

środa (2026-02-25)	czwartek (2026-02-26)	piątek (2026-02-27)	sobota (2026-02-28)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
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 i ryby (ML,R,S) 70 gr Ogórek kiszony 80 gr	Kakao z cukrem (ML) 250 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml Parówka drobiowa (SOJ,GOR) 60 gr Sałatka z buraczków i cebuli 100 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Pasta z sera żółtego i twarogu (ML) 70 gr Sałata zielona 30 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Jajko kurze (J) 50 gr Sałatka z kapusty pekińskiej z rzodkiewką i jogurtem naturalnym 100 gr Herbata z cukrem 250 ml
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa z soczewicy z pomidorami (ML,S,PSZ) Ryż z jarzynami i sosem pieczarkowym (S) 150 gr Jogurt pitny owocowy (ML) 1 sztuka 170 ml	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa płatkowa na jarzynach (ML,PSZ) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Schab pieczony w ziołach (SOJ, GOR) 90 gr Sałata zielona z sosem vinegret 50 gr	Fasolowa z pieczywem (PSZ,ML,S) 350 ml Makaron ze szpinakiem (J,PSZ,ML) 250 gr Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (ML,PSZ,J,S) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Kompot owocowy z cukrem 250 ml Gulasz z mięsa wołowego (ML,PSZ) 130 ml Surówka warzywna (S) 100 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Żurek z jajkiem (ML,PSZ,S) 350 ml	Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Szynka drobiowa (SOJ,GOR) 50 gr Rzodkiewka 50 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Twarożek z przecierem pomidorowym i szczypiorkiem (ML) 70 gr Kiwi 1 sztuka 100 gr Kakao z cukrem (ML) 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Szynka gotowana (GOR,SOJ) 50 gr Papryka czerwona 80 gr
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Mus warzywno-owocowy 1 sztuka 125 ml	Jabłko 100 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Mus warzywno-owocowy 1 sztuka 125 ml
Energia: Kcal 1963 = 4870 kJ Kcal z tłuszczu 25,04 % Kcal z białka 14,08 % Kcal z węglowodanów 60,16 %	Energia: Kcal 2127 = 5262 kJ Kcal z tłuszczu 28,76 % Kcal z białka 16,21 % Kcal z węglowodanów 55,19 %	Energia: Kcal 2268 = 5940 kJ Kcal z tłuszczu 23,56 % Kcal z białka 16,85 % Kcal z węglowodanów 59,34 %	Energia: Kcal 2178 = 5275 kJ Kcal z tłuszczu 30,12 % Kcal z białka 14,33 % Kcal z węglowodanów 55,52 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 295,25 g Błonnik: 29,82 g Skrobia: 85,69 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 293,48 g Błonnik: 33,38 g Skrobia: 73,95 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 336,43 g Błonnik: 29,23 g Skrobia: 14,98 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 302,33 g Błonnik: 35,95 g Skrobia: 88,55 g
Białko: Białko ogółem: 69,10 g Białko roślinne: 9,80 g Białko zwierzęce: 23,14 g	Białko: Białko ogółem: 86,18 g Białko roślinne: 13,34 g Białko zwierzęce: 31,89 g	Białko: Białko ogółem: 95,56 g Białko roślinne: 14,18 g Białko zwierzęce: 32,60 g	Białko: Białko ogółem: 78,05 g Białko roślinne: 14,56 g Białko zwierzęce: 23,65 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,62 g Cholesterol: 51,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,96 g Cholesterol: 67,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,36 g Cholesterol: 71,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,90 g Cholesterol: 61,50 mg

niedziela (2026-03-01)	poniedziałek (2026-03-02)	wtorek (2026-03-03)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Kielbasa krakowska sucha (GOR,SOJ) 50 gr Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Sałatka z warzyw 100 gr	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Sałatka warzywna 100 gr Herbata z cukrem 250 ml Polędwica drobiowa 50 gr Sałatka jarzynowa 100 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml Herbata z cukrem 250 ml Ser żółty (ML) 60 gr Twaróg półtłusty (ML) 30 gr Ogórek świeży z rukolą i sałatą zieloną 50 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa pieczarkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,JAJ) 90 gr Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z selera, marchewki i jabłka (S) 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kapuśniak z pieczywem(ML,S, PSZ) 350 ml Kluski śląskie z sosem mięsno-pieczarkowym (J,PSZ,ML) 250 gr Pomidor 100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Duszony filet z indyka (PSZ,ML) 120 gr Barszcz zabielały z jajkiem (JAJ,ML,S,PSZ) 350 ml Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i marchewki z zieleńią 150 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Jajko kurze (JAJ) 25 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Herbata z cukrem 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Kaszanka (J,PSZ,S,GOR,SOJ) 70 gr Sałata zielona 30 gr Papryka czerwona 80 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Marchew z chrzanem 150 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Paszтет pieczony (J,SOJ,GOR) 70 gr
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jogurt pitny owocowy (ML) 1 sztuka 170 ml	Mus warzywno-owocowy 1 sztuka 125 ml	Wafle ryżowe
Energia: Kcal 2276 = 5285 kJ Kcal z tłuszczu 28,23 % Kcal z białka 15,66 % Kcal z węglowodanów 55,98 %	Energia: Kcal 2313 = 5936 kJ Kcal z tłuszczu 26,58 % Kcal z białka 14,76 % Kcal z węglowodanów 57,37 %	Energia: Kcal 2270 = 5695 kJ Kcal z tłuszczu 32,54 % Kcal z białka 16,77 % Kcal z węglowodanów 50,23 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 318,54 g Błonnik: 33,50 g Skrobia: 30,51 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 331,75 g Błonnik: 43,95 g Skrobia: 64,54 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 285,03 g Błonnik: 30,68 g Skrobia: 13,36 g
Białko: Białko ogółem: 89,12 g Białko roślinne: 11,06 g Białko zwierzęce: 44,66 g	Białko: Białko ogółem: 85,37 g Białko roślinne: 14,38 g Białko zwierzęce: 38,81 g	Białko: Białko ogółem: 95,18 g Białko roślinne: 7,64 g Białko zwierzęce: 37,26 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,39 g Cholesterol: 152,55 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,31 g Cholesterol: 150,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,08 g Cholesterol: 157,70 mg

środa (2026-03-04)	czwartek (2026-03-05)	piątek (2026-03-06)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Pasta z jajek i zieleniny (J, ML) 60 gr Sałatka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 100 gr	Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Pasta z twarogu i szynki gotowanej (ML,SOJ,GOR) 70 gr Sałatka z sałaty zielonej i papryki 100 gr Herbata z cukrem 250 ml	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 Sałatka z tartej rzodkiewki i rukoli 100 gr Herbata z cukrem 250 ml
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ryba duszona (R,SOJ,GOR) 150 gr Surówka z kapusty parzonej, marchewki i zielonej pietruszki 150 gr Kasza gryczana (ML) 50 gr Zupa krem z kukurydzy (PSZ,ML,S) 350 ml	Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową (ML,S,PSZ) 350 ml Risotto z mięsa i jarzyn (ML,SOJ,S,GOR) 300 gr Surówka warzywna (S) 100 gr Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Jajko w sosie koperkowym (J,PSZ,ML) 150 gr Marchew mini z wody 100 gr Kompot owocowy z cukrem 250 ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Twaróg z powidłem (ML) 70 gr Kakao z cukrem (ML) 250 ml	Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Ogórek 80 gr Rzodkiew 50 gr Polędwica Sopocka (SOJ,GOR) 50 gr	Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Szynka drobiowa (SOJ,GOR) 50 gr Pomidor 100 gr
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Kiwi 1 sztuka 100 gr	Jogurt pitny owocowy (ML) 1 sztuka 170 ml
Energia: Kcal 2256 = 6403 kJ Kcal z tłuszczu 31,06 % Kcal z białka 14,84 % Kcal z węglowodanów 54,93 %	Energia: Kcal 2263 = 6414 kJ Kcal z tłuszczu 27,79 % Kcal z białka 14,82 % Kcal z węglowodanów 57,79 %	Energia: Kcal 2276 = 6197 kJ Kcal z tłuszczu 32,84 % Kcal z białka 14,54 % Kcal z węglowodanów 53,05 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 309,79 g Błonnik: 31,60 g Skrobia: 56,85 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 326,97 g Błonnik: 37,76 g Skrobia: 109,93 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 301,84 g Błonnik: 31,12 g Skrobia: 87,25 g
Białko: Białko ogółem: 83,67 g Białko roślinne: 16,94 g Białko zwierzęce: 29,82 g	Białko: Białko ogółem: 83,86 g Białko roślinne: 18,12 g Białko zwierzęce: 44,35 g	Białko: Białko ogółem: 82,71 g Białko roślinne: 15,88 g Białko zwierzęce: 26,92 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,86 g Cholesterol: 227,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,87 g Cholesterol: 115,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,04 g Cholesterol: 395,55 mg

środa (2026-02-25)	czwartek (2026-02-26)	piątek (2026-02-27)	sobota (2026-02-28)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Pasta z twarogu i ryby (ML,R,S) 70 gr Ogórek kiszony 80 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Kakao z cukrem (ML) 250 ml Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml Parówka drobiowa (SOJ,GOR) 60 gr Sałatka z buraczków i cebuli 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Jajko kurcze (J) 50 gr Herbata z cukrem 250 ml Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Rzodkiew 50 gr	Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Pasta z sera żółtego i twarogu (ML) 70 gr Sałata zielona 30 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zielona zupa z ryżem (ML,PSZ,S) 350 ml Ryż z jarzynami i sosem pomidorowym (S) 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Sałata zielona z sosem vinegret 50 gr Zupa płatkowa na jarzynach (ML,PSZ) 350 ml Schab duszony w sosie (SOJ, GOR) 90 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml Makaron pszenny z jabłkami (J,PSZ,ML) 250 gr	Zupa pomidorowa z makaronem (ML,PSZ,J,S) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Kompot owocowy z cukrem 250 ml Potrawka z fileta drobiowego (ML,PSZ) 130 ml Bukiet z jarzyn (S,M) 150 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Żurek z jajkiem (ML,PSZ,S) 350 ml	Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Masło extra (ML) 10 gr Szynka drobiowa (SOJ,GOR) 50 gr Rzodkiewka 50 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Twarożek z przecierem pomidorowym i szczypiorkiem (ML) 70 gr Kiwi 1 sztuka 100 gr Kakao z cukrem (ML) 250 ml Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Szynka gotowana (GOR,SOJ) 50 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Pomidor 100 gr
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Mus warzywno-owocowy 1 sztuka 125 ml	Jabłko 100 gr	Mus warzywno-owocowy 1 sztuka 125 ml	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
Energia: Kcal 1767 = 4193 kJ Kcal z tłuszczu 32,01 % Kcal z białka 12,22 % Kcal z węglowodanów 55,19 %	Energia: Kcal 2242 = 5398 kJ Kcal z tłuszczu 28,67 % Kcal z białka 16,57 % Kcal z węglowodanów 55,73 %	Energia: Kcal 1946 = 3926 kJ Kcal z tłuszczu 25,84 % Kcal z białka 13,34 % Kcal z węglowodanów 60,49 %	Energia: Kcal 2209 = 5299 kJ Kcal z tłuszczu 27,57 % Kcal z białka 16,22 % Kcal z węglowodanów 56,45 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 243,78 g Błonnik: 17,74 g Skrobia: 53,33 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 312,38 g Błonnik: 20,58 g Skrobia: 73,95 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 294,28 g Błonnik: 21,08 g Skrobia: 18,72 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 311,74 g Błonnik: 17,65 g Skrobia: 85,44 g
Białko: Białko ogółem: 53,99 g Białko roślinne: 9,20 g Białko zwierzęce: 23,14 g	Białko: Białko ogółem: 92,90 g Białko roślinne: 13,34 g Białko zwierzęce: 37,61 g	Białko: Białko ogółem: 64,90 g Białko roślinne: 8,63 g Białko zwierzęce: 15,68 g	Białko: Białko ogółem: 89,60 g Białko roślinne: 10,16 g Białko zwierzęce: 31,98 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,85 g Cholesterol: 51,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,41 g Cholesterol: 77,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,88 g Cholesterol: 30,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,67 g Cholesterol: 96,30 mg

niedziela (2026-03-01)	poniedziałek (2026-03-02)	wtorek (2026-03-03)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Kielbasa krakowska sucha (GOR,SOJ) 50 gr Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Salatka z warzyw 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Połędwica drobiowa 50 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Salatka jarzynowa 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml Herbata z cukrem 250 ml Ser żółty (ML) 60 gr Twaróg półtłusty (ML) 30 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Salata mix 30 g
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa pieczarkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,JAJ) 90 gr Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z selera, marchewki i jabłka (S) 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Krupnik na jarzynach z kaszą jaglaną (S,ML,SOJ,GOR) 350 ml Pierogi leniwe (J,PSZ,ML) 250 gr Salatka z pomidora i zielonej pietruszki 100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Barszcz zabieleny z jajkiem (JAJ,ML,S,PSZ) 350 ml Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i marchewki z zielenią 150 gr Duszony filet z indyka (PSZ,ML) 120 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Jajko kurze (JAJ) 25 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Salata zielona 30 gr Pasta z mięsa i jarzyn (ML,PSZ,S) 70 gr Pomidor 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Marchew z chrzanem 150 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Paszтет pieczony (J,SOJ,GOR) 70 gr
Posilek nocny	Posilek nocny	Posilek nocny
Jogurt pitny owocowy (ML) 1 sztuka 170 ml	Mus warzywno-owocowy 1 sztuka 125 ml	Wafle ryżowe 2 szt
Energia: Kcal 2330 = 5285 kJ Kcal z tłuszczu 27,34 % Kcal z białka 15,44 % Kcal z węglowodanów 57,88 %	Energia: Kcal 2257 = 6026 kJ Kcal z tłuszczu 23,20 % Kcal z białka 14,65 % Kcal z węglowodanów 62,40 %	Energia: Kcal 2307 = 5624 kJ Kcal z tłuszczu 31,71 % Kcal z białka 16,39 % Kcal z węglowodanów 52,26 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 337,14 g Błonnik: 20,70 g Skrobia: 30,51 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 352,10 g Błonnik: 23,67 g Skrobia: 96,62 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 301,41 g Błonnik: 17,63 g Skrobia: 13,31 g
Białko: Białko ogółem: 89,92 g Białko roślinne: 11,06 g Białko zwierzęce: 44,66 g	Białko: Białko ogółem: 82,65 g Białko roślinne: 15,40 g Białko zwierzęce: 41,23 g	Białko: Białko ogółem: 94,51 g Białko roślinne: 7,29 g Białko zwierzęce: 37,26 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,79 g Cholesterol: 152,55 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,19 g Cholesterol: 164,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,29 g Cholesterol: 157,70 mg

środa (2026-03-04)	czwartek (2026-03-05)	piątek (2026-03-06)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Pasta z jajek i zieleniny (J, ML) 60 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Sałatka z kapusty pekińskiej i marchewki 100 gr	Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Pasta z twarogu i szynki gotowanej (ML,SOJ,GOR) 70 gr Herbata z cukrem 250 ml Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Sałata zielona 30 gr	Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Parówka z szynki (GOR,SOJ) 60 gr Sałatka z tartej rzodkiewki i rukoli 100 gr Herbata z cukrem 250 ml Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ryba duszona (R,SOJ,GOR) 150 gr Surówka z marchewki 150 gr Kasza gryczana (ML) 50 gr Zupa krem z kukurydzy (PSZ,ML,S) 350 ml	Risotto z mięsa i jarzyn (ML,SOJ,S,GOR) 300 gr Surówka warzywna (S) 100 gr Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa ziemniaczana z koperkiem (ML,S,PSZ) 350 ml	Zupa brokułowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Jajko w sosie koperkowym (J,PSZ,ML) 150 gr Marchew mini z wody 100 gr Kompot owocowy z cukrem 250 ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Twaróg z powidłem (ML) 70 gr Kakao z cukrem (ML) 250 ml Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Masło extra (ML) 10 gr Połędwica Sopocka (SOJ,GOR) 50 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Pomidor 100 gr	Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Masło extra (ML) 10 gr Szynka drobiowa (SOJ,GOR) 50 gr Pomidor 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Kiwi 1 sztuka 100 gr	Jogurt pitny owocowy (ML) 1 sztuka 170 ml
Energia: Kcal 2342 = 6540 kJ Kcal z tłuszczu 29,75 % Kcal z białka 14,49 % Kcal z węglowodanów 57,71 %	Energia: Kcal 2265 = 6154 kJ Kcal z tłuszczu 27,29 % Kcal z białka 14,48 % Kcal z węglowodanów 59,13 %	Energia: Kcal 2330 = 6197 kJ Kcal z tłuszczu 31,84 % Kcal z białka 14,34 % Kcal z węglowodanów 55,01 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 337,88 g Błonnik: 22,82 g Skrobia: 57,25 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 334,80 g Błonnik: 21,21 g Skrobia: 108,35 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 320,44 g Błonnik: 18,32 g Skrobia: 87,25 g
Białko: Białko ogółem: 84,81 g Białko roślinne: 17,28 g Białko zwierzęce: 29,82 g	Białko: Białko ogółem: 82,00 g Białko roślinne: 15,06 g Białko zwierzęce: 44,35 g	Białko: Białko ogółem: 83,51 g Białko roślinne: 15,88 g Białko zwierzęce: 26,92 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,42 g Cholesterol: 227,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,69 g Cholesterol: 115,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,44 g Cholesterol: 395,55 mg

środa (2026-02-25)	czwartek (2026-02-26)	piątek (2026-02-27)	sobota (2026-02-28)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Ogórek kiszony 80 gr Herbata bez cukru 250 ml Pasta z ryby wędzonej i warzyw (ML,R,S) 100 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml Parówka drobiowa (SOJ,GOR) 60 gr Sałatka z buraczków i cebuli 100 gr Kakao bez cukru (ML) 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Jajko kurze (J) 50 gr Sałatka z kapusty pekińskiej z rzodkiewką i jogurtem naturalnym 100 gr Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Pasta z sera żółtego i twarogu (ML) 70 gr Sałata zielona 30 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Herbata bez cukru 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Grejfrut pół sztuki 100 gr	Surówka z marchewki i pomarańczy 150 gr	Kiwi 1 sztuka 100 gr
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ryż z jarzynami i sosem pieczarkowym (S) 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Zielona zupa z ryżem (ML,PSZ,S) 350 ml	Zupa płatkowa na jarzynach (ML,PSZ) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Sałata zielona z sosem vinegret 50 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Schab duszony w sosie (SOJ, GOR) 90 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml Kompot owocowy bez cukru 250 ml Zupa jarzynowa z kapustą (ML,PSZ,S) 350 ml Makaron razowy z jabłkami (J,PSZ,ML) 250 gr	Zupa pomidorowa z makaronem (ML,PSZ,J,S) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Gulasz z mięsa wołowego (ML,PSZ) 130 ml Kompot owocowy bez cukru 250 ml Surówka warzywna (S) 100 gr
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Mus warzywno-owocowy 1 sztuka 125 ml	Jabłko 100 gr	Pomidor 100 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zurek z jajkiem (ML,PSZ,S) 350 ml Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Szynka drobiowa (SOJ,GOR) 50 gr Rzodkiewka 50 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Twarożek z przecierem pomidorowym i szczypiorkiem (ML) 70 gr Kiwi 1 sztuka 100 gr Kakao bez cukru (ML) 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Szynka gotowana (GOR,SOJ) 50 gr Papryka czerwona 80 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml
Posilek nocny	Posilek nocny	Posilek nocny	Posilek nocny
Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr	Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g	Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g	Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g
Energia: Kcal 2211 = 5477 kJ Kcal z tłuszczu 35,74 % Kcal z białka 16,52 % Kcal z węglowodanów 47,70 %	Energia: Kcal 2223 = 5353 kJ Kcal z tłuszczu 31,37 % Kcal z białka 16,67 % Kcal z węglowodanów 52,72 %	Energia: Kcal 2046 = 4462 kJ Kcal z tłuszczu 31,56 % Kcal z białka 14,27 % Kcal z węglowodanów 55,02 %	Energia: Kcal 2280 = 5415 kJ Kcal z tłuszczu 31,93 % Kcal z białka 16,28 % Kcal z węglowodanów 52,44 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 263,65 g Błonnik: 33,01 g Skrobia: 99,37 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 292,97 g Błonnik: 39,41 g Skrobia: 96,90 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 281,44 g Błonnik: 44,71 g Skrobia: 42,30 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 298,91 g Błonnik: 38,48 g Skrobia: 100,35 g
Białko: Białko ogółem: 91,29 g Białko roślinne: 18,76 g Białko zwierzęce: 44,75 g	Białko: Białko ogółem: 92,62 g Białko roślinne: 18,52 g Białko zwierzęce: 33,08 g	Białko: Białko ogółem: 72,97 g Białko roślinne: 17,37 g Białko zwierzęce: 15,73 g	Białko: Białko ogółem: 92,80 g Białko roślinne: 15,34 g Białko zwierzęce: 32,38 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 87,81 g Cholesterol: 137,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,49 g Cholesterol: 69,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,74 g Cholesterol: 30,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,90 g Cholesterol: 94,40 mg

niedziela (2026-03-01)	poniedziałek (2026-03-02)	wtorek (2026-03-03)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Kiełbasa krakowska sucha (GOR,SOJ) 50 gr Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Sałatka z warzyw 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 Poledwica drobiowa 50 gr Herbata bez cukru 250 ml Sałatka jarzynowa 100 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml Ser żółty (ML) 60 gr Twaróg półtusty (ML) 30 gr Ogórek świeży z rukolą i sałatą zieloną 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	Pomarańcza 100 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa pieczarkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,JA,J) 90 gr Surówka z selera, marchewki i jabłka (S) 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kompot owocowy bez cukru 250 ml Krupnik na jarzynach z kaszą jaglaną (S,ML,SOJ,GOR) 350 ml Pierogi leniwe (J,PSZ,ML) 250 gr Sałatka z pomidora i zielonej pietruszki 100 gr	Ziemniaki (ML) 300 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Duszony filet z indyka (PSZ,ML) 120 gr Barszcz zabielały z jajkiem (JAJ,ML,S,PSZ) 350 ml Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i marchewki z zielenią 150 gr
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Sałatka z jabłkiem, pomarańczą, kiwi i płatkami owsianymi 150 gr	Jabłko 100 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata bez cukru 250 ml Tuńczyk w sosie własnym (R) 90 gr Sałata zielona 30 gr Pomidor 100 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Sałata zielona 30 gr Papryka czerwona 80 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml Pasta z mięsa i jarzyn (ML,PSZ,S) 70 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Parówka drobiowa (SOJ,GOR) 60 gr Marchew z chrzanem 150 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml
Posilek nocny	Posilek nocny	Posilek nocny
Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g	Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g	Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g
Energia: Kcal 2300 = 4984 kJ Kcal z tłuszczu 30,97 % Kcal z białka 16,95 % Kcal z węglowodanów 52,04 %	Energia: Kcal 2337 = 5923 kJ Kcal z tłuszczu 27,54 % Kcal z białka 15,88 % Kcal z węglowodanów 56,63 %	Energia: Kcal 2239 = 4754 kJ Kcal z tłuszczu 40,77 % Kcal z białka 17,52 % Kcal z węglowodanów 41,80 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 299,25 g Błonnik: 42,56 g Skrobia: 59,75 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 330,87 g Błonnik: 40,75 g Skrobia: 119,57 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 233,97 g Błonnik: 33,59 g Skrobia: 35,66 g
Białko: Białko ogółem: 97,44 g Białko roślinne: 17,71 g Białko zwierzęce: 45,46 g	Białko: Białko ogółem: 92,79 g Białko roślinne: 19,98 g Białko zwierzęce: 41,28 g	Białko: Białko ogółem: 98,08 g Białko roślinne: 11,88 g Białko zwierzęce: 28,93 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,15 g Cholesterol: 159,95 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,51 g Cholesterol: 164,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 101,42 g Cholesterol: 132,00 mg

środa (2026-03-04)	czwartek (2026-03-05)	piątek (2026-03-06)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Sałatka z kapusty pekińskiej i szczypiorku 100 gr Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Pasta z jajek i zieleńki (J, ML) 60 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 twarogu i szynki gotowanej (ML,SOJ,GOR) 70 gr Sałatka z sałaty zielonej i papryki 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 Parówka z szynki (GOR,SOJ) 60 gr Sałatka z tartej rzodkiewki i rukoli 100 gr Herbata bez cukru 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Kiwi 1 sztuka 100 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 80 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Ryba duszona (R,SOJ,GOR) 150 gr Surówka z kapusty parzonej, marchewki i zielonej pietruszki 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Zupa krem z kukurydzy (PSZ,ML,S) 350 ml Kasza gryczana (ML) 50 gr	Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową (ML,S,PSZ) 350 ml Risotto z mięsa i jarzyn (ML,SOJ,S,GOR) 300 gr Surówka warzywna (S) 100 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Jajko w sosie koperkowym (J,PSZ,ML) 150 gr Marchew mini z wody 100 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Kiwi 1 sztuka 100 gr	Surówka z selera i pomarańczy (S) 150 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Kakao bez cukru (ML) 250 ml Twaróg z warzywami (ML) 70 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Ogórek 80 gr Rzodkiew 50 gr Połędwica Sopotcka (SOJ,GOR) 50 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Szynka drobiowa (SOJ,GOR) 50 gr Pomidor 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g	Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g	Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g
Energia: Kcal 2087 = 5237 kJ Kcal z tłuszczu 36,83 % Kcal z białka 15,75 % Kcal z węglowodanów 48,19 %	Energia: Kcal 2383 = 6227 kJ Kcal z tłuszczu 30,78 % Kcal z białka 15,41 % Kcal z węglowodanów 54,60 %	Energia: Kcal 2363 = 6694 kJ Kcal z tłuszczu 35,02 % Kcal z białka 14,92 % Kcal z węglowodanów 51,76 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 251,43 g Błonnik: 35,87 g Skrobia: 79,95 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 325,26 g Błonnik: 41,89 g Skrobia: 132,88 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 305,80 g Błonnik: 46,55 g Skrobia: 111,25 g
Białko: Białko ogółem: 82,17 g Białko roślinne: 21,33 g Białko zwierzęce: 24,67 g	Białko: Białko ogółem: 91,81 g Białko roślinne: 22,70 g Białko zwierzęce: 41,20 g	Białko: Białko ogółem: 88,14 g Białko roślinne: 23,61 g Białko zwierzęce: 26,97 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 85,40 g Cholesterol: 212,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,49 g Cholesterol: 112,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 91,95 g Cholesterol: 395,55 mg

OZNACZENIA ALERGENÓW:

PSZ- pszenica

ML- mleko

S- seler

J- jajko

O- orzechy

GOR- gorczyca

SOJ- soja