

środa (2026-01-21)	czwartek (2026-01-22)	piątek (2026-01-23)	sobota (2026-01-24)
<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 makaronem nitki (PSZ,ML) 220 ml Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (ML) 70 gr Sałata zielona 30 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Paszтет drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr Ogórek kiszony 80 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Pomidor 100 gr Pasta z jajek i chrzanu (J, ML) 60 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 Serek śmietankowy (ML) 1 sztuka 30 gr Szynka z indyka (GOR,SOJ) 30 gr Tarta rzodkiewka 50 gr
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową (ML,S,PSZ) 350 ml Risotto (ML,SOJ,S,GOR) 300 gr Sos pomidorowy (J,PSZ,ML) 100 gr Jabłko 100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Potrawka z indyka (ML,PSZ) 130 gr Sałata zielona 30 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa z soczewicy z pomidorami (ML,S,PSZ) Ziemniaki (ML) 300 gr Sałata zielona 30 gr Ryba w jarzynach (PSZ,ML,SOJ) 200 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa ogórkowa z ryżem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Schab duszony w sosie (SOJ, GOR) 90 gr Fasolka szparagowa 100 gr
<b>Kolacja</b>	<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 jęczmienną (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Kielbasa krakowska sucha (GOR,SOJ) 50 gr Papryka czerwona 80 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Buraczki tarte 100 gr Szynka prasowana (GOR,SOJ) 50 gr	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Herbata z cukrem 250 ml Kaszanka (J,PSZ,S,GOR,SOJ) 70 gr Sałata lodowa 30 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 Jajko gotowane (J,PSZ,ML) 50 gr Sałatka warzywna 100 gr
<b>Energia:</b> Kcal 2395 = 6906 kJ Kcal z tłuszczu 26,44 % Kcal z białka 15,58 % Kcal z węglowodanów 57,77 %	<b>Energia:</b> Kcal 1998 = 5055 kJ Kcal z tłuszczu 30,35 % Kcal z białka 14,31 % Kcal z węglowodanów 55,49 %	<b>Energia:</b> Kcal 1979 = 5651 kJ Kcal z tłuszczu 24,67 % Kcal z białka 15,85 % Kcal z węglowodanów 59,72 %	<b>Energia:</b> Kcal 2390 = 6738 kJ Kcal z tłuszczu 32,04 % Kcal z białka 15,31 % Kcal z węglowodanów 52,76 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 345,88 g Błonnik: 32,94 g Skrobia: 118,40 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 277,15 g Błonnik: 27,13 g Skrobia: 74,06 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 295,46 g Błonnik: 30,65 g Skrobia: 85,22 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 315,24 g Błonnik: 31,66 g Skrobia: 113,04 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 93,30 g Białko roślinne: 17,22 g Białko zwierzęce: 49,03 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 71,48 g Białko roślinne: 16,14 g Białko zwierzęce: 23,30 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 78,42 g Białko roślinne: 9,15 g Białko zwierzęce: 20,58 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 91,47 g Białko roślinne: 17,34 g Białko zwierzęce: 45,06 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 70,36 g Cholesterol: 215,60 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 67,37 g Cholesterol: 77,00 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 54,24 g Cholesterol: 217,70 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 85,08 g Cholesterol: 430,99 mg

niedziela (2026-01-25)	poniedziałek (2026-01-26)	wtorek (2026-01-27)
<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 Ser żółty (ML) 60 gr Ogórek 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 Pasta z jaj i twarogu ze szczypiorkiem (J, ML) 60 gr Papryka czerwona 80 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 prasowana (GOR,SOJ) 50 gr Sałatka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 100 gr
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Gulasz z mięsa wołowego (ML,PSZ) 130 ml Krem z brokuła z pieczywem (PSZ,S,ML) 350 ml Jarzyny duszone (PSZ,ML) 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Rosół z makaronem (JAJ,PSZ,S) 350 ml Udko opiekane 120 gr Buraczki na ciepło 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa pomidorowa z ziemniakami (ML,J,S) 350 ml Kasza jęczmienna (ML) 50 gr Zrazy drobiowe w sosie własnym (PSZ,SOJ,GOR,JAJ) 100 gr Surówka z kapusty kiszzonej 120 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 Pasta z mięsa i jarzyn (ML,PSZ,S) 70 gr Sałata mix 30 g	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Rogal (PSZ,J,ML) 100 gr Dżem owocowy niskosłodzony 2 sztuki 70 gr Jabłko pieczone z cynamonem 150 gr Kakao z cukrem (ML) 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Gulasz z parówki i jarzyn (GOR,SOJ) 100 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml
<b>Energia:</b> Kcal 2351 = 7300 kJ Kcal z tłuszczu 33,26 % Kcal z białka 15,93 % Kcal z węglowodanów 51,59 %	<b>Energia:</b> Kcal 2189 = 7513 kJ Kcal z tłuszczu 23,97 % Kcal z białka 14,23 % Kcal z węglowodanów 62,77 %	<b>Energia:</b> Kcal 2207 = 6161 kJ Kcal z tłuszczu 32,18 % Kcal z białka 16,22 % Kcal z węglowodanów 51,57 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 303,22 g Błonnik: 32,70 g Skrobia: 81,76 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 343,53 g Błonnik: 25,91 g Skrobia: 130,96 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 284,56 g Błonnik: 27,26 g Skrobia: 74,14 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 93,64 g Białko roślinne: 15,46 g Białko zwierzęce: 40,19 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 77,87 g Białko roślinne: 23,24 g Białko zwierzęce: 41,95 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 89,49 g Białko roślinne: 16,99 g Białko zwierzęce: 32,42 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 86,87 g Cholesterol: 184,85 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 58,30 g Cholesterol: 312,00 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 78,91 g Cholesterol: 113,00 mg

środa (2026-01-28)	czwartek (2026-01-29)	piątek (2026-01-30)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Połędwica Sopocka (SOJ,GOR) 50 gr Sałatka jarzynowa 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 Serek topiony Hochland (ML,SOJ,GOR) 2 sztuki 50 gr Pomidor 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 Rzodkiewka 50 gr Hummus (ML) 70 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 Roladki ze szpinakiem (SOJ, GOR) 90 gr Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa koperkowa z makaronem (ML,PSZ,S) 350 ml Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,J) 90 gr Jarzyny duszone (PSZ,ML) 150 gr Ziemniaki (ML) 300 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Barszcz ukraiński (ML,S,PSZ) 350 ml Kluski śląskie z pieczarkami (J,PSZ,ML) 250 gr
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Pasta z twarogu z zieleciną i wędliną (ML,J) 70 gr Ogórek kiszony 80 gr	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 Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Sałata mix 30 g	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 Ryba duszona w warzywach (PSZ,ML,SOJ) 100 gr
<b>Energia:</b> Kcal 2003 = 5506 kJ Kcal z tłuszczu 26,47 % Kcal z białka 16,60 % Kcal z węglowodanów 56,62 %	<b>Energia:</b> Kcal 2359 = 6672 kJ Kcal z tłuszczu 30,66 % Kcal z białka 14,52 % Kcal z węglowodanów 54,96 %	<b>Energia:</b> Kcal 2253 = 6848 kJ Kcal z tłuszczu 24,04 % Kcal z białka 15,49 % Kcal z węglowodanów 60,97 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 283,52 g Błonnik: 31,14 g Skrobia: 96,74 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 324,10 g Błonnik: 28,04 g Skrobia: 101,21 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 343,42 g Błonnik: 33,85 g Skrobia: 94,58 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 83,10 g Białko roślinne: 14,18 g Białko zwierzęce: 41,63 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 85,63 g Białko roślinne: 14,98 g Białko zwierzęce: 37,02 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 87,26 g Białko roślinne: 16,74 g Białko zwierzęce: 36,98 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 58,90 g Cholesterol: 182,10 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 80,37 g Cholesterol: 150,70 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 60,17 g Cholesterol: 135,10 mg

środa (2026-01-21)	czwartek (2026-01-22)	piątek (2026-01-23)	sobota (2026-01-24)
<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 makaronem nitki (PSZ,ML) 220 ml Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (ML) 70 gr Sałata zielona 30 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Paszтет drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr Szczypiorek 20 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Pomidor 100 gr Pasta z jajek i chrzanu (J, ML) 60 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 Serek śmietankowy (ML) 1 sztuka 30 gr Szynka z indyka (GOR,SOJ) 30 gr Tarta rzodkiewka 50 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 ziemniaczana z fasolką szparagową (ML,S,PSZ) 350 ml Risotto (ML,SOJ,S,GOR) 300 gr Sos pomidorowy (J,PSZ,ML) 100 gr Jabłko 100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Potrawka z indyka (ML,PSZ) 130 gr Sałata zielona 30 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Sałata zielona 30 gr Zupa ryżowa (ML,PSZ) 350 ml Ryba w jarzynach (PSZ,ML,SOJ) 200 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa ogórkowa z ryżem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Schab duszony w sosie (SOJ, GOR) 90 gr Fasolka szparagowa 100 gr
<b>Kolacja</b>	<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 jęczmienną (ML,PSZ) 220 ml Kielbasa krakowska sucha (GOR,SOJ) 50 gr Pomidor 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr  <b>Energia:</b> Kcal 2442 = 6906 kJ Kcal z tłuszczu 25,64 % Kcal z białka 15,39 % Kcal z węglowodanów 59,57 %  <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 363,70 g Błonnik: 19,74 g Skrobia: 118,40 g  <b>Białko:</b> Białko ogółem: 93,96 g Białko roślinne: 17,22 g Białko zwierzęce: 49,03 g  <b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 69,56 g Cholesterol: 215,60 mg	Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Buraczki tarte 100 gr Szynka prasowana (GOR,SOJ) 50 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr  <b>Energia:</b> Kcal 2049 = 5055 kJ Kcal z tłuszczu 29,36 % Kcal z białka 14,11 % Kcal z węglowodanów 57,58 %  <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 294,97 g Błonnik: 14,43 g Skrobia: 74,06 g  <b>Białko:</b> Białko ogółem: 72,30 g Białko roślinne: 16,14 g Białko zwierzęce: 23,30 g  <b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 66,85 g Cholesterol: 77,00 mg	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Herbata z cukrem 250 ml Sałata lodowa 30 g Twarożek z rzodkiewką (ML) 70 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr  <b>Energia:</b> Kcal 1963 = 5179 kJ Kcal z tłuszczu 25,51 % Kcal z białka 15,76 % Kcal z węglowodanów 59,75 %  <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 293,21 g Błonnik: 14,63 g Skrobia: 67,54 g  <b>Białko:</b> Białko ogółem: 77,33 g Białko roślinne: 8,21 g Białko zwierzęce: 28,53 g  <b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 55,63 g Cholesterol: 222,10 mg	Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Jajko gotowane (J,PSZ,ML) 50 gr Sałatka warzywna 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr  <b>Energia:</b> Kcal 2444 = 6738 kJ Kcal z tłuszczu 31,11 % Kcal z białka 15,10 % Kcal z węglowodanów 54,64 %  <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 333,84 g Błonnik: 18,86 g Skrobia: 113,04 g  <b>Białko:</b> Białko ogółem: 92,27 g Białko roślinne: 17,34 g Białko zwierzęce: 45,06 g  <b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 84,48 g Cholesterol: 430,99 mg

niedziela (2026-01-25)	poniedziałek (2026-01-26)	wtorek (2026-01-27)
<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 Ser żółty (ML) 60 gr Pomidor 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 Pasta z jaj i twarogu ze szczypiorkiem (J, ML) 60 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 Szynka prasowana (GOR,SOJ) 50 gr Sałatka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 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 Krem z brokuła z pieczywem (PSZ,S,ML) 350 ml Jarzyny duszone (PSZ,ML) 150 gr Gulasz z indyka (ML,PSZ) 130 ml	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Rosół z makaronem (JAJ,PSZ,S) 350 ml Udko opiekane 120 gr Buraczki na ciepło 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa pomidorowa z ziemniakami (ML,J,S) 350 ml Kasza jęczmienna (ML) 50 gr Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,J) 90 gr Marchew oprószana (ML,PSZ) 100 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 mięsa i jarzyn (ML,PSZ,S) 70 gr Sałata mix 30 g Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Rogal (PSZ,J,ML) 100 gr Dżem owocowy niskosłodzony 2 sztuki 70 gr Jabłko pieczone z cynamonem 150 gr Kakao z cukrem (ML) 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Gulasz z parówki i jarzyn (GOR,SOJ) 100 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
<b>Energia:</b> Kcal 2431 = 7325 kJ Kcal z tłuszczu 32,53 % Kcal z białka 15,76 % Kcal z węglowodanów 53,06 %	<b>Energia:</b> Kcal 2209 = 7513 kJ Kcal z tłuszczu 23,55 % Kcal z białka 14,15 % Kcal z węglowodanów 63,75 %	<b>Energia:</b> Kcal 2336 = 6478 kJ Kcal z tłuszczu 31,01 % Kcal z białka 15,90 % Kcal z węglowodanów 53,96 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 322,47 g Błonnik: 20,70 g Skrobia: 81,68 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 352,05 g Błonnik: 19,11 g Skrobia: 130,96 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 315,15 g Błonnik: 15,81 g Skrobia: 80,18 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 95,79 g Białko roślinne: 14,90 g Białko zwierzęce: 41,20 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 78,13 g Białko roślinne: 23,24 g Białko zwierzęce: 41,95 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 92,84 g Białko roślinne: 17,38 g Białko zwierzęce: 34,57 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 87,86 g Cholesterol: 191,75 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 57,80 g Cholesterol: 312,00 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 80,50 g Cholesterol: 118,80 mg

środa (2026-01-28)	czwartek (2026-01-29)	piątek (2026-01-30)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Połędwica Sopocka (SOJ,GOR) 50 gr Sałatka jarzynowa 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 Serek topiony Hochland (ML,SOJ,GOR) 2 sztuki 50 gr Pomidor 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 Rzodkiewka 50 gr Jajko kurze (J) 50 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 płatkowa na jarzynach (ML,PSZ) 350 ml Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150 gr Schab duszony w sosie (SOJ, GOR) 90 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa koperkowa z makaronem (ML,PSZ,S) 350 ml Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,J) 90 gr Jarzyny duszone (PSZ,ML) 150 gr Ziemniaki (ML) 300 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Barszcz ukraiński (ML,S,PSZ) 350 ml Kopytka z serem (J,PSZ,ML) 250 gr
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Pasta z twarogu z zieleciną i wędliną (ML,J) 70 gr Rzodkiew 50 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Zupa mleczna z makaronem nitki (PSZ,ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Szynka drobiowa (GOR,SOJ) 50 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Sałata mix 30 g 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 Ryba duszona w warzywach (PSZ,ML,SOJ) 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
<b>Energia:</b> Kcal 2049 = 5479 kJ Kcal z tłuszczu 25,56 % Kcal z białka 16,17 % Kcal z węglowodanów 58,77 %	<b>Energia:</b> Kcal 2413 = 6672 kJ Kcal z tłuszczu 29,75 % Kcal z białka 14,33 % Kcal z węglowodanów 56,81 %	<b>Energia:</b> Kcal 2179 = 6018 kJ Kcal z tłuszczu 23,64 % Kcal z białka 14,83 % Kcal z węglowodanów 62,75 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 301,05 g Błonnik: 18,56 g Skrobia: 96,71 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 342,70 g Błonnik: 15,24 g Skrobia: 101,21 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 341,81 g Błonnik: 16,90 g Skrobia: 94,54 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 82,82 g Białko roślinne: 13,40 g Białko zwierzęce: 41,63 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 86,43 g Białko roślinne: 14,98 g Białko zwierzęce: 37,02 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 80,79 g Białko roślinne: 15,91 g Białko zwierzęce: 30,53 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 58,20 g Cholesterol: 182,10 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 79,77 g Cholesterol: 150,70 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 57,23 g Cholesterol: 117,70 mg

środa (2026-01-21)	czwartek (2026-01-22)	piątek (2026-01-23)	sobota (2026-01-24)
<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 makaronem nitki (PSZ,ML) 220 ml Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (ML) 70 gr Sałata zielona 30 gr Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Paszтет drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr Szczypiorek 20 gr Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Pomidor 100 gr Pasta z jajek i chrzanu (J, ML) 60 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 Serek śmietankowy (ML) 1 sztuka 30 gr Szynka z indyka (GOR,SOJ) 30 gr Tarta rzodkiewka 50 gr Herbata bez cukru 250 ml
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Jabłko 100 gr	Pomarańcza 200 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Klementynka 1 sztuka 70 gr
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową (ML,S,PSZ) 350 ml Risotto (ML,SOJ,S,GOR) 300 gr Sos pomidorowy (J,PSZ,ML) 100 gr Jabłko 100 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Potrawka z indyka (ML,PSZ) 130 gr Sałata zielona 30 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaki (ML) 300 gr Sałata zielona 30 gr Zupa ryżowa (ML,PSZ) 350 ml Kompot owocowy bez cukru 250 ml Ryba w jarzynach (PSZ,ML,SOJ) 200 gr	Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa ogórkowa z ryżem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Schab duszony w sosie (SOJ, GOR) 90 gr Fasolka szparagowa 100 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Surówka z marchewki 150 gr	Wafle bez cukru 2 sztuki 20 gr	Jabłko 100 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Kiełbasa krakowska sucha (GOR,SOJ) 50 gr Pomidor 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml <b>Energia:</b> Kcal 2333 = 6458 kJ Kcal z tłuszczu 27,34 % Kcal z białka 16,32 % Kcal z węglowodanów 56,55 % <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 329,82 g Błonnik: 40,72 g Skrobia: 118,85 g <b>Białko:</b> Białko ogółem: 95,19 g Białko roślinne: 18,85 g Białko zwierzęce: 49,03 g <b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 70,88 g Cholesterol: 215,60 mg	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Buraczki tarte 100 gr Szynka prasowana (GOR,SOJ) 50 gr Herbata bez cukru 250 ml <b>Energia:</b> Kcal 2017 = 4745 kJ Kcal z tłuszczu 30,73 % Kcal z białka 14,96 % Kcal z węglowodanów 54,19 % <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 273,27 g Błonnik: 31,81 g Skrobia: 74,06 g <b>Białko:</b> Białko ogółem: 75,43 g Białko roślinne: 16,27 g Białko zwierzęce: 23,30 g <b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 68,87 g Cholesterol: 77,00 mg	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Sałata lodowa 30 g Twarożek z rzodkiewką (ML) 70 gr Herbata bez cukru 250 ml <b>Energia:</b> Kcal 1894 = 4521 kJ Kcal z tłuszczu 28,34 % Kcal z białka 17,64 % Kcal z węglowodanów 53,98 % <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 255,58 g Błonnik: 30,21 g Skrobia: 67,54 g <b>Białko:</b> Białko ogółem: 83,51 g Białko roślinne: 8,34 g Białko zwierzęce: 28,53 g <b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 59,65 g Cholesterol: 222,10 mg	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Jajko gotowane (J,PSZ,ML) 50 gr Sałatka warzywna 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml <b>Energia:</b> Kcal 2357 = 6214 kJ Kcal z tłuszczu 33,69 % Kcal z białka 16,71 % Kcal z węglowodanów 49,89 % <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 293,95 g Błonnik: 33,77 g Skrobia: 113,04 g <b>Białko:</b> Białko ogółem: 98,47 g Białko roślinne: 17,89 g Białko zwierzęce: 45,06 g <b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 88,24 g Cholesterol: 430,99 mg

niedziela (2026-01-25)	poniedziałek (2026-01-26)	wtorek (2026-01-27)
<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 Ser żółty (ML) 60 gr Pomidor 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 Pasta z jaj i twarogu ze szczypiorkiem (J, ML) 60 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 Szynka prasowana (GOR,SOJ) 50 gr Sałatka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 100 gr Herbata bez cukru 250 ml
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Jabłko pieczone z cynamonem 150 gr	Pomarańcza 200 gr	Kiwi 1 sztuka 100 gr
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Ziemniaki (ML) 300 gr Krem z brokuła z pieczywem (PSZ,S,ML) 350 ml Jarzyny duszone (PSZ,ML) 150 gr Gulasz z indyka (ML,PSZ) 130 ml Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaki (ML) 300 gr Rosół z makaronem (JAJ,PSZ,S) 350 ml Udko opiekane 120 gr Buraczki na ciepło 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z ziemniakami (ML,J,S) 350 ml Kasza jęczmienna (ML) 50 gr Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,J) 90 gr Marchew oprószana (ML,PSZ) 100 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Chrupki jabłkowe 15 gr	Kiwi 1 sztuka 100 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
<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 mięsa i jarzyn (ML,PSZ,S) 70 gr Sałata mix 30 g Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Jabłko pieczone z cynamonem 150 gr Paszтет pieczony (J,SOJ,GOR) 70 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Gulasz z parówki i jarzyn (GOR,SOJ) 100 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml
<b>Energia:</b> Kcal 2380 = 7329 kJ Kcal z tłuszczu 34,06 % Kcal z białka 16,42 % Kcal z węglowodanów 50,44 %	<b>Energia:</b> Kcal 2082 = 5464 kJ Kcal z tłuszczu 24,97 % Kcal z białka 16,33 % Kcal z węglowodanów 58,62 %	<b>Energia:</b> Kcal 2199 = 5497 kJ Kcal z tłuszczu 32,48 % Kcal z białka 16,81 % Kcal z węglowodanów 50,71 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 300,12 g Błonnik: 37,28 g Skrobia: 82,13 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 305,12 g Błonnik: 37,59 g Skrobia: 81,25 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 278,78 g Błonnik: 31,49 g Skrobia: 80,18 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 97,72 g Białko roślinne: 15,63 g Białko zwierzęce: 41,20 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 84,98 g Białko roślinne: 14,66 g Białko zwierzęce: 44,45 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 92,42 g Białko roślinne: 17,51 g Białko zwierzęce: 30,27 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 90,08 g Cholesterol: 191,75 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 57,76 g Cholesterol: 316,50 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 79,36 g Cholesterol: 107,20 mg

środa (2026-01-28)	czwartek (2026-01-29)	piątek (2026-01-30)
<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 Serek topiony Hochland (ML,SOJ,GOR) 2 sztuki 50 gr Pomidor 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 Połędwica Sopocka (SOJ,GOR) 50 gr Salatka jarzynowa 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 Rzodkiewka 50 gr Jajko kurze (J) 50 gr Herbata bez cukru 250 ml
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Jabłko 100 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Chrupki jabłkowe 15 gr
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa koperkowa z makaronem (ML,PSZ,S) 350 ml Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,J) 90 gr Jarzyny duszone (PSZ,ML) 150 gr Ziemniaki (ML) 300 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa płatkowa na jarzynach (ML,PSZ) 350 ml Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150 gr Schab duszony w sosie (SOJ, GOR) 90 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz ukraiński (ML,S,PSZ) 350 ml Kopytka z serem (J,PSZ,ML) 250 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Wafle bez cukru 2 sztuki 20 gr	Jabłko 100 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
<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 Sałata mix 30 g 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 Pasta z twarogu z zieleciną i wędliną (ML,J) 70 gr Rzodkiew 50 gr Herbata bez cukru 250 ml	Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 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
<b>Energia:</b> Kcal 2337 = 6362 kJ Kcal z tłuszczu 31,50 % Kcal z białka 15,09 % Kcal z węglowodanów 53,45 %	<b>Energia:</b> Kcal 1980 = 4822 kJ Kcal z tłuszczu 28,28 % Kcal z białka 17,98 % Kcal z węglowodanów 53,22 %	<b>Energia:</b> Kcal 2143 = 5708 kJ Kcal z tłuszczu 25,98 % Kcal z białka 16,53 % Kcal z węglowodanów 57,98 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 312,30 g Błonnik: 30,82 g Skrobia: 101,21 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 263,42 g Błonnik: 34,14 g Skrobia: 96,71 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 310,61 g Błonnik: 30,48 g Skrobia: 94,54 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 88,16 g Białko roślinne: 15,11 g Białko zwierzęce: 37,02 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 89,00 g Białko roślinne: 13,53 g Białko zwierzęce: 41,63 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 88,57 g Białko roślinne: 16,04 g Białko zwierzęce: 30,53 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 81,79 g Cholesterol: 150,70 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 62,22 g Cholesterol: 182,10 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 61,85 g Cholesterol: 117,70 mg

## **OZNACZENIA ALERGENÓW:**

PSZ- pszenica

ML- mleko

S- seler

J- jajko

O- orzechy

GOR- gorczyca

SOJ- soja