

sobota (2026-01-31)	niedziela (2026-02-01)	poniedziałek (2026-02-02)	wtorek (2026-02-03)	środa (2026-02-04)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Jajko kurze (J) 50 gr Salatka z kapusty pekińskiej, brokułu i kukurydzy 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 Kiełbasa krakowska parzona (GOR,SOJ) 50 gr Salata mix 30 g	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Serek śmietankowy (ML) 1 sztuka 30 gr Połędwica Sopocka (SOJ,GOR) 50 gr Papryka czerwona 80 gr	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Pasta z sera żółtego, zielonego groszku i twarogu (ML) 70 gr Salata zielona 30 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Ogórek 80 gr Śledź z jarzynami (R,SOJ) 200 gr
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa z zielonego groszku i pora z ryżem (ML,S,PSZ) 350 ml Ryba duszona (R,SOJ,GOR) 150 gr Surówka warzywna (S) 100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa pieczarkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Duszony filet z indyka (PSZ,ML) 120 gr Surówka z czerwonej kapusty 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa grochowa z grzankami (ML,S,PSZ) Makaron z mięsem i jarzynami (J,PSZ,SOJ,GOR) 300 gr Ogórek kiszony 80 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Barszcz zabieleny z jajkiem (JAJ,ML,S,PSZ) 350 ml Bitka ze schabu (PSZ,ML) 120 gr Surówka z kapusty, marchewki i koperku z oliwą 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa ziemniaczana ze szpinakiem (ML,S,PSZ) 350 ml Ryż z jabłkami zapiekany 100 gr Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Parówka z szynki (GOR,SOJ) 60 gr Buraczki tarte 100 gr	Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Pasta z twarogu z zieleńią i wędliną (ML,J) 70 gr Pomidor 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Pasta z jajek i zieleńiny (J, ML) 60 gr Rzodkiew 50 gr	Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Połędwica drobiowa (SOJ,GOR) 50 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Marchew z chrzanem 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Kakao z cukrem (ML) 250 ml Rogal (PSZ,J,ML) 100 gr Dżem owocowy niskosłodzony 2 sztuki 70 gr Jabłko 100 gr
Energia: Kcal 2083 = 5838 kJ Kcal z tłuszczu 27,13 % Kcal z białka 15,70 % Kcal z węglowodanów 58,18 %	Energia: Kcal 2282 = 6932 kJ Kcal z tłuszczu 34,67 % Kcal z białka 16,79 % Kcal z węglowodanów 48,55 %	Energia: Kcal 2001 = 5332 kJ Kcal z tłuszczu 27,54 % Kcal z białka 17,40 % Kcal z węglowodanów 54,51 %	Energia: Kcal 2120 = 6061 kJ Kcal z tłuszczu 32,17 % Kcal z białka 17,25 % Kcal z węglowodanów 51,11 %	Energia: Kcal 2221 = 6985 kJ Kcal z tłuszczu 24,62 % Kcal z białka 12,63 % Kcal z węglowodanów 63,87 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 302,98 g Błonnik: 35,30 g Skrobia: 96,34 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 276,97 g Błonnik: 29,21 g Skrobia: 64,66 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 272,69 g Błonnik: 33,89 g Skrobia: 36,92 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 270,89 g Błonnik: 29,42 g Skrobia: 76,29 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 354,64 g Błonnik: 27,10 g Skrobia: 141,17 g
Białko: Białko ogółem: 81,78 g Białko roślinne: 19,76 g Białko zwierzęce: 13,60 g	Białko: Białko ogółem: 95,81 g Białko roślinne: 12,88 g Białko zwierzęce: 56,15 g	Białko: Białko ogółem: 87,03 g Białko roślinne: 4,07 g Białko zwierzęce: 40,29 g	Białko: Białko ogółem: 91,45 g Białko roślinne: 15,41 g Białko zwierzęce: 49,04 g	Białko: Białko ogółem: 70,14 g Białko roślinne: 21,55 g Białko zwierzęce: 17,90 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,79 g Cholesterol: 32,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 87,91 g Cholesterol: 230,65 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,24 g Cholesterol: 280,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,77 g Cholesterol: 138,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,75 g Cholesterol: 48,00 mg

sobota (2026-01-31)	niedziela (2026-02-01)	poniedziałek (2026-02-02)	wtorek (2026-02-03)	środa (2026-02-04)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Jajko kurze (J) 50 gr Sałatka z kapusty pekińskiej, brokuła i kukurydzy 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml Herbata z cukrem 250 ml Kielbasa krakowska parzona (GOR,SOJ) 50 gr Sałata mix 30 g Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Serek śmietankowy (ML) 1 sztuka 30 gr Połędwica Sopotcka (SOJ,GOR) 50 gr Pomidor 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 Pasta z sera żółtego, zielonego groszku i twarogu (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 płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Pomidorowy twarożek (ML) 70 gr Pomidor 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa z zielonego groszku i pora z ryżem (ML,S,PSZ) 350 ml Ryba duszona (R,SOJ,GOR) 150 gr Surówka warzywna (S) 100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa pieczarkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Duszony filet z indyka (PSZ,ML) 120 gr Surówka z marchewki 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa grochowa z grzankami (ML,S,PSZ) Makaron z mięsem i jarzynami (J,PSZ,SOJ,GOR) 300 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Barszcz zabieleny z jajkiem (JAJ,ML,S,PSZ) 350 ml Bitka ze schabu (PSZ,ML) 120 gr Surówka z kapusty, marchewki i koperku z oliwą 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa ziemniaczana ze szpinakiem (ML,S,PSZ) 350 ml Ryż z jabłkami zapiekany 100 gr Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Parówka z szynki (GOR,SOJ) 60 gr Buraczki tarte 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Masło extra (ML) 10 gr Pasta z twarogu z zieleniną i wędliną (ML,J) 70 gr Pomidor 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Pasta z jajek i zieleniny (J, ML) 60 gr Rzodkiew 50 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Połędwica drobiowa (SOJ,GOR) 50 gr Marchew z chrzanem 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Kakao z cukrem (ML) 250 ml Rogal (PSZ,J,ML) 100 gr Dżem owocowy niskosłodzony 2 sztuki 70 gr Jabłko 100 gr
Energia: Kcal 2137 = 5838 kJ Kcal z tłuszczu 26,19 % Kcal z białka 15,46 % Kcal z węglowodanów 60,19 %	Energia: Kcal 2355 = 7011 kJ Kcal z tłuszczu 33,41 % Kcal z białka 16,34 % Kcal z węglowodanów 51,28 %	Energia: Kcal 2038 = 5332 kJ Kcal z tłuszczu 26,66 % Kcal z białka 17,05 % Kcal z węglowodanów 56,80 %	Energia: Kcal 2174 = 6061 kJ Kcal z tłuszczu 31,12 % Kcal z białka 16,97 % Kcal z węglowodanów 53,26 %	Energia: Kcal 2248 = 6905 kJ Kcal z tłuszczu 24,49 % Kcal z białka 11,90 % Kcal z węglowodanów 64,87 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 321,58 g Błonnik: 22,50 g Skrobia: 96,34 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 301,92 g Błonnik: 19,31 g Skrobia: 65,01 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 289,39 g Błonnik: 20,29 g Skrobia: 36,92 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 289,49 g Błonnik: 16,62 g Skrobia: 76,29 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 364,58 g Błonnik: 20,28 g Skrobia: 140,95 g
Białko: Białko ogółem: 82,58 g Białko roślinne: 19,76 g Białko zwierzęce: 13,60 g	Białko: Białko ogółem: 96,21 g Białko roślinne: 12,48 g Białko zwierzęce: 56,15 g	Białko: Białko ogółem: 86,89 g Białko roślinne: 4,07 g Białko zwierzęce: 40,29 g	Białko: Białko ogółem: 92,25 g Białko roślinne: 15,41 g Białko zwierzęce: 49,04 g	Białko: Białko ogółem: 66,86 g Białko roślinne: 20,46 g Białko zwierzęce: 26,58 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,19 g Cholesterol: 32,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 87,41 g Cholesterol: 230,65 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,36 g Cholesterol: 280,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,17 g Cholesterol: 138,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,16 g Cholesterol: 58,10 mg

sobota (2026-01-31)	niedziela (2026-02-01)	poniedziałek (2026-02-02)	wtorek (2026-02-03)	środa (2026-02-04)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Jajko kurze (J) 50 gr Sałatka z kapusty pekińskiej, brokuła i kukurydzy 100 gr Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml Kiełbasa krakowska parzona (GOR,SOJ) 50 gr Sałata mix 30 g Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Serek śmietankowy (ML) 1 sztuka 30 gr Połudwica Sopocka (SOJ,GOR) 50 gr Pomidor 100 gr Herbata bez cukru 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Pasta z sera żółtego, zielonego groszku i twarogu (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 płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Pomidorowy twarożek (ML) 70 gr Pomidor 100 gr Herbata bez cukru 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Kiwi 1 sztuka 100 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Chrupki jabłkowe 15 gr	Klementynka 1 sztuka 70 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa z zielonego groszku i pora z ryżem (ML,S,PSZ) 350 ml Ryba duszona (R,SOJ,GOR) 150 gr Surówka warzywna (S) 100 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa pieczarkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Duszony filet z indyka (PSZ,ML) 120 gr Surówka z czerwonej kapusty 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa grochowa z grzankami (ML,S,PSZ) Makaron z mięsem i jarzynami (J,PSZ,SOJ,GOR) 300 gr Ogórek kiszony 80 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaki (ML) 300 gr Barszcz zabiłany z jajkiem (JAJ,ML,S,PSZ) 350 ml Bitka ze schabu (PSZ,ML) 120 gr Surówka z kapusty, marchewki i koperku z oliwą 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem (ML,S,PSZ) 350 ml Ryż z jabłkami zapiekany 100 gr Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml Kompot owocowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko 100 gr	Pomarańcza 200 gr	Jabłko 100 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Chrupki jabłkowe 15 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Parówka z szynki (GOR,SOJ) 60 gr Buraczki tarte 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Pasta z twarogu z zieleciną i wędliną (ML,J) 70 gr Pomidor 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Pasta z jajek i zielecininy (J, ML) 60 gr Rzodkiew 50 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Masło extra (ML) 10 gr Połudwica drobiowa (SOJ,GOR) 50 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Marchew z chrzanem 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Jabłko 100 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Paszтет drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr Herbata bez cukru 250 ml
Energia: Kcal 2038 = 5181 kJ Kcal z tłuszczu 28,13 % Kcal z białka 16,33 % Kcal z węglowodanów 56,22 %	Energia: Kcal 2327 = 6340 kJ Kcal z tłuszczu 35,36 % Kcal z białka 18,07 % Kcal z węglowodanów 46,41 %	Energia: Kcal 1972 = 5022 kJ Kcal z tłuszczu 28,51 % Kcal z białka 18,14 % Kcal z węglowodanów 52,76 %	Energia: Kcal 2087 = 5537 kJ Kcal z tłuszczu 34,04 % Kcal z białka 18,87 % Kcal z węglowodanów 47,84 %	Energia: Kcal 2020 = 4702 kJ Kcal z tłuszczu 26,77 % Kcal z białka 14,37 % Kcal z węglowodanów 59,24 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 286,45 g Błonnik: 40,18 g Skrobia: 96,34 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 269,99 g Błonnik: 35,04 g Skrobia: 64,71 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 260,11 g Błonnik: 36,27 g Skrobia: 36,92 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 249,60 g Błonnik: 31,53 g Skrobia: 76,29 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 299,16 g Błonnik: 31,69 g Skrobia: 91,24 g
Białko: Białko ogółem: 83,21 g Białko roślinne: 19,89 g Białko zwierzęce: 13,60 g	Białko: Białko ogółem: 105,14 g Białko roślinne: 13,96 g Białko zwierzęce: 56,15 g	Białko: Białko ogółem: 89,42 g Białko roślinne: 4,20 g Białko zwierzęce: 40,29 g	Białko: Białko ogółem: 98,45 g Białko roślinne: 15,96 g Białko zwierzęce: 49,04 g	Białko: Białko ogółem: 72,56 g Białko roślinne: 12,08 g Białko zwierzęce: 22,28 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,71 g Cholesterol: 32,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 91,43 g Cholesterol: 230,65 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,46 g Cholesterol: 280,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,93 g Cholesterol: 138,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,09 g Cholesterol: 46,60 mg

OZNACZENIA ALERGENÓW:

PSZ- pszenica

ML- mleko

S- seler

J- jajko

O- orzechy

GOR- gorczyca

SOJ- soja