

niedziela (2026-02-15)	poniedziałek (2026-02-16)	wtorek (2026-02-17)	środa (2026-02-18)
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 Pasta z twarogu i zielonej pietruszki (ML) 70 gr Rzodkiew 50 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Jajko kurze (J) 50 gr Sałatka jarzynowa 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 Ser żółty (ML) 60 gr Sałatka z pomidora i rukoli 100 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 Papryka czerwona 80 gr Sałatka śledziowa (ML, PSZ, JAJ,GOR,S) 150 gr
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa pomidorowa z makaronem (ML,PSZ,J,S) 350 ml Schab duszony w sosie (SOJ, GOR) 90 gr Fasolka szparagowa 100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa kalafiorowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml Makaron z mięsem i warzywami (SOJ,GOR) 300 gr Pomarańcza 100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa pieczarkowa z grzankami (PSZ,ML,S,J) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Bitka z fileta z indyka (PSZ,ML) 120 gr Surówka z marchewki 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Fasolowa z pieczywem (PSZ,ML,S) 350 ml Ryż z jabłkami zapiekany 100 gr Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Filet z indyka pieczony (GOR,SOJ) 30 gr Ogórek kiszony 80 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Paszтет drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr Sałata lodowa 30 g Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml	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 Parówka z szynki (GOR,SOJ) 60 gr Marchew z chrzanem 100 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 Sałatka z kapusty pekińskiej 100 gr Pasta z twarogu z zielenią (ML,J) 70 gr
Energia: Kcal 2051 = 5660 kJ Kcal z tłuszczu 25,25 % Kcal z białka 16,16 % Kcal z węglowodanów 58,75 %	Energia: Kcal 2091 = 5304 kJ Kcal z tłuszczu 27,05 % Kcal z białka 16,44 % Kcal z węglowodanów 55,62 %	Energia: Kcal 2513 = 7984 kJ Kcal z tłuszczu 36,04 % Kcal z białka 14,31 % Kcal z węglowodanów 50,62 %	Energia: Kcal 2425 = 7137 kJ Kcal z tłuszczu 28,46 % Kcal z białka 15,80 % Kcal z węglowodanów 55,74 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 301,23 g Błonnik: 28,64 g Skrobia: 80,57 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 290,73 g Błonnik: 32,31 g Skrobia: 32,95 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 318,01 g Błonnik: 35,05 g Skrobia: 78,11 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 337,94 g Błonnik: 28,70 g Skrobia: 63,74 g
Białko: Białko ogółem: 82,85 g Białko roślinne: 9,35 g Białko zwierzęce: 40,02 g	Białko: Białko ogółem: 85,92 g Białko roślinne: 8,35 g Białko zwierzęce: 20,81 g	Białko: Białko ogółem: 89,90 g Białko roślinne: 18,58 g Białko zwierzęce: 31,32 g	Białko: Białko ogółem: 95,76 g Białko roślinne: 19,03 g Białko zwierzęce: 40,62 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,55 g Cholesterol: 77,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,84 g Cholesterol: 99,75 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 100,62 g Cholesterol: 148,75 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,69 g Cholesterol: 195,60 mg

czwartek (2026-02-19)	piątek (2026-02-20)	sobota (2026-02-21)
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 Sałata mix 30 g Pasta z ciecioriki i czarnych oliwek (ML) 70 gr	Herbata z cukrem 250 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Paszтет pieczony (J,SOJ,GOR) 70 gr Salatka z warzywami 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 Szynka gotowana (GOR,SOJ) 50 gr Ogórek kiszony 80 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml Steki drobiowe (PSZ,SOJ,GOR,JAJ) 100 gr Jabłko 100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa ogórkowa z ryżem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Ryba po grecku (PSZ,ML,SOJ) 200 gr Surówka z czerwonej kapusty 100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Bulion na jarzynach z makaronem (JAJ,PSZ,S) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Kotlety jajeczne (JAJ,PSZ,ML) 100 gr Salatka z kapusty pekińskiej i koperku 100 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Bułka grahamka (PSZ) 100 gr Dżem owocowy niskosłodzony 2 sztuki 70 gr Rzodkiew 50 gr	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Kakao z cukrem (ML) 250 ml Pasta z twarogu na słodko (ML) 70 gr Jabłko 100 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr	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 Połędwica drobiowa (SOJ,GOR) 50 gr Sałata mix 30 g
Energia: Kcal 2465 = 8334 kJ Kcal z tłuszczu 27,95 % Kcal z białka 14,01 % Kcal z węglowodanów 59,10 %	Energia: Kcal 2210 = 6336 kJ Kcal z tłuszczu 27,55 % Kcal z białka 14,43 % Kcal z węglowodanów 58,51 %	Energia: Kcal 2144 = 5875 kJ Kcal z tłuszczu 30,29 % Kcal z białka 15,79 % Kcal z węglowodanów 53,79 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 364,23 g Błonnik: 34,61 g Skrobia: 127,86 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 323,27 g Błonnik: 33,57 g Skrobia: 87,67 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 288,33 g Błonnik: 26,94 g Skrobia: 85,76 g
Białko: Białko ogółem: 86,32 g Białko roślinne: 26,39 g Białko zwierzęce: 41,12 g	Białko: Białko ogółem: 79,73 g Białko roślinne: 18,39 g Białko zwierzęce: 25,58 g	Białko: Białko ogółem: 84,61 g Białko roślinne: 13,62 g Białko zwierzęce: 40,81 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,55 g Cholesterol: 136,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,66 g Cholesterol: 59,25 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,15 g Cholesterol: 434,00 mg

niedziela (2026-02-22)	poniedziałek (2026-02-23)	wtorek (2026-02-24)
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 Serek topiony Hochland (ML,SOJ,GOR) 2 sztuki 50 gr Rzodkiew 50 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 Pasta z jaj ze szczypiorkiem (J, ML) 60 gr Papryka czerwona 80 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 Serek śmietankowy (ML) 2 sztuki 60 gr Sałata zielona z granatem 50 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kasza jęczmienna (ML) 50 gr Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,J) 90 gr Surówka warzywna (S) 100 gr Zupa brokułowa z ziemniakami (PSZ,S,ML) 350 ml	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Krupnik na jarzynach z kaszą jaglaną (S,ML,SOJ,GOR) 350 ml Kluski śląskie z sosem mięsno-pieczarkowym (J,PSZ,ML) 250 gr Ogórek kiszony 80 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Krem z marchewki z grzankami (PSZ,S,ML) 350 ml Filet z kurczaka duszony w sosie szpinakowym (PSZ,ML) 120 gr Sałata mix 30 g Jabłko 100 gr
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 Kielbasa krakowska parzona (GOR,SOJ) 50 gr Sałatka z pomidora i zielonej pietruszki 100 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 Pasta z mięsa i jarzyn (ML,PSZ,S) 70 gr Sałatka z kapusty pekińskiej 100 gr	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Ryba duszona w warzywach (PSZ,ML,SOJ) 100 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml
Energia: Kcal 2238 = 6794 kJ Kcal z tłuszczu 31,20 % Kcal z białka 15,94 % Kcal z węglowodanów 53,40 %	Energia: Kcal 2419 = 7256 kJ Kcal z tłuszczu 27,58 % Kcal z białka 15,54 % Kcal z węglowodanów 56,93 %	Energia: Kcal 2288 = 6233 kJ Kcal z tłuszczu 31,16 % Kcal z białka 15,06 % Kcal z węglowodanów 53,84 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 298,77 g Błonnik: 32,82 g Skrobia: 83,07 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 344,29 g Błonnik: 31,61 g Skrobia: 99,33 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 307,99 g Błonnik: 30,63 g Skrobia: 95,68 g
Białko: Białko ogółem: 89,17 g Białko roślinne: 22,31 g Białko zwierzęce: 48,07 g	Białko: Białko ogółem: 93,99 g Białko roślinne: 15,38 g Białko zwierzęce: 52,83 g	Białko: Białko ogółem: 86,14 g Białko roślinne: 17,97 g Białko zwierzęce: 31,02 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,58 g Cholesterol: 183,65 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,14 g Cholesterol: 352,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,21 g Cholesterol: 76,45 mg

niedziela (2026-02-15)	poniedziałek (2026-02-16)	wtorek (2026-02-17)	środa (2026-02-18)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Pasta z twarogu i zielonej pietruszki (ML) 70 gr Rzodkiew 50 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Jajko kurze (J) 50 gr Sałatka jarzynowa 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 Ser żółty (ML) 60 gr Sałatka z pomidora i rukoli 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 Sałata zielona 30 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Jajko gotowane (J,PSZ,ML) 50 gr
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa pomidorowa z makaronem (ML,PSZ,J,S) 350 ml Schab duszony w sosie (SOJ, GOR) 90 gr Fasolka szparagowa 100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa kalafiorowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml Makaron z mięsem i warzywami (SOJ,GOR) 300 gr Pomarańcza 100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa pieczarkowa z grzankami (PSZ,ML,S,J) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Bitka z fileta z indyka (PSZ,ML) 120 gr Surówka z marchewki 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ryż z jabłkami zapiekany 100 gr Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml Zupa ziemniaczana (ML,S,PSZ) 350 ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Filet z indyka pieczony (GOR,SOJ) 30 gr Pomidor 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Paszтет drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr Sałata lodowa 30 g Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml	Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (ML,PSZ) 220 ml Parówka z szynki (GOR,SOJ) 60 gr Marchew z chrzanem 100 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 Sałatka z kapusty pekińskiej 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Pasta z twarogu z zieleniną (ML,J) 70 gr
Energia: Kcal 2114 = 5660 kJ Kcal z tłuszczu 24,30 % Kcal z białka 15,85 % Kcal z węglowodanów 60,85 %	Energia: Kcal 2145 = 5304 kJ Kcal z tłuszczu 26,11 % Kcal z białka 16,17 % Kcal z węglowodanów 57,68 %	Energia: Kcal 2700 = 8539 kJ Kcal z tłuszczu 36,27 % Kcal z białka 15,35 % Kcal z węglowodanów 49,97 %	Energia: Kcal 2393 = 6686 kJ Kcal z tłuszczu 30,07 % Kcal z białka 13,97 % Kcal z węglowodanów 57,25 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 321,61 g Błonnik: 16,64 g Skrobia: 80,57 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 309,33 g Błonnik: 19,51 g Skrobia: 32,95 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 337,27 g Błonnik: 22,25 g Skrobia: 78,11 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 342,51 g Błonnik: 18,51 g Skrobia: 111,10 g
Białko: Białko ogółem: 83,75 g Białko roślinne: 9,35 g Białko zwierzęce: 40,02 g	Białko: Białko ogółem: 86,72 g Białko roślinne: 8,35 g Białko zwierzęce: 20,81 g	Białko: Białko ogółem: 103,62 g Białko roślinne: 18,92 g Białko zwierzęce: 39,70 g	Białko: Białko ogółem: 83,58 g Białko roślinne: 17,56 g Białko zwierzęce: 36,01 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,07 g Cholesterol: 77,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,24 g Cholesterol: 99,75 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 108,80 g Cholesterol: 169,95 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,94 g Cholesterol: 332,70 mg

czwartek (2026-02-19)	piątek (2026-02-20)	sobota (2026-02-21)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Sałata mix 30 g Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Szynka tradycyjna (GOR,SOJ) 50 gr	Herbata z cukrem 250 ml Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Sałatka z warzywami 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Paszтет drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr	Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Szynka gotowana (GOR,SOJ) 50 gr Pomidor 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml Buraczki na ciepło 150 gr Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,JAJ) 90 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa ogórkowa z ryżem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Ryba duszona w warzywach (PSZ,ML,SOJ) 100 gr Kalafior 100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Bulion na jarzynach z makaronem (JAJ,PSZ,S) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Sałatka z kapusty pekińskiej i koperku 100 gr Jajko w sosie koperkowym (J,PSZ,ML) 150 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Dżem owocowy niskosłodzony 2 sztuki 70 gr Rzodkiew 50 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Kakao z cukrem (ML) 250 ml Pasta z twarogą na słodko (ML) 70 gr Jabłko 100 gr 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 Połędwica drobiowa (SOJ,GOR) 50 gr Sałata mix 30 g Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
Energia: Kcal 2299 = 6121 kJ Kcal z tłuszczu 24,95 % Kcal z białka 14,77 % Kcal z węglowodanów 61,53 %	Energia: Kcal 2309 = 6523 kJ Kcal z tłuszczu 28,20 % Kcal z białka 14,24 % Kcal z węglowodanów 58,83 %	Energia: Kcal 2197 = 5833 kJ Kcal z tłuszczu 28,90 % Kcal z białka 15,70 % Kcal z węglowodanów 56,15 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 353,64 g Błonnik: 19,06 g Skrobia: 82,11 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 339,62 g Błonnik: 20,77 g Skrobia: 87,67 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 308,39 g Błonnik: 14,42 g Skrobia: 84,49 g
Białko: Białko ogółem: 84,89 g Białko roślinne: 19,90 g Białko zwierzęce: 34,57 g	Białko: Białko ogółem: 82,18 g Białko roślinne: 20,04 g Białko zwierzęce: 25,58 g	Białko: Białko ogółem: 86,24 g Białko roślinne: 13,77 g Białko zwierzęce: 41,48 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,74 g Cholesterol: 118,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,36 g Cholesterol: 59,25 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,56 g Cholesterol: 435,60 mg

niedziela (2026-02-22)	poniedziałek (2026-02-23)	wtorek (2026-02-24)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Serek topiony Hochland (ML,SOJ,GOR) 2 sztuki 50 gr Rzodkiew 50 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 Pasta z jaj ze szczypiorkiem (J, ML) 60 gr Sałata zielona 30 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 Serek śmietankowy (ML) 2 sztuki 60 gr Sałata zielona z granatem 50 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kasza jęczmienna (ML) 50 gr Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,J) 90 gr Surówka warzywna (S) 100 gr Zupa brokułowa z ziemniakami (PSZ,S,ML) 350 ml	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Krupnik na jarzynach z kaszą jaglaną (S,ML,SOJ,GOR) 350 ml Kopytka z serem (J,PSZ,ML) 250 gr Surówka z marchewki 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Krem z marchewki z grzankami (PSZ,S,ML) 350 ml Filet z kurczaka duszony w sosie szpinakowym (PSZ,ML) 120 gr Sałata mix 30 g
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Kiełbasa krakowska parzona (GOR,SOJ) 50 gr Sałatka z pomidora i zielonej pietruszki 100 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 Pasta z mięsa i jarzyn (ML,PSZ,S) 70 gr Sałatka z kapusty pekińskiej 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Ryba duszona w warzywach (PSZ,ML,SOJ) 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml
Energia: Kcal 2364 = 7094 kJ Kcal z tłuszczu 30,99 % Kcal z białka 16,58 % Kcal z węglowodanów 53,70 %	Energia: Kcal 2458 = 7324 kJ Kcal z tłuszczu 26,71 % Kcal z białka 14,30 % Kcal z węglowodanów 60,39 %	Energia: Kcal 2302 = 6275 kJ Kcal z tłuszczu 30,63 % Kcal z białka 15,23 % Kcal z węglowodanów 55,13 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 317,37 g Błonnik: 20,02 g Skrobia: 83,07 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 371,07 g Błonnik: 22,23 g Skrobia: 99,74 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 317,26 g Błonnik: 15,83 g Skrobia: 95,68 g
Białko: Białko ogółem: 97,96 g Białko roślinne: 22,31 g Białko zwierzęce: 56,06 g	Białko: Białko ogółem: 87,88 g Białko roślinne: 16,34 g Białko zwierzęce: 46,38 g	Białko: Białko ogółem: 87,66 g Białko roślinne: 17,97 g Białko zwierzęce: 31,02 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,41 g Cholesterol: 206,25 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,95 g Cholesterol: 334,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,35 g Cholesterol: 76,45 mg

niedziela (2026-02-15)	poniedziałek (2026-02-16)	wtorek (2026-02-17)	środa (2026-02-18)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Pasta z twarogu i zielonej pietruszki (ML) 70 gr Rzodkiew 50 gr Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Jajko kurze (J) 50 gr Sałatka jarzynowa 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 Ser żółty (ML) 60 gr Sałatka z pomidora i rukoli 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 Sałata zielona 30 gr Herbata bez cukru 250 ml Jajko gotowane (J,PSZ,ML) 50 gr
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Kiwi 1 sztuka 100 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Mandarynka 1 sztuka 70 gr	Jabłko 100 gr
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa pomidorowa z makaronem (ML,PSZ,J,S) 350 ml Schab duszony w sosie (SOJ, GOR) 90 gr Fasolka szparagowa 100 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml Makaron z mięsem i warzywami (SOJ,GOR) 300 gr Pomarańcza 100 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pieczarkowa z grzankami (PSZ,ML,S,J) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Bitka z fileta z indyka (PSZ,ML) 120 gr Surówka z marchewki 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml Kompot owocowy bez cukru 250 ml Ryż z jabłkami 100 gr Zupa ziemniaczana (ML,S,PSZ) 350 ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko pieczone z cynamonem 80 gr	Grejfrut pół sztuki 100 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Klementynka 1 sztuka 70 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Filet z indyka pieczony (GOR,SOJ) 30 gr Pomidor 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 Paszтет drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr Sałata lodowa 30 g 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 Parówka z szynki (GOR,SOJ) 60 gr Marchew z chrzanem 100 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 Sałatka z kapusty pekińskiej 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml Pasta z twarogu z zieleniną (ML,J) 70 gr
Energia: Kcal 2040 = 5316 kJ Kcal z tłuszczu 25,94 % Kcal z białka 16,58 % Kcal z węglowodanów 57,75 %	Energia: Kcal 2066 = 4814 kJ Kcal z tłuszczu 28,78 % Kcal z białka 18,03 % Kcal z węglowodanów 52,55 %	Energia: Kcal 2555 = 7772 kJ Kcal z tłuszczu 39,09 % Kcal z białka 15,49 % Kcal z węglowodanów 46,56 %	Energia: Kcal 2250 = 6097 kJ Kcal z tłuszczu 32,36 % Kcal z białka 14,67 % Kcal z węglowodanów 53,37 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 294,53 g Błonnik: 35,32 g Skrobia: 81,02 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 271,40 g Błonnik: 34,99 g Skrobia: 32,95 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 297,38 g Błonnik: 37,16 g Skrobia: 78,11 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 300,22 g Błonnik: 33,52 g Skrobia: 111,00 g
Białko: Białko ogółem: 84,58 g Białko roślinne: 10,08 g Białko zwierzęce: 40,02 g	Białko: Białko ogółem: 93,10 g Białko roślinne: 9,08 g Białko zwierzęce: 20,81 g	Białko: Białko ogółem: 98,92 g Białko roślinne: 19,04 g Białko zwierzęce: 29,22 g	Białko: Białko ogółem: 82,53 g Białko roślinne: 16,91 g Białko zwierzęce: 36,01 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,79 g Cholesterol: 77,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,06 g Cholesterol: 99,75 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 110,96 g Cholesterol: 143,45 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,90 g Cholesterol: 332,70 mg

czwartek (2026-02-19)	piątek (2026-02-20)	sobota (2026-02-21)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Sałata mix 30 g Herbata bez cukru 250 ml Szynka tradycyjna (GOR,SOJ) 50 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Paszтет pieczony (J,SOJ,GOR) 70 gr Sałatka z warzywami 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 Szynka gotowana (GOR,SOJ) 50 gr Pomidor 100 gr Herbata bez cukru 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Surówka z selera (S) 150 gr	Jabłko 100 gr	Jabłko pieczone z cynamonem 80 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml Buraczki na ciepło 150 gr Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,JAJ) 90 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa ogórkowa z ryżem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Ryba duszona w warzywach (PSZ,ML,SOJ) 100 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej 100 gr	Bulion na jarzynach z makaronem (JAJ,PSZ,S) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Sałatka z kapusty pekińskiej i koperku 100 gr Jajko w sosie koperkowym (J,PSZ,ML) 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kiwi 1 sztuka 100 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Wafle bez cukru 2 sztuki 20 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Bułka grahamka (PSZ) 100 gr Rzodkiew 50 gr Tuńczyk w sosie własnym (R) 90 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Jabłko 100 gr Pasta z twarogu z zieleńnią (ML,J) 70 gr Kakao bez cukru (ML) 250 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Poledwica drobiowa (SOJ,GOR) 50 gr Sałata mix 30 g Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml
Energia: Kcal 2334 = 7202 kJ Kcal z tłuszczu 31,73 % Kcal z białka 16,31 % Kcal z węglowodanów 54,02 %	Energia: Kcal 2140 = 5568 kJ Kcal z tłuszczu 29,71 % Kcal z białka 16,51 % Kcal z węglowodanów 53,98 %	Energia: Kcal 2146 = 5837 kJ Kcal z tłuszczu 30,52 % Kcal z białka 16,43 % Kcal z węglowodanów 53,32 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 315,22 g Błonnik: 42,32 g Skrobia: 128,61 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 288,80 g Błonnik: 34,65 g Skrobia: 87,65 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 286,04 g Błonnik: 31,00 g Skrobia: 84,94 g
Białko: Białko ogółem: 95,18 g Białko roślinne: 31,04 g Białko zwierzęce: 42,22 g	Białko: Białko ogółem: 88,35 g Białko roślinne: 16,71 g Białko zwierzęce: 26,09 g	Białko: Białko ogółem: 88,17 g Białko roślinne: 14,50 g Białko zwierzęce: 41,48 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,29 g Cholesterol: 142,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,64 g Cholesterol: 153,45 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,78 g Cholesterol: 435,60 mg

niedziela (2026-02-22)	poniedziałek (2026-02-23)	wtorek (2026-02-24)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Serek topiony Hochland (ML,SOJ,GOR) 2 sztuki 50 gr Rzodkiew 50 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 Pasta z jaj ze szczypiorkiem (J, ML) 60 gr Sałata zielona 30 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 Serek śmietankowy (ML) 2 sztuki 60 gr Sałata zielona z granatem 50 gr Herbata bez cukru 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Jabłko 100 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
Obiad	Obiad	Obiad
Kasza jęczmienna (ML) 50 gr Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,J) 90 gr Surówka warzywna (S) 100 gr Zupa brokułowa z ziemniakami (PSZ,S,ML) 350 ml Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik na jarzynach z kaszą jaglaną (S,ML,SOJ,GOR) 350 ml Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kopytka z serem (J,PSZ,ML) 250 gr Surówka z marchewki 100 gr	Ziemniaki (ML) 300 gr Krem z marchewki z grzankami (PSZ,S,ML) 350 ml Filet z kurczaka duszony w sosie szpinakowym (PSZ,ML) 120 gr Sałata mix 30 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Pomarańcza 200 gr	Chrupki jabłkowe 15 gr	Kiwi 1 sztuka 100 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Kielbasa krakowska parzona (GOR,SOJ) 50 gr Sałatka z pomidora i zielonej pietruszki 100 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 Pasta z mięsa i jarzyn (ML,PSZ,S) 70 gr Sałatka z kapusty pekińskiej 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 Ryba duszona w warzywach (PSZ,ML,SOJ) 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml
Energia: Kcal 2277 = 6178 kJ Kcal z tłuszczu 32,07 % Kcal z białka 17,51 % Kcal z węglowodanów 50,67 %	Energia: Kcal 2382 = 7015 kJ Kcal z tłuszczu 28,33 % Kcal z białka 15,05 % Kcal z węglowodanów 57,21 %	Energia: Kcal 2204 = 5453 kJ Kcal z tłuszczu 33,42 % Kcal z białka 15,80 % Kcal z węglowodanów 50,92 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 288,44 g Błonnik: 37,40 g Skrobia: 83,07 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 340,67 g Błonnik: 37,81 g Skrobia: 99,74 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 280,56 g Błonnik: 31,51 g Skrobia: 95,68 g
Białko: Białko ogółem: 99,70 g Białko roślinne: 22,44 g Białko zwierzęce: 50,22 g	Białko: Białko ogółem: 89,61 g Białko roślinne: 16,47 g Białko zwierzęce: 46,38 g	Białko: Białko ogółem: 87,06 g Białko roślinne: 18,10 g Białko zwierzęce: 31,02 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,13 g Cholesterol: 189,45 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,97 g Cholesterol: 334,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,85 g Cholesterol: 76,45 mg

OZNACZENIA ALERGENÓW:

PSZ- pszenica

ML- mleko

S- seler

J- jajko

O- orzechy

GOR- gorczyca

SOJ- soja