 265,23 g Błonnik: 32,25 g Skrobia: 71,95 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 218,08 g Błonnik: 34,34 g Skrobia: 32,24 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 304,42 g Błonnik: 37,43 g Skrobia: 97,54 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 98,56 g Białko roślinne: 19,03 g Białko zwierzęce: 39,43 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 93,14 g Białko roślinne: 15,06 g Białko zwierzęce: 35,33 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 74,74 g Białko roślinne: 6,61 g Białko zwierzęce: 32,95 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 91,60 g Białko roślinne: 16,96 g Białko zwierzęce: 39,64 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 67,18 g Cholesterol: 149,10 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 83,25 g Cholesterol: 260,90 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 77,85 g Cholesterol: 79,00 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 88,86 g Cholesterol: 99,70 mg

poniedziałek (2026-01-05)	wtorek (2026-01-06)	środa (2026-01-07)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Hummus (ML) 70 gr Jabłko 100 gr Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Filet z indyka pieczony (GOR,SOJ) 30 gr Jabłko 100 gr Herbata bez cukru 250 ml	Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Żurek z kielbasą i jajkiem (ML,PSZ,S) 350 ml Pomidor 100 gr Herbata bez cukru 250 ml
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Grejpfrut pół sztuki 100 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa płatkowa na jarzynach (ML,PSZ) 350 ml Potrawka z indyka (ML,PSZ) 130 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa kalafiorowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml Zrazy drobiowe w sosie własnym (PSZ,SOJ,GOR,JAJ) 100 gr Surówka z czerwonej kapusty 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa koperkowa z makaronem (ML,PSZ,S) 350 ml Kompot owocowy bez cukru 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Ryba duszona w warzywach (PSZ,ML,SOJ) 200 gr
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Klementynka 2 sztuki 140 gr	Jabłko pieczone z cynamonem 150 gr	Pomarańcza 100 gr
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Pasta z twarogu i jajka (ML,J) 70 gr Sałata zielona mix z pomidorem 50 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Sałatka z kapusty pekińskiej i koperku 100 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Serek topiony Hochland (ML,SOJ,GOR) 2 sztuki 50 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Kiwi 1 sztuka 100 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Tuńczyk w sosie własnym (R) 90 gr Kakao bez cukru (ML) 250 ml
<b>Energia:</b> Kcal 2175 = 5801 kJ Kcal z tłuszczu 27,27 % Kcal z białka 16,86 % Kcal z węglowodanów 56,14 %	<b>Energia:</b> Kcal 2440 = 7141 kJ Kcal z tłuszczu 32,31 % Kcal z białka 14,65 % Kcal z węglowodanów 53,99 %	<b>Energia:</b> Kcal 1962 = 4594 kJ Kcal z tłuszczu 24,92 % Kcal z białka 17,59 % Kcal z węglowodanów 56,93 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 305,28 g Błonnik: 36,24 g Skrobia: 81,36 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 329,35 g Błonnik: 40,20 g Skrobia: 98,52 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 279,26 g Błonnik: 31,05 g Skrobia: 85,48 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 91,66 g Białko roślinne: 11,68 g Białko zwierzęce: 38,78 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 89,37 g Białko roślinne: 23,41 g Białko zwierzęce: 39,58 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 86,30 g Białko roślinne: 13,57 g Białko zwierzęce: 28,85 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 65,90 g Cholesterol: 191,60 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 87,59 g Cholesterol: 162,35 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 54,32 g Cholesterol: 77,40 mg

czwartek (2026-01-08)	piątek (2026-01-09)	sobota (2026-01-10)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Parówka z szynki (GOR,SOJ) 60 gr Buraczki tarte 100 gr Herbata bez cukru 250 ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Kielbasa krakowska sucha (GOR,SOJ) 50 gr Sałata z pomidora i zielonej pietruszki 100 gr Herbata bez cukru 250 ml	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Pasta z twarogu i ryby (ML,R,S) 70 gr Sałata zielona z kiełkami 30 g Herbata bez cukru 250 ml
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Klementynka 2 sztuki 140 gr	Jabłko 100 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa ziemniaczana (ML,S,PSZ) 350 ml Makaron z mięsem i warzywami zapiekany (SOJ,GOR) 300 gr Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa ogórkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Bukiet z jarzyn (S,M) 150 gr Jajko sadzone (J,PSZ,ML) 100 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Roladka schabowa (SOJ, GOR) 90 gr Surówka warzywna (S) 100 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Surówka z marchewki 150 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Jabłko 100 gr
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Zupa mleczna z makaronem nitki (PSZ,ML) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Szynka drobiowa (GOR,SOJ) 50 gr Sałatka z kapusty pekińskiej z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Ser żółty (ML) 60 gr Sałatka chińska 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Szynka prasowana (GOR,SOJ) 50 gr Jajko kurze (J) 25 gr Marchew z chrzanem 100 gr Herbata bez cukru 250 ml
<b>Energia:</b> Kcal 2347 = 6606 kJ Kcal z tłuszczu 30,43 % Kcal z białka 14,81 % Kcal z węglowodanów 55,93 %	<b>Energia:</b> Kcal 2318 = 6268 kJ Kcal z tłuszczu 32,59 % Kcal z białka 16,84 % Kcal z węglowodanów 49,80 %	<b>Energia:</b> Kcal 2083 = 4936 kJ Kcal z tłuszczu 28,68 % Kcal z białka 17,54 % Kcal z węglowodanów 54,76 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 328,18 g Błonnik: 43,26 g Skrobia: 71,48 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 288,57 g Błonnik: 37,89 g Skrobia: 91,67 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 285,18 g Błonnik: 37,56 g Skrobia: 89,17 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 86,91 g Białko roślinne: 15,92 g Białko zwierzęce: 20,40 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 97,56 g Białko roślinne: 16,09 g Białko zwierzęce: 42,37 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 91,32 g Białko roślinne: 17,71 g Białko zwierzęce: 34,62 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 79,35 g Cholesterol: 68,70 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 83,93 g Cholesterol: 469,39 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 66,38 g Cholesterol: 72,49 mg

## **OZNACZENIA ALERGENÓW:**

PSZ- pszenica

ML- mleko

S- seler

J- jajko

O- orzechy

GOR- gorczyca

SOJ- soja