

czwartek (2026-02-05)	piątek (2026-02-06)	sobota (2026-02-07)	niedziela (2026-02-08)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Salatka z pomidora i zielonej pietruszki 100 gr Serek homogenizowany waniliowy (ML) 150 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Pasta z jaj i twarogu ze szczypiorkiem (J, ML) 60 gr Rzodkiew 50 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 Szynka prasowana (GOR,SOJ) 50 gr Ogórek 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 Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (ML) 70 gr Salata mix 30 g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa jarzynowa z przecierem pomidorowym (ML,PSZ,S) 350 ml Filet z kurczaka duszony w ziołach (PSZ,ML) 120 gr Buraczki na ciepło 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa krem z cieciorki z makaronem (PSZ,ML,S) 350 ml Ryba pieczona (R,SOJ,GOR) 150 gr Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z oliwą 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa pomidorowa z ziemniakami (ML,J,S) 350 ml Ryż z jarzynami (S) 150 gr Schab duszony w sosie (SOJ, GOR) 90 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Krupnik na jarzynach z kaszą jaglaną (S,ML,SOJ,GOR) 350 ml Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,J) 90 gr Surówka z marchewki i jabłka 150 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Herbata z cukrem 250 ml Salata lodowa 30 g Parówka z szynki (GOR,SOJ) 60 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Powidło śliwkowe 2 szt 70 gr Jabłko 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 Jajko gotowane (J,PSZ,ML) 50 gr Salatka warzywna 150 gr	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 Kielbasa krakowska parzona (GOR,SOJ) 50 gr Pomidor 100 gr
Energia: Kcal 2331 = 6429 kJ Kcal z tłuszczu 35,97 % Kcal z białka 14,56 % Kcal z węglowodanów 50,14 %	Energia: Kcal 2080 = 5944 kJ Kcal z tłuszczu 24,48 % Kcal z białka 13,69 % Kcal z węglowodanów 62,06 %	Energia: Kcal 2139 = 5694 kJ Kcal z tłuszczu 32,09 % Kcal z białka 18,27 % Kcal z węglowodanów 48,74 %	Energia: Kcal 2369 = 7138 kJ Kcal z tłuszczu 26,70 % Kcal z białka 16,97 % Kcal z węglowodanów 56,79 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 292,18 g Błonnik: 29,76 g Skrobia: 65,46 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 322,69 g Błonnik: 31,52 g Skrobia: 74,73 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 260,63 g Błonnik: 26,38 g Skrobia: 60,22 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 336,32 g Błonnik: 32,62 g Skrobia: 114,49 g
Białko: Białko ogółem: 84,84 g Białko roślinne: 17,06 g Białko zwierzęce: 32,46 g	Białko: Białko ogółem: 71,17 g Białko roślinne: 14,47 g Białko zwierzęce: 19,85 g	Białko: Białko ogółem: 97,71 g Białko roślinne: 8,55 g Białko zwierzęce: 54,19 g	Białko: Białko ogółem: 100,50 g Białko roślinne: 19,56 g Białko zwierzęce: 57,85 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 93,16 g Cholesterol: 79,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,58 g Cholesterol: 212,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,26 g Cholesterol: 447,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,29 g Cholesterol: 263,90 mg

poniedziałek (2026-02-09)	wtorek (2026-02-10)	środa (2026-02-11)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Szyńka tradycyjna (GOR,SOJ) 50 gr Buraczki na ostro 80 gr	Herbata z cukrem 250 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Papryka czerwona 80 gr Serek śmietankowy (ML) 1 sztuka 30 gr Połędwica drobiowa (SOJ,GOR) 30 gr	Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Pasta z twarogu z zieleniną i wędliną (ML,J) 70 gr Pomidor 100 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa dyniowa z grzankami (PSZ,ML,SOJ,GOR) 350 ml Makaron penne ze szpinakiem (J,PSZ,ML) 250 gr Klementynka 1 sztuka 70 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Barszcz ukraiński (ML,S,PSZ) 350 ml Zrazy drobiowe w sosie koperkowo-serowym (PSZ,SOJ,GOR,JAJ) 100 gr Brokuł z wody 100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Rosół z kaszą kukurydzianą (S) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Udko opiekane 120 gr Marchew z groszkiem (ML,PSZ) 100 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja
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 Sałata mix 30 g Pasta z jaj ze szczypiorkiem (J, ML) 60 gr	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Pasztecik drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr Sałatka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 100 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Herbata z cukrem 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Zurek z kielbasą i jajkiem (ML,PSZ,S) 350 ml Jabłko 100 gr
Energia: Kcal 2146 = 5729 kJ Kcal z tłuszczu 30,45 % Kcal z białka 14,85 % Kcal z węglowodanów 55,46 %	Energia: Kcal 2249 = 6411 kJ Kcal z tłuszczu 31,21 % Kcal z białka 15,09 % Kcal z węglowodanów 54,10 %	Energia: Kcal 2106 = 6008 kJ Kcal z tłuszczu 23,32 % Kcal z białka 16,98 % Kcal z węglowodanów 59,91 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 297,56 g Błonnik: 35,42 g Skrobia: 18,08 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 304,17 g Błonnik: 31,14 g Skrobia: 84,72 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 315,41 g Błonnik: 33,70 g Skrobia: 73,60 g
Białko: Białko ogółem: 79,66 g Białko roślinne: 13,04 g Białko zwierzęce: 31,48 g	Białko: Białko ogółem: 84,84 g Białko roślinne: 20,72 g Białko zwierzęce: 38,96 g	Białko: Białko ogółem: 89,40 g Białko roślinne: 14,16 g Białko zwierzęce: 46,88 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,60 g Cholesterol: 233,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,98 g Cholesterol: 140,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,56 g Cholesterol: 237,50 mg

czwartek (2026-02-12)	piątek (2026-02-13)	sobota (2026-02-14)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Filet z indyka pieczony (GOR,SOJ) 30 gr Sałatka z kapusty pekińskiej, szpinaku i granatu 100 gr	Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 gr Hummus (ML) 70 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 Miód naturalny 2 sztuki 20 gr Kiwi 1 sztuka 100 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami (PSZ,S,ML) 350 ml Gołąbki bez kapusty w sosie pieczarkowym 300 gr (S,SOJ,GOR)	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Rosolnik (S) 350 ml Naleśniki ze serem (J,PSZ,ML) 300 gr Mandarynka 1 sztuka 70 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa ryżowa z koperkiem (ML,PSZ) 350 ml Potrawka z indyka i warzyw (ML,PSZ) 130 ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
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 Pasta z twarogu z papryką (ML,J) 70 gr Sałata zielona 30 gr	Zupa mleczna z makaronem nitki (PSZ,ML) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Ryba duszona w warzywach (PSZ,ML,SOJ) 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 Szynka drobiowa (GOR,SOJ) 50 gr Sałatka z tartej rzodkiewki i rukoli 100 gr
Energia: Kcal 1859 = 4910 kJ Kcal z tłuszczu 27,74 % Kcal z białka 18,75 % Kcal z węglowodanów 53,41 %	Energia: Kcal 2147 = 6370 kJ Kcal z tłuszczu 22,61 % Kcal z białka 18,67 % Kcal z węglowodanów 58,48 %	Energia: Kcal 2109 = 5069 kJ Kcal z tłuszczu 28,05 % Kcal z białka 13,24 % Kcal z węglowodanów 58,65 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 248,20 g Błonnik: 24,90 g Skrobia: 59,24 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 313,91 g Błonnik: 28,05 g Skrobia: 61,41 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 309,23 g Błonnik: 28,98 g Skrobia: 102,41 g
Białko: Białko ogółem: 87,16 g Białko roślinne: 13,77 g Białko zwierzęce: 30,82 g	Białko: Białko ogółem: 100,20 g Białko roślinne: 12,07 g Białko zwierzęce: 46,31 g	Białko: Białko ogółem: 69,83 g Białko roślinne: 13,89 g Białko zwierzęce: 24,35 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,29 g Cholesterol: 250,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,93 g Cholesterol: 164,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,73 g Cholesterol: 61,00 mg

czwartek (2026-02-05)	piątek (2026-02-06)	sobota (2026-02-07)	niedziela (2026-02-08)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Sałatka z pomidora i zielonej pietruszki 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Serek homogenizowany waniliowy (ML) 150 gr	Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Pasta z jaj i twarogu ze szczypiorkiem (J, ML) 60 gr Rzodkiew 50 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 Szynka prasowana (GOR,SOJ) 50 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 Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (ML) 70 gr Sałata mix 30 g Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa jarzynowa z przecierem pomidorowym (ML,PSZ,S) 350 ml Filet z kurczaka duszony w ziołach (PSZ,ML) 120 gr Buraczki na ciepło 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Ryba pieczona (R,SOJ,GOR) 150 gr Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z oliwą 150 gr Zupa płatkowa na jarzynach (ML,PSZ) 350 ml	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa pomidorowa z ziemniakami (ML,J,S) 350 ml Ryż z jarzynami (S) 150 gr Bitka ze schabu (PSZ,ML) 120 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Krupnik na jarzynach z kaszą jaglaną (S,ML,SOJ,GOR) 350 ml Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,J) 90 gr Surówka z marchewki i jabłka 150 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Herbata z cukrem 250 ml Sałata lodowa 30 g Parówka z szynki (GOR,SOJ) 60 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Powidło śliwkowe 2 szt 70 gr Jabłko 100 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 Jajko gotowane (J,PSZ,ML) 50 gr Sałatka warzywna 150 gr 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 Kielbasa krakowska parzona (GOR,SOJ) 50 gr Pomidor 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
Energia: Kcal 2385 = 6429 kJ Kcal z tłuszczu 34,93 % Kcal z białka 14,36 % Kcal z węglowodanów 52,12 %	Energia: Kcal 2239 = 6185 kJ Kcal z tłuszczu 28,08 % Kcal z białka 12,90 % Kcal z węglowodanów 59,61 %	Energia: Kcal 2315 = 6112 kJ Kcal z tłuszczu 34,56 % Kcal z białka 16,91 % Kcal z węglowodanów 48,35 %	Energia: Kcal 2423 = 7138 kJ Kcal z tłuszczu 25,89 % Kcal z białka 16,72 % Kcal z węglowodanów 58,59 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 310,78 g Błonnik: 16,96 g Skrobia: 65,46 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 333,65 g Błonnik: 16,65 g Skrobia: 78,53 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 279,83 g Błonnik: 14,38 g Skrobia: 60,14 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 354,92 g Błonnik: 19,82 g Skrobia: 114,49 g
Białko: Białko ogółem: 85,64 g Białko roślinne: 17,06 g Białko zwierzęce: 32,46 g	Białko: Białko ogółem: 72,20 g Białko roślinne: 11,11 g Białko zwierzęce: 19,85 g	Białko: Białko ogółem: 97,87 g Białko roślinne: 8,76 g Białko zwierzęce: 52,44 g	Białko: Białko ogółem: 101,30 g Białko roślinne: 19,56 g Białko zwierzęce: 57,85 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 92,56 g Cholesterol: 79,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,85 g Cholesterol: 212,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 88,90 g Cholesterol: 457,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,69 g Cholesterol: 263,90 mg

poniedziałek (2026-02-09)	wtorek (2026-02-10)	środa (2026-02-11)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Szynka tradycyjna (GOR,SOJ) 50 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Buraczki tarte 80 gr	Herbata z cukrem 250 ml Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Serek śmietankowy (ML) 1 sztuka 30 gr Połudwica drobiowa (SOJ,GOR) 30 gr Pomidor 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 Pasta z twarogu z zieloną i wędliną (ML,J) 70 gr Pomidor 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa dyniowa z grzankami (PSZ,ML,SOJ,GOR) 350 ml Klementynka 1 sztuka 70 gr Makaron z serem (J,PSZ,ML) 250 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Barszcz ukraiński (ML,S,PSZ) 350 ml Brokuł z wody 100 gr Pulpety drobiowe w sosie koperkowym (PSZ,SOJ,GOR,J) 90 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Rosół z kaszą kukurydzianą (S) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Marchew z groszkiem (ML,PSZ) 100 gr Udko gotowane 120 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Sałata mix 30 g Pasta z jaj ze szczypiorkiem (J, ML) 60 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Pasztecik drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr Sałatka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 100 gr Herbata z cukrem 250 ml Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Żurek z kiełbasą i jajkiem (ML,PSZ,S) 350 ml Jabłko 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
Energia: Kcal 2200 = 5729 kJ Kcal z tłuszczu 29,50 % Kcal z białka 14,79 % Kcal z węglowodanów 57,12 %	Energia: Kcal 2128 = 5714 kJ Kcal z tłuszczu 26,10 % Kcal z białka 14,76 % Kcal z węglowodanów 60,43 %	Energia: Kcal 2250 = 6378 kJ Kcal z tłuszczu 25,58 % Kcal z białka 16,04 % Kcal z węglowodanów 59,38 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 314,16 g Błonnik: 20,72 g Skrobia: 17,98 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 321,47 g Błonnik: 17,54 g Skrobia: 84,68 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 334,01 g Błonnik: 20,90 g Skrobia: 73,60 g
Białko: Białko ogółem: 81,36 g Białko roślinne: 10,74 g Białko zwierzęce: 34,68 g	Białko: Białko ogółem: 78,51 g Białko roślinne: 20,18 g Białko zwierzęce: 32,51 g	Białko: Białko ogółem: 90,20 g Białko roślinne: 14,16 g Białko zwierzęce: 46,88 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,10 g Cholesterol: 236,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,71 g Cholesterol: 122,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,96 g Cholesterol: 237,50 mg

czwartek (2026-02-12)	piątek (2026-02-13)	sobota (2026-02-14)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Filet z indyka pieczony (GOR,SOJ) 30 gr Sałatka z kapusty pekińskiej, szpinaku i granatu 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 gr Hummus (ML) 70 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 Miód naturalny 2 sztuki 20 gr Kiwi 1 sztuka 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami (PSZ,S,ML) 350 ml Gołąbki bez kapusty w sosie pieczarkowym 300 gr (S,SOJ,GOR)	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Rosolnik (S) 350 ml Mandarynka 1 sztuka 70 gr Makaron z serem (J,PSZ,ML) 250 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa ryżowa z koperkiem (ML,PSZ) 350 ml Potrawka z indyka i warzyw (ML,PSZ) 130 ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Pasta z twarogu z papryką (ML,J) 70 gr Sałata zielona 30 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Zupa mleczna z makaronem nitki (PSZ,ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Ryba duszona w warzywach (PSZ,ML,SOJ) 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 drobiowa (GOR,SOJ) 50 gr Sałatka z tartej rzodkiewki i rukoli 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
Energia: Kcal 1933 = 4975 kJ Kcal z tłuszczu 26,52 % Kcal z białka 18,54 % Kcal z węglowodanów 55,96 %	Energia: Kcal 1980 = 5439 kJ Kcal z tłuszczu 23,10 % Kcal z białka 15,69 % Kcal z węglowodanów 61,91 %	Energia: Kcal 2273 = 5522 kJ Kcal z tłuszczu 29,85 % Kcal z białka 13,19 % Kcal z węglowodanów 57,69 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 270,45 g Błonnik: 14,42 g Skrobia: 59,34 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 306,44 g Błonnik: 18,23 g Skrobia: 15,17 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 327,83 g Błonnik: 16,18 g Skrobia: 102,41 g
Białko: Białko ogółem: 89,58 g Białko roślinne: 14,97 g Białko zwierzęce: 30,82 g	Białko: Białko ogółem: 77,67 g Białko roślinne: 3,83 g Białko zwierzęce: 25,20 g	Białko: Białko ogółem: 74,93 g Białko roślinne: 13,89 g Białko zwierzęce: 28,65 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,95 g Cholesterol: 250,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 50,82 g Cholesterol: 53,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,39 g Cholesterol: 72,60 mg

czwartek (2026-02-05)	piątek (2026-02-06)	sobota (2026-02-07)	niedziela (2026-02-08)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Sałatka z pomidora i zielonej pietruszki 100 gr Serek homogenizowany naturalny (ML) 150 gr Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Pasta z jaj i twarogu ze szczypiorkiem (J, ML) 60 gr Rzodkiew 50 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 Szynka prasowana (GOR,SOJ) 50 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 Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (ML) 70 gr Sałata mix 30 g Herbata bez cukru 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Klementynka 1 sztuka 70 gr	Jabłko pieczone z cynamonem 150 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Kiwi 1 sztuka 100 gr
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa jarzynowa z przecierem pomidorowym (ML,PSZ,S) 350 ml Filet z kurczaka duszony w ziołach (PSZ,ML) 120 gr Buraczki na ciepło 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaki (ML) 300 gr Ryba pieczona (R,SOJ,GOR) 150 gr Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z oliwą 150 gr Zupa płatkowa na jarzynach (ML,PSZ) 350 ml Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z ziemniakami (ML,J,S) 350 ml Ryż z jarzynami (S) 150 gr Bitka ze schabu (PSZ,ML) 120 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaki (ML) 300 gr Krupnik na jarzynach z kaszą jaglaną (S,ML,SOJ,GOR) 350 ml Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,J) 90 gr Surówka z marchewki i jabłka 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Pomarańcza 200 gr	Jabłko 100 gr	Wafle bez cukru 2 sztuki 20 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Sałata lodowa 30 g Parówka z szynki (GOR,SOJ) 60 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 Jabłko 100 gr Twarożek ze szczypiorkiem (ML) 70 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Jajko gotowane (J,PSZ,ML) 50 gr Sałatka warzywna 150 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Kielbasa krakowska parzona (GOR,SOJ) 50 gr Pomidor 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml
Energia: Kcal 2418 = 6406 kJ Kcal z tłuszczu 37,39 % Kcal z białka 16,33 % Kcal z węglowodanów 47,08 %	Energia: Kcal 2098 = 5418 kJ Kcal z tłuszczu 26,68 % Kcal z białka 17,01 % Kcal z węglowodanów 55,93 %	Energia: Kcal 2246 = 5455 kJ Kcal z tłuszczu 37,23 % Kcal z białka 18,53 % Kcal z węglowodanów 43,13 %	Energia: Kcal 2357 = 6828 kJ Kcal z tłuszczu 27,42 % Kcal z białka 17,57 % Kcal z węglowodanów 55,36 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 284,61 g Błonnik: 33,04 g Skrobia: 65,46 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 293,34 g Błonnik: 37,19 g Skrobia: 78,98 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 242,20 g Błonnik: 29,96 g Skrobia: 60,14 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 326,22 g Błonnik: 35,50 g Skrobia: 114,49 g
Białko: Białko ogółem: 98,74 g Białko roślinne: 17,41 g Białko zwierzęce: 39,26 g	Białko: Białko ogółem: 89,22 g Białko roślinne: 11,35 g Białko zwierzęce: 35,33 g	Białko: Białko ogółem: 104,05 g Białko roślinne: 8,89 g Białko zwierzęce: 52,44 g	Białko: Białko ogółem: 103,53 g Białko roślinne: 19,69 g Białko zwierzęce: 57,85 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 100,45 g Cholesterol: 95,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,19 g Cholesterol: 238,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 92,92 g Cholesterol: 457,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,81 g Cholesterol: 263,90 mg

poniedziałek (2026-02-09)	wtorek (2026-02-10)	środa (2026-02-11)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Szynka tradycyjna (GOR,SOJ) 50 gr Buraczki tarte 80 gr Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Serek śmietankowy (ML) 1 sztuka 30 gr Połędwica drobiowa (SOJ,GOR) 30 gr Pomidor 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 Pasta z twarogu z zieleniną i wędliną (ML,J) 70 gr Pomidor 100 gr Herbata bez cukru 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jabłko 100 gr	Kiwi 1 sztuka 100 gr	Klementynka 1 sztuka 70 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa dyniowa z grzankami (PSZ,ML,SOJ,GOR) 350 ml Klementynka 1 sztuka 70 gr Makaron z serem (J,PSZ,ML) 250 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaki (ML) 300 gr Barszcz ukraiński (ML,S,PSZ) 350 ml Brokuł z wody 100 gr Pulpety drobiowe w sosiekoperkowym (PSZ,SOJ,GOR,J) 90 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z kaszą kukurydzianą (S) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Marchew z groszkiem (ML,PSZ) 100 gr Udko gotowane 120 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Jabłko 100 gr	Jabłko 100 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Salata mix 30 g Pasta z jaj ze szczypiorkiem (J, ML) 60 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Paszтет drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr Salatka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 100 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Herbata bez cukru 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Żurek z kielbasą i jajkiem (ML,PSZ,S) 350 ml Jabłko 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml
Energia: Kcal 2111 = 4988 kJ Kcal z tłuszczu 32,24 % Kcal z białka 15,98 % Kcal z węglowodanów 52,27 %	Energia: Kcal 2029 = 5057 kJ Kcal z tłuszczu 28,05 % Kcal z białka 15,60 % Kcal z węglowodanów 56,45 %	Energia: Kcal 2123 = 5854 kJ Kcal z tłuszczu 27,61 % Kcal z białka 17,02 % Kcal z węglowodanów 55,57 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 275,83 g Błonnik: 36,30 g Skrobia: 17,98 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 286,34 g Błonnik: 35,22 g Skrobia: 84,68 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 294,92 g Błonnik: 37,81 g Skrobia: 73,60 g
Białko: Białko ogółem: 84,34 g Białko roślinne: 10,87 g Białko zwierzęce: 31,48 g	Białko: Białko ogółem: 79,14 g Białko roślinne: 20,31 g Białko zwierzęce: 32,51 g	Białko: Białko ogółem: 90,35 g Białko roślinne: 14,71 g Białko zwierzęce: 46,88 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,62 g Cholesterol: 233,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,23 g Cholesterol: 122,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,12 g Cholesterol: 237,50 mg

czwartek (2026-02-12)	piątek (2026-02-13)	sobota (2026-02-14)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Filet z indyka pieczony (GOR,SOJ) 30 gr Sałatka z kapusty pekińskiej, szpinaku i granatu 100 gr Herbata bez cukru 250 ml	Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Pomidor 100 gr Herbata bez cukru 250 ml Pasta z ciecioriki i czarnych oliwek (ML) 70 gr	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Kiwi 1 sztuka 100 gr Tuńczyk ze szczypiorkiem (R) 60 gr Herbata bez cukru 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Surówka z selera (S) 150 gr	Jabłko 100 gr	Pomarańcza 100 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa brokułowa z ziemniakami (PSZ,S,ML) 350 ml Gołąbki bez kapusty w sosie pieczarkowym 300 gr (S,SOJ,GOR) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosolnik (S) 350 ml Mandarynka 1 sztuka 70 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Makaron razowy z serem (J,PSZ,ML) 250 gr	Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa ryżowa z koperkiem (ML,PSZ) 350 ml Potrawka z indyka i warzyw (ML,PSZ) 130 ml Kompot owocowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Kiwi 1 sztuka 100 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Pasta z twarogu z papryką (ML,J) 70 gr Sałata zielona 30 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Zupa mleczna z makaronem nitki (PSZ,ML) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Ryba duszona w warzywach (PSZ,ML,SOJ) 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 drobiowa (GOR,SOJ) 50 gr Sałatka z tartej rzodkiewki i rukoli 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml
Energia: Kcal 1974 = 4995 kJ Kcal z tłuszczu 34,54 % Kcal z białka 19,48 % Kcal z węglowodanów 46,73 %	Energia: Kcal 1881 = 4781 kJ Kcal z tłuszczu 25,04 % Kcal z białka 16,65 % Kcal z węglowodanów 57,69 %	Energia: Kcal 2216 = 5207 kJ Kcal z tłuszczu 30,63 % Kcal z białka 17,37 % Kcal z węglowodanów 51,90 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 230,62 g Błonnik: 33,03 g Skrobia: 59,84 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 271,31 g Błonnik: 35,91 g Skrobia: 15,17 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 287,53 g Błonnik: 32,96 g Skrobia: 102,41 g
Białko: Białko ogółem: 96,14 g Białko roślinne: 16,00 g Białko zwierzęce: 30,82 g	Białko: Białko ogółem: 78,30 g Białko roślinne: 3,96 g Białko zwierzęce: 25,20 g	Białko: Białko ogółem: 96,21 g Białko roślinne: 14,03 g Białko zwierzęce: 43,00 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,76 g Cholesterol: 250,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 52,34 g Cholesterol: 53,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,42 g Cholesterol: 112,00 mg

OZNACZENIA ALERGENÓW:

PSZ- pszenica

ML- mleko

S- seler

J- jajko

O- orzechy

GOR- gorczyca

SOJ- soja