

sobota (2026-03-07)	niedziela (2026-03-08)	poniedziałek (2026-03-09)	wtorek (2026-03-10)
<p>Śniadanie</p> <p>Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Sałatka z pomidora i zielonej pietruszki 100 gr Herbata z cukrem 250 ml Polędwica drobiowa 50 gr</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Sałata zielona 30 gr Szczypiorek 20 gr Herbata z cukrem 250 ml Szynka gotowana (GOR,SOJ) 50 gr</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Pasta z twarogu, jajka i szczypiorku (ML,J) 70 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Herbata bez cukru 250 ml Sałata mix 30 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Zupa mleczna z makaronem nitki (PSZ,ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Sałatka z brokułu i rzodkiewki 100 gr Herbata bez cukru 250 ml Serek śmietankowy 2 sztuki 60 gr</p>
<p>Obiad</p> <p>Krupnik na jarzynach (S,ML,SOJ,GOR) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Fasolka szparagowa zielona i żółta 100 gr Kompot owocowy z cukrem 250 ml Duszony filet z indyka (PSZ,ML) 120 gr</p>	<p>Obiad</p> <p>Ziemniaki (ML) 300 gr Surówka z czerwonej kapusty 150 gr Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zrazy drobiowe z pieczarkami (PSZ,SOJ,GOR,JAJ) 100 gr Zupa dyniowa z grzankami (PSZ,ML,SOJ,GOR) 350 ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Kompot owocowy bez cukru 250 ml Makaron z sosem bolońskim (J,PSZ,SOJ,GOR) 300 gr Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 120 gr Zupa groszkowa z ryżem (ML,S,PSZ) 350 ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Ziemniaki (ML) 300 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Rosół z kaszą kukurydzianą (S) 350 ml Udko opiekane 120 gr Buraczki na ciepło 150 gr</p>
<p>Kolacja</p> <p>Herbata z cukrem 250 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Miód naturalny 1 sztuka 10 gr Jajko kurze (J) 50 gr Sałatka z kapusty pekińskiej, marchwi i fasolki 120 gr</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Ryba duszona w warzywach (PSZ,ML,SOJ) 100 gr</p>	<p>Kolacja</p> <p>Masło extra (ML) 10 gr Sałatka warzywna z jogurtem 100 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml Parówka z szynki (GOR,SOJ) 60 gr</p>	<p>Kolacja</p> <p>Masło extra (ML) 10 gr Szynka wieprzowo-wołowa (SOJ,GOR) 50 gr Sałatka z pomidora i zielonej pietruszki 100 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml</p>
<p>Posiłek nocny</p> <p>Jogurt pitny owocowy (ML) 1 sztuka 170 ml</p> <p>Energia: Kcal 2165 = 5475 kJ Kcal z tłuszczu 31,36 % Kcal z białka 14,62 % Kcal z węglowodanów 54,64 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 295,72 g Błonnik: 29,42 g Skrobia: 90,08 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 79,11 g Białko roślinne: 15,42 g Białko zwierzęce: 33,56 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,43 g Cholesterol: 89,70 mg</p>	<p>Posiłek nocny</p> <p>Mus warzywno-owocowy 1 sztuka 125 ml</p> <p>Energia: Kcal 2256 = 5896 kJ Kcal z tłuszczu 29,07 % Kcal z białka 15,99 % Kcal z węglowodanów 55,31 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 311,93 g Błonnik: 35,11 g Skrobia: 86,23 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 90,16 g Białko roślinne: 21,57 g Białko zwierzęce: 27,45 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,88 g Cholesterol: 104,20 mg</p>	<p>Posiłek nocny</p> <p>Jabłko 100 gr</p> <p>Energia: Kcal 2050 = 5506 kJ Kcal z tłuszczu 34,72 % Kcal z białka 16,92 % Kcal z węglowodanów 48,49 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 248,51 g Błonnik: 36,19 g Skrobia: 46,38 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 86,72 g Białko roślinne: 13,86 g Białko zwierzęce: 35,54 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,09 g Cholesterol: 178,70 mg</p>	<p>Posiłek nocny</p> <p>Kiwi 1 sztuka 100 gr</p> <p>Energia: Kcal 1970 = 4327 kJ Kcal z tłuszczu 33,42 % Kcal z białka 16,27 % Kcal z węglowodanów 50,94 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 250,89 g Błonnik: 32,40 g Skrobia: 53,28 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 80,11 g Białko roślinne: 12,82 g Białko zwierzęce: 31,40 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,16 g Cholesterol: 116,00 mg</p>

środa (2026-03-11)	czwartek (2026-03-12)	piątek (2026-03-13)
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 Safatka z buraczków i cebuli 100 gr Paszтет pieczony (J,SOJ,GOR) 70 gr	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Jajko kurze (J) 50 gr Herbata z cukrem 250 ml Dżem owocowy 1 sztuka 35 gr Kapusta pekińska z warzywami i oliwą 100 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Barszcz ukraiński (ML,S,PSZ) 350 ml Łazanki z kapustą i pieczarkami (PSZ) 300 gr Mandarynka 1 sztuka 70 gr	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	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa z soczewicy z pomidorami (ML,S,PSZ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem (J,PSZ,ML) 250 gr
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 Sałata mix 30 g	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
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Mus warzywno-owocowy 1 sztuka 125 ml	Jabłko pieczone 150 gr	Serek homogenizowany naturalny (ML) 150 gr
Energia: Kcal 1800 = 4563 kJ Kcal z tłuszczu 32,91 % Kcal z białka 12,69 % Kcal z węglowodanów 53,81 %	Energia: Kcal 2136 = 6085 kJ Kcal z tłuszczu 28,71 % Kcal z białka 14,99 % Kcal z węglowodanów 56,89 %	Energia: Kcal 2097 = 5029 kJ Kcal z tłuszczu 30,85 % Kcal z białka 14,93 % Kcal z węglowodanów 53,94 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 242,13 g Błonnik: 27,80 g Skrobia: 46,49 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 303,81 g Błonnik: 34,86 g Skrobia: 75,05 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 282,80 g Błonnik: 33,98 g Skrobia: 42,78 g
Białko: Białko ogółem: 57,12 g Białko roślinne: 8,95 g Białko zwierzęce: 23,14 g	Białko: Białko ogółem: 80,06 g Białko roślinne: 13,94 g Białko zwierzęce: 31,89 g	Białko: Białko ogółem: 78,26 g Białko roślinne: 9,06 g Białko zwierzęce: 20,48 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,82 g Cholesterol: 51,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,13 g Cholesterol: 71,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,88 g Cholesterol: 35,80 mg

sobota (2026-03-14)	niedziela (2026-03-15)	poniedziałek (2026-03-16)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Pasta z sera żółtego i twarogu (ML) 70 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Salatka wiosenna 100 gr	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 Salatka z warzyw100 gr	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Pasta z ciecioriki i czarnych oliwek (ML) 70 gr Ogórek 80 gr
Obiad	Obiad	Obiad
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	Ziemniaki (ML) 300 gr Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z selera, marchewki i jabłka (S) 150 gr Zraziki w sosie (PSZ,SOJ,GOR,JAJ) 90 gr Zupa z pieczarek z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml Ryz z jabłkami zapiekany 100 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Papryka czerwona 80 gr Szynka wiejska (GOR,SOJ) 50 gr	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 Salata zielona 30 gr Papryka czerwona 80 gr Pasta z mięsa i jarzyn (ML,PSZ,S) 70 gr
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Jogurt pitny owocowy (ML) 1 sztuka 170 ml	Mus warzywno-owocowy 1 sztuka 125 ml
Energia: Kcal 2187 = 5610 kJ Kcal z tłuszczu 29,40 % Kcal z białka 16,08 % Kcal z węglowodanów 55,15 %	Energia: Kcal 2279 = 5299 kJ Kcal z tłuszczu 28,62 % Kcal z białka 15,31 % Kcal z węglowodanów 55,98 %	Energia: Kcal 1840 = 4579 kJ Kcal z tłuszczu 29,92 % Kcal z białka 13,45 % Kcal z węglowodanów 56,06 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 301,52 g Błonnik: 33,24 g Skrobia: 77,53 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 318,93 g Błonnik: 33,50 g Skrobia: 30,51 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 257,87 g Błonnik: 34,05 g Skrobia: 41,41 g
Białko: Białko ogółem: 87,90 g Białko roślinne: 11,88 g Białko zwierzęce: 32,33 g	Białko: Białko ogółem: 87,24 g Białko roślinne: 11,06 g Białko zwierzęce: 42,78 g	Białko: Białko ogółem: 61,85 g Białko roślinne: 10,99 g Białko zwierzęce: 23,20 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,44 g Cholesterol: 94,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,46 g Cholesterol: 150,65 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,16 g Cholesterol: 69,00 mg

sobota (2026-03-07)	niedziela (2026-03-08)	poniedziałek (2026-03-09)	wtorek (2026-03-10)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Sałatka z pomidora i zielonej pietruszki 100 gr Herbata z cukrem 250 ml Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Polędwica drobiowa 50 gr	Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Sałata zielona 30 gr Herbata z cukrem 250 ml Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Szynka gotowana (GOR,SOJ) 50 gr	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Pasta z twarogu, jajka i szczypiorku (ML,J) 70 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Sałata mix 30 g	Zupa mleczna z makaronem nitki (PSZ,ML) 220 ml Herbata z cukrem 250 ml Masło extra (ML) 10 gr Serek śmietankowy 2 szt 60 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Rzodkiew 50 gr
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Krupnik na jarzynach (S,ML,SOJ,GOR) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Fasolka szparagowa zielona i żółta 100 gr Kompot owocowy z cukrem 250 ml Duszony filet z indyka (PSZ,ML) 120 gr	Ziemniaki (ML) 300 gr Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa dyniowa z grzankami (PSZ,ML,SOJ,GOR) 350 ml Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,J) 90 gr Surówka z selera i jabłka (S) 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa groszkowa z ryżem (ML,S,PSZ) 350 ml Makaron z mięsem i warzywami (SOJ,GOR) 300 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Udko gotowane 120 gr Rosół z kaszą kukurydzianą (S) 350 ml Buraczki na ciepło 150 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata z cukrem 250 ml Masło extra (ML) 10 gr Miód naturalny 1 sztuka 10 gr Jajko kurze (J) 50 gr Sałatka z kapusty pekińskiej 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Ryba duszona w warzywach (PSZ,ML,SOJ) 100 gr	Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Masło extra (ML) 10 gr Sałatka warzywna z jogurtem 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Parówka z szynki (GOR,SOJ) 60 gr	Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Masło extra (ML) 10 gr Szynka wieprzowo-wołowa (SOJ,GOR) 50 gr Sałatka z pomidora i zielonej pietruszki 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
Posilek nocny	Posilek nocny	Posilek nocny	Posilek nocny
Jogurt pitny owocowy (ML) 1 sztuka 170 ml	Mus warzywno-owocowy 1 sztuka 125 ml	Jabłko 100 gr	Kiwi 1 sztuka 100 gr
Energia: Kcal 2207 = 5422 kJ Kcal z tłuszczu 30,50 % Kcal z białka 14,39 % Kcal z węglowodanów 56,57 %	Energia: Kcal 2309 = 5916 kJ Kcal z tłuszczu 28,10 % Kcal z białka 14,53 % Kcal z węglowodanów 59,00 %	Energia: Kcal 2117 = 5822 kJ Kcal z tłuszczu 28,71 % Kcal z białka 15,87 % Kcal z węglowodanów 56,07 %	Energia: Kcal 2167 = 4896 kJ Kcal z tłuszczu 30,06 % Kcal z białka 14,67 % Kcal z węglowodanów 56,29 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 312,15 g Błonnik: 16,35 g Skrobia: 88,32 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 340,57 g Błonnik: 27,26 g Skrobia: 86,84 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 296,74 g Błonnik: 19,46 g Skrobia: 40,48 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 304,95 g Błonnik: 18,07 g Skrobia: 53,20 g
Białko: Białko ogółem: 79,37 g Białko roślinne: 15,92 g Białko zwierzęce: 33,56 g	Białko: Białko ogółem: 83,85 g Białko roślinne: 21,43 g Białko zwierzęce: 21,00 g	Białko: Białko ogółem: 84,01 g Białko roślinne: 10,49 g Białko zwierzęce: 23,00 g	Białko: Białko ogółem: 79,48 g Białko roślinne: 10,89 g Białko zwierzęce: 31,40 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,79 g Cholesterol: 89,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,10 g Cholesterol: 86,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,53 g Cholesterol: 178,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,38 g Cholesterol: 116,00 mg

środa (2026-03-11)	czwartek (2026-03-12)	piątek (2026-03-13)
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 Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Pomidor 50 gr	Kakao z cukrem (ML) 250 ml Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Paszтет pieczony (J,SOJ,GOR) 70 gr Salatka z buraczków 100 gr	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Jajko kurze (J) 50 gr Herbata z cukrem 250 ml Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Dżem owocowy 1 sztuka 35 gr Kapusta pekińska z warzywami i oliwą 100 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Barszcz ukraiński (ML,S,PSZ) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Ryba duszona w sosie koperkowym (R,SOJ,GOR) 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa płatkowa na jarzynach (ML,PSZ) 350 ml Schab duszony w sosie (SOJ, GOR) 90 gr Salata zielona z sosem vinegret 50 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
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 Sałata mix 30 g	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 Kivi 1 sztuka 100 gr Kakao z cukrem (ML) 250 ml Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Mus warzywno-owocowy 1 sztuka 125 ml	Jabłko 100 gr	Mus warzywno-owocowy 1 sztuka 125 ml
Energia: Kcal 1988 = 5179 kJ Kcal z tłuszczu 29,02 % Kcal z białka 14,71 % Kcal z węglowodanów 56,32 %	Energia: Kcal 2218 = 5876 kJ Kcal z tłuszczu 28,96 % Kcal z białka 15,58 % Kcal z węglowodanów 56,40 %	Energia: Kcal 2138 = 4745 kJ Kcal z tłuszczu 30,04 % Kcal z białka 12,45 % Kcal z węglowodanów 57,70 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 279,89 g Błonnik: 21,36 g Skrobia: 76,33 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 312,75 g Błonnik: 20,53 g Skrobia: 74,59 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 308,43 g Błonnik: 21,83 g Skrobia: 18,87 g
Białko: Białko ogółem: 73,09 g Białko roślinne: 13,23 g Białko zwierzęce: 23,14 g	Białko: Białko ogółem: 86,39 g Białko roślinne: 13,20 g Białko zwierzęce: 37,61 g	Białko: Białko ogółem: 66,56 g Białko roślinne: 10,43 g Białko zwierzęce: 15,68 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,10 g Cholesterol: 51,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,37 g Cholesterol: 82,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,37 g Cholesterol: 30,70 mg

sobota (2026-03-14)	niedziela (2026-03-15)	poniedziałek (2026-03-16)
<p align="center">Śniadanie</p> <p>Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Pasta z sera żółtego i twarogu (ML) 70 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Sałatka zielona z rzodkiewką 100 gr</p>	<p align="center">Śniadanie</p> <p>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 Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Sałata mix 30 g</p>	<p align="center">Śniadanie</p> <p>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 Pomidor 100 gr</p>
<p align="center">Obiad</p> <p>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 Jarzyny duszone (PSZ,ML) 150 gr</p>	<p align="center">Obiad</p> <p>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 Zupa z pieczarek z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml</p>	<p align="center">Obiad</p> <p>Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml Ryż z jabłkami zapiekany 100 gr</p>
<p align="center">Kolacja</p> <p>Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Pomidor 100 gr Szynka wiejska (GOR,SOJ) 50 gr</p>	<p align="center">Kolacja</p> <p>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</p>	<p align="center">Kolacja</p> <p>Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Sałata zielona 30 gr Pasta z mięsa i jarzyn (ML,PSZ,S) 70 gr Pomidor 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr</p>
<p align="center">Posilek nocny</p> <p>Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml</p>	<p align="center">Posilek nocny</p> <p>Jogurt pitny owocowy (ML) 1 sztuka 170 ml</p>	<p align="center">Posilek nocny</p> <p>Jabłko 100 gr</p>
<p>Energia: Kcal 2228 = 5588 kJ Kcal z tłuszczu 27,51 % Kcal z białka 16,22 % Kcal z węglowodanów 57,61 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 320,90 g Błonnik: 18,19 g Skrobia: 86,89 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 90,35 g Białko roślinne: 11,28 g Białko zwierzęce: 31,98 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,10 g Cholesterol: 96,30 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2289 = 5122 kJ Kcal z tłuszczu 26,31 % Kcal z białka 15,68 % Kcal z węglowodanów 58,59 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 335,29 g Błonnik: 19,18 g Skrobia: 30,43 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 89,71 g Białko roślinne: 10,10 g Białko zwierzęce: 44,93 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,91 g Cholesterol: 156,45 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1929 = 4538 kJ Kcal z tłuszczu 33,20 % Kcal z białka 13,35 % Kcal z węglowodanów 54,00 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 260,43 g Błonnik: 18,65 g Skrobia: 41,48 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 64,37 g Białko roślinne: 10,34 g Białko zwierzęce: 31,10 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,16 g Cholesterol: 95,00 mg</p>

sobota (2026-03-07)	niedziela (2026-03-08)	poniedziałek (2026-03-09)	wtorek (2026-03-10)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata bez cukru 250 ml Poledwica drobiowa 50 gr Sałatka z pomidora i zielonej pietruszki 100 gr	Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Sałata zielona 30 gr Szcypiorek 20 gr Herbata bez cukru 250 ml Szynka gotowana (GOR,SOJ) 50 gr	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Sałata zielona mix z pomidorem 50 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Herbata bez cukru 250 ml Pasta z twarogu, jajka i szcypiorku (ML,J) 70 gr	Zupa mleczna z makaronem nitki (PSZ,ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Sałatka z brokułu i rzodkiewki 100 gr Herbata bez cukru 250 ml Serek śmietankowy 1 szt 30 gr
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Grejpfrut pół sztuki 100 gr	Pomarańcza 100 gr	Surówka z selera, jabłka i kiwi (S) 150 gr	Jabłko 100 gr
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Krupnik na jarzynach (S,ML,SOJ,GOR) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Fasolka szparagowa zielona i żółta 100 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Filet z kurczaka duszony w ziołach (PSZ,ML) 120 gr	Ziemniaki (ML) 300 gr Surówka z czerwonej kapusty 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Zupa dyniowa z grzankami (PSZ,ML,SOJ,GOR) 350 ml Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,J) 90 gr	Makaron z mięsem i warzywami (SOJ,GOR) 300 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Zupa z zielonego groszku i pora z ryżem (ML,S,PSZ) 350 ml Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 120 gr	Ziemniaki (ML) 300 gr Udko gotowane 120 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Rosół z kaszą kukurydzianą (S) 350 ml Buraczki na ciepło 150 gr
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Jogurt z wiśnią (ML) 150 ml	Jabłko 100 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Jajko kurcze (J) 50 gr Sałatka z kapusty pekińskiej, marchwi i fasolki 120 gr Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata bez cukru 250 ml Ryba duszona w warzywach (PSZ,ML,SOJ) 200 gr	Masło extra (ML) 10 gr Sałatka warzywna z jogurtem 100 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml Parówka z szynki (GOR,SOJ) 60 gr	Masło extra (ML) 10 gr Szynka wieprzowo-wołowa (SOJ,GOR) 50 gr Sałatka z pomidora i zielonej pietruszki 100 gr Chleb graham (PSZ) 100 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 Energia: Kcal 2206 = 5539 kJ Kcal z tłuszczu 35,25 % Kcal z białka 15,98 % Kcal z węglowodanów 49,95 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 275,48 g Błonnik: 35,45 g Skrobia: 113,03 g Białko: Białko ogółem: 88,11 g Białko roślinne: 20,60 g Białko zwierzęce: 33,61 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 86,39 g Cholesterol: 89,70 mg	Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr Energia: Kcal 2222 = 5138 kJ Kcal z tłuszczu 28,28 % Kcal z białka 17,04 % Kcal z węglowodanów 55,71 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 309,48 g Błonnik: 38,69 g Skrobia: 109,14 g Białko: Białko ogółem: 94,65 g Białko roślinne: 25,79 g Białko zwierzęce: 21,05 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,81 g Cholesterol: 86,80 mg	Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr Energia: Kcal 2249 = 6274 kJ Kcal z tłuszczu 33,05 % Kcal z białka 16,10 % Kcal z węglowodanów 51,95 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 292,07 g Błonnik: 47,95 g Skrobia: 62,95 g Białko: Białko ogółem: 90,52 g Białko roślinne: 18,23 g Białko zwierzęce: 23,05 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,59 g Cholesterol: 171,20 mg	Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr Energia: Kcal 2351 = 4882 kJ Kcal z tłuszczu 35,82 % Kcal z białka 15,88 % Kcal z węglowodanów 49,17 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 288,97 g Błonnik: 35,65 g Skrobia: 76,23 g Białko: Białko ogółem: 93,35 g Białko roślinne: 17,27 g Białko zwierzęce: 31,45 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 93,56 g Cholesterol: 116,00 mg

środa (2026-03-11)	czwartek (2026-03-12)	piątek (2026-03-13)
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 Kakao bez cukru (ML) 250 ml Poledwica drobiowa 50 gr Sałatka z buraczków 100 gr	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Jajko kurze (J) 50 gr Herbata bez cukru 250 ml Kapusta pekińska z warzywami i oliwą 100 gr
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Grejpfrut pół sztuki 100 gr	Surówka z marchewki i pomarańczy 150 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy bez cukru 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Barszcz ukraiński (ML,S,PSZ) 350 ml Ryba duszona w sosie koperkowym (R,SOJ,GOR) 150 gr	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 Makaron razowy z jabłkami (J,PSZ,ML) 250 gr Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko 100 gr	Jabłko 100 gr	Kiwi 1 sztuka 100 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Żurek 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
Posilek Nocny	Posilek Nocny	Posilek Nocny
Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr	Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr	Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr
Energia: Kcal 2210 = 5664 kJ Kcal z tłuszczu 32,80 % Kcal z białka 19,04 % Kcal z węglowodanów 48,46 %	Energia: Kcal 2223 = 5929 kJ Kcal z tłuszczu 31,48 % Kcal z białka 16,66 % Kcal z węglowodanów 52,55 %	Energia: Kcal 2077 = 4420 kJ Kcal z tłuszczu 31,19 % Kcal z białka 13,95 % Kcal z węglowodanów 55,49 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 267,75 g Błonnik: 32,83 g Skrobia: 99,37 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 292,03 g Błonnik: 39,24 g Skrobia: 96,89 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 288,12 g Błonnik: 44,86 g Skrobia: 42,27 g
Białko: Białko ogółem: 105,21 g Białko roślinne: 17,89 g Białko zwierzęce: 44,70 g	Białko: Białko ogółem: 92,58 g Białko roślinne: 18,38 g Białko zwierzęce: 40,98 g	Białko: Białko ogółem: 72,46 g Białko roślinne: 16,86 g Białko zwierzęce: 15,73 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,53 g Cholesterol: 137,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,75 g Cholesterol: 95,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,98 g Cholesterol: 30,70 mg

sobota (2026-03-14)	niedziela (2026-03-15)	poniedziałek (2026-03-16)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Pasta z sera żółtego i twarogu (ML) 70 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Herbata bez cukru 250 ml Sałatka wiosenna 100 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Kielbasa 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 Połędwica drobiowa 50 gr Herbata bez cukru 250 ml Ogórek 80 gr
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Kiwi 1 sztuka 100 gr	Jogurt z owocami mrożonymi (ML) 150 ml	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa pomidorowa z makaronem (ML,PSZ,J,S) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Potrawka z fileta drobiowego (ML,PSZ) 130 ml Jarzyny duszone (PSZ,ML) 150 gr	Ziemniaki (ML) 300 gr Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,JAJ) 90 gr Surówka z selera, marchewki i jabłka (S) 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Zupa z pieczarek z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml	Kompot owocowy bez cukru 250 ml Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml Ryż z jabłkami zapiekany 100 gr
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Jabłko pieczone z cynamonem i płatkami błyskawicznymi 80 gr	Jabłko 100 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Papryka czerwona 80 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml Szynka wiejska (GOR,SOJ) 50 gr	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
Posiłek Nocny	Posiłek Nocny	Posiłek Nocny
Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr	Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr	Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr
Energia: Kcal 2311 = 5569 kJ Kcal z tłuszczu 30,77 % Kcal z białka 17,05 % Kcal z węglowodanów 52,84 %	Energia: Kcal 2327 = 5430 kJ Kcal z tłuszczu 32,59 % Kcal z białka 16,38 % Kcal z węglowodanów 51,24 %	Energia: Kcal 1855 = 4008 kJ Kcal z tłuszczu 33,60 % Kcal z białka 15,96 % Kcal z węglowodanów 50,57 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 305,27 g Błonnik: 37,62 g Skrobia: 109,84 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 298,10 g Błonnik: 41,89 g Skrobia: 59,70 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 234,52 g Błonnik: 34,18 g Skrobia: 64,36 g
Białko: Białko ogółem: 98,49 g Białko roślinne: 15,86 g Białko zwierzęce: 35,23 g	Białko: Białko ogółem: 95,31 g Białko roślinne: 16,45 g Białko zwierzęce: 45,73 g	Białko: Białko ogółem: 74,02 g Białko roślinne: 15,28 g Białko zwierzęce: 31,15 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,02 g Cholesterol: 99,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 84,27 g Cholesterol: 163,85 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,26 g Cholesterol: 95,00 mg

OZNACZENIA ALERGENÓW:

PSZ- pszenica

ML- mleko

S- seler

J- jajko

O- orzechy

GOR- gorczyca

SOJ- soja