

piątek (2026-03-27)	sobota (2026-03-28)	niedziela (2026-03-29)	poniedziałek (2026-03-30)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Hummus (ML) 70 gr Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 150 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 Sałatka z sałaty zielonej i pomidora 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 Papryka czerwona 80 gr Parówka z szynki (GOR,SOJ) 60 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Jajko kurze (J) 50 gr Serek śmietankowy 1 szt 30 gr Ogórek 80 gr
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa dyniowa z grzankami (PSZ,ML,SOJ,GOR) 350 ml Wątróbka duszona 120 gr Marchew mini duszona 100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml Ryba w sosie śmietanowo-koperkowym (R,SOJ,GOR) 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Krupnik na jarzynach z kaszą jaglaną (S,ML,SOJ,GOR) 350 ml Potrawka z fileta drobiowego (ML,PSZ) 130 ml Sałatka z kapusty parzonej 100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Rosół z kaszą kukurydzianą (S) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Udko opiekane 120 gr Sałatka z buraczków 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 Rogal (PSZ,J,ML) 100 gr Powidło śliwkowe 2 szt 70 gr Jabłko pieczone z cynamonem 80 gr	Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Szynka gotowana (GOR,SOJ) 50 gr Sałata zielona 30 gr	Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Pasta z jajek i chrzanu (J, ML) 60 gr Sałata lodowa z rukolą 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Twarożek z rzodkiewką (ML) 70 gr Sałata mix 30 g Chleb graham (PSZ) 100 gr
<b>Posilek nocny</b>	<b>Posilek nocny</b>	<b>Posilek nocny</b>	<b>Posilek nocny</b>
Chrupki jabłkowe 15 gr	Kiwi 1 sztuka 100 gr	Biszkopty 20 gr	Jabłko 100 gr
<b>Energia:</b> Kcal 2675 = 9465 kJ Kcal z tłuszczu 28,75 % Kcal z białka 13,11 % Kcal z węglowodanów 59,81 %	<b>Energia:</b> Kcal 2222 = 5719 kJ Kcal z tłuszczu 35,30 % Kcal z białka 15,90 % Kcal z węglowodanów 48,66 %	<b>Energia:</b> Kcal 2280 = 6717 kJ Kcal z tłuszczu 31,31 % Kcal z białka 15,34 % Kcal z węglowodanów 53,44 %	<b>Energia:</b> Kcal 1914 = 4685 kJ Kcal z tłuszczu 25,24 % Kcal z białka 16,80 % Kcal z węglowodanów 58,42 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 399,96 g Błonnik: 37,86 g Skrobia: 121,29 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 270,33 g Błonnik: 31,63 g Skrobia: 59,50 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 304,60 g Błonnik: 29,15 g Skrobia: 102,14 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 279,55 g Błonnik: 29,58 g Skrobia: 53,10 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 87,70 g Białko roślinne: 26,61 g Białko zwierzęce: 43,18 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 88,33 g Białko roślinne: 12,54 g Białko zwierzęce: 13,60 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 87,46 g Białko roślinne: 16,09 g Białko zwierzęce: 41,35 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 80,38 g Białko roślinne: 9,84 g Białko zwierzęce: 40,08 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 85,46 g Cholesterol: 610,00 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 87,14 g Cholesterol: 100,40 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 79,31 g Cholesterol: 270,00 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 53,67 g Cholesterol: 126,10 mg

wtorek (2026-03-31)	środa (2026-04-01)	czwartek (2026-04-02)
<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 płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Szynka drobiowa (GOR,SOJ) 50 gr Sałata mix 30 g	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 twarogu i ryby (ML,R,S) 70 gr Rzodkiew 50 gr	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 twarogu i jajka ze szczypiorkiem (ML,J) 70 gr Ogórek 80 gr
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa kalafiorowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Bitka ze schabu (PSZ,ML) 120 gr Ogórek kiszony 80 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa pomidorowa z ryżem (ML,PSZ,J,S) 350 ml Surówka warzywna (S) 100 gr Gulasz z warzywami 120 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kasza jęczmienna (ML) 50 gr Zupa pieczarkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Surówka z kapusty kiszonej i marchewki 120 gr Zrazy drobiowe w sosie własnym (PSZ,SOJ,GOR,JAJ) 100 gr
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Herbata z cukrem 250 ml Serek topiony Hochland (ML,SOJ,GOR) 1 sztuka 25 gr Twaróg półtłusty (ML) 30 gr Szczypiorek 20 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Parówka drobiowa (SOJ,GOR) 60 gr Sałatka z buraczków i papryki 100 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Ryba duszona w warzywach (PSZ,ML,SOJ) 100 gr
<b>Posilek nocny</b>	<b>Posilek nocny</b>	<b>Posilek nocny</b>
Sok warzywny	Jogurt pitny owocowy (ML) 1 sztuka 170 ml	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
<b>Energia:</b> Kcal 2334 = 6631 kJ Kcal z tłuszczu 31,39 % Kcal z białka 15,43 % Kcal z węglowodanów 54,12 %	<b>Energia:</b> Kcal 2260 = 4851 kJ Kcal z tłuszczu 29,48 % Kcal z białka 17,91 % Kcal z węglowodanów 52,24 %	<b>Energia:</b> Kcal 2349 = 6901 kJ Kcal z tłuszczu 35,18 % Kcal z białka 17,59 % Kcal z węglowodanów 47,32 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 315,80 g Błonnik: 34,71 g Skrobia: 92,63 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 295,15 g Błonnik: 32,75 g Skrobia: 34,03 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 277,89 g Błonnik: 28,05 g Skrobia: 63,02 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 90,03 g Białko roślinne: 18,83 g Białko zwierzęce: 41,05 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 101,20 g Białko roślinne: 8,34 g Białko zwierzęce: 54,99 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 103,31 g Białko roślinne: 17,81 g Białko zwierzęce: 43,31 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 81,40 g Cholesterol: 112,40 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 74,04 g Cholesterol: 624,50 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 91,83 g Cholesterol: 229,15 mg

piątek (2026-04-03)	sobota (2026-04-04)	niedziela (2026-04-05)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
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 Surówka warzywna (S) 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 Jajko gotowane (J,PSZ,ML) 25 gr Sałatka z kapusty pekińskiej i papryki 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 Sałatka z pomidora 100 gr Szyńka drobiowa (SOJ,GOR) 50 gr
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Fasolowa z pieczywem (PSZ,ML,S) 350 ml Makaron ze szpinakiem i twarogiem (J,PSZ,ML) 250 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Makaron z serem (J,PSZ,ML) 250 gr Zupa brokułowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Barszcz zabieleny z jajkiem (JAJ,ML,S,PSZ) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Duszony filet z indyka (PSZ,ML) 120 gr Sałatka z kapusty pekińskiej i koperku 100 gr
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Pasta z mięsa i jarzyn (ML,PSZ,S) 70 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml	Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Paszтет drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr Sałatka z buraczków i chrzanu 100 gr	Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Szyńka gotowana (GOR,SOJ) 50 gr
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
Sok marchewkowy 200ml	Wafle bez cukru 2 sztuki 20 gr	Sok warzywny
<b>Energia:</b> Kcal 2330 = 7212 kJ Kcal z tłuszczu 24,93 % Kcal z białka 16,54 % Kcal z węglowodanów 59,02 %	<b>Energia:</b> Kcal 1924 = 5503 kJ Kcal z tłuszczu 30,02 % Kcal z białka 12,91 % Kcal z węglowodanów 57,10 %	<b>Energia:</b> Kcal 2150 = 5414 kJ Kcal z tłuszczu 33,30 % Kcal z białka 16,50 % Kcal z węglowodanów 50,51 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 343,77 g Błonnik: 36,08 g Skrobia: 15,17 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 274,66 g Błonnik: 29,76 g Skrobia: 35,12 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 271,49 g Błonnik: 27,54 g Skrobia: 80,19 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 96,33 g Białko roślinne: 15,66 g Białko zwierzęce: 46,04 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 62,10 g Białko roślinne: 12,03 g Białko zwierzęce: 22,35 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 88,67 g Białko roślinne: 15,11 g Białko zwierzęce: 32,46 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 64,53 g Cholesterol: 130,10 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 64,18 g Cholesterol: 135,15 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 79,54 g Cholesterol: 79,70 mg

piątek (2026-03-27)	sobota (2026-03-28)	niedziela (2026-03-29)	poniedziałek (2026-03-30)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Hummus (ML) 70 gr Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 150 gr Chleb pszenny (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 Sałatka z sałaty zielonej i pomidora 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 Papryka czerwona 80 gr Parówka z szynki (GOR,SOJ) 60 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Jajko kurze (J) 50 gr Serek śmietankowy 1 szt 30 gr Ogórek 80 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa dyniowa z grzankami (PSZ,ML,SOJ,GOR) 350 ml Wątróbka duszona 120 gr Marchew mini duszona 100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml Ryba w sosie śmietanowo-koperkowym (R,SOJ,GOR) 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Krupnik na jarzynach z kaszą jaglaną (S,ML,SOJ,GOR) 350 ml Potrawka z fileta drobiowego (ML,PSZ) 130 ml Sałatka z kapusty parzonej 100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Rosół z kaszą kukurydzianą (S) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Udko opiekane 120 gr Sałatka z buraczków 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 Rogal (PSZ,J,ML) 100 gr Powidło śliwkowe 2 szt 70 gr Jabłko pieczone z cynamonem 80 gr	Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Masło extra (ML) 10 gr Szynka gotowana (GOR,SOJ) 50 gr Sałata zielona 30 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Pasta z jajek i chrzanu (J, ML) 60 gr Sałata lodowa z rukolą 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Twarożek z rzodkiewką (ML) 70 gr Sałata mix 30 g Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
Chrupki jabłkowe 15 gr Jabłko 100 gr <b>Energia:</b> Kcal 2752 = 9465 kJ Kcal z tłuszczu 27,98 % Kcal z białka 12,86 % Kcal z węglowodanów 60,95 %  <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 419,36 g Błonnik: 33,46 g Skrobia: 121,29 g  <b>Białko:</b> Białko ogółem: 88,50 g Białko roślinne: 26,61 g Białko zwierzęce: 43,18 g  <b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 85,56 g Cholesterol: 610,00 mg	Kiwi 1 sztuka 100 gr  <b>Energia:</b> Kcal 2276 = 5719 kJ Kcal z tłuszczu 34,22 % Kcal z białka 15,66 % Kcal z węglowodanów 50,78 %  <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 288,93 g Błonnik: 18,83 g Skrobia: 59,50 g  <b>Białko:</b> Białko ogółem: 89,13 g Białko roślinne: 12,54 g Białko zwierzęce: 13,60 g  <b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 86,54 g Cholesterol: 100,40 mg	Chrupki jabłkowe 15 gr  <b>Energia:</b> Kcal 2334 = 6717 kJ Kcal z tłuszczu 30,35 % Kcal z białka 15,13 % Kcal z węglowodanów 55,39 %  <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 323,20 g Błonnik: 16,35 g Skrobia: 102,14 g  <b>Białko:</b> Białko ogółem: 88,26 g Białko roślinne: 16,09 g Białko zwierzęce: 41,35 g  <b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 78,71 g Cholesterol: 270,00 mg	Biszkopty 20 gr  <b>Energia:</b> Kcal 2001 = 5033 kJ Kcal z tłuszczu 24,14 % Kcal z białka 16,55 % Kcal z węglowodanów 60,89 %  <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 304,58 g Błonnik: 14,78 g Skrobia: 53,10 g  <b>Białko:</b> Białko ogółem: 82,78 g Białko roślinne: 9,84 g Białko zwierzęce: 40,08 g  <b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 53,67 g Cholesterol: 126,10 mg

wtorek (2026-03-31)	środa (2026-04-01)	czwartek (2026-04-02)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Szynka drobiowa (GOR,SOJ) 50 gr Sałata mix 30 g Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Pasta z twarogu i ryby (ML,R,S) 70 gr Rzodkiew 50 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Pasta z twarogu i jajka ze szczypiorkiem (ML,J) 70 gr Ogórek 80 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa kalafiorowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Bitka ze schabu (PSZ,ML) 120 gr Ogórek kiszony 80 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa pomidorowa z ryżem (ML,PSZ,J,S) 350 ml Surówka warzywna (S) 100 gr Gulasz z wątróbki z warzywami 120 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kasza jęczmienna (ML) 50 gr Zupa pieczarkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Surówka z kapusty kiszonej i marchewki 120 gr Zrazy drobiowe w sosie własnym (PSZ,SOJ,GOR,JAJ) 100 gr
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Herbata z cukrem 250 ml Serek topiony Hochland (ML,SOJ,GOR) 1 sztuka 25 gr Twaróg półtłusty (ML) 30 gr Szczypiorek 20 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Parówka drobiowa (SOJ,GOR) 60 gr Sałatka z buraczków i papryki 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	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>Posilek nocny</b>	<b>Posilek nocny</b>	<b>Posilek nocny</b>
Sok warzywny	Jogurt pitny owocowy (ML) 1 sztuka 170 ml	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
<b>Energia:</b> Kcal 2313 = 6320 kJ Kcal z tłuszczu 31,42 % Kcal z białka 15,50 % Kcal z węglowodanów 54,26 %	<b>Energia:</b> Kcal 2314 = 4851 kJ Kcal z tłuszczu 28,56 % Kcal z białka 17,63 % Kcal z węglowodanów 54,24 %	<b>Energia:</b> Kcal 2403 = 6901 kJ Kcal z tłuszczu 34,17 % Kcal z białka 17,33 % Kcal z węglowodanów 49,35 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 313,76 g Błonnik: 16,04 g Skrobia: 92,60 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 313,75 g Błonnik: 19,95 g Skrobia: 34,03 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 296,49 g Błonnik: 15,25 g Skrobia: 63,02 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 89,64 g Białko roślinne: 15,80 g Białko zwierzęce: 41,05 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 102,00 g Białko roślinne: 8,34 g Białko zwierzęce: 54,99 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 104,11 g Białko roślinne: 17,81 g Białko zwierzęce: 43,31 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 80,75 g Cholesterol: 112,40 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 73,44 g Cholesterol: 624,50 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 91,23 g Cholesterol: 229,15 mg

piątek (2026-04-03)	sobota (2026-04-04)	niedziela (2026-04-05)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
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 Surówka warzywna (S) 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 Salatka z kapusty pekińskiej i papryki 100 gr Jajko gotowane (J,PSZ,ML) 25 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 Salatka z pomidora 100 gr Szynka drobiowa (SOJ,GOR) 50 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa ziemniaczana z koperkiem (ML,S,PSZ) 350 ml Makaron z jabłkiem	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kapuśniak z ziemniakami (ML,S,PSZ) 350 ml Makaron z serem (J,PSZ,ML) 250 gr Zupa brokułowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Barszcz zabieleny z jajkiem (JAJ,ML,S,PSZ) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Duszony filet z indyka (PSZ,ML) 120 gr Salatka z kapusty pekińskiej i koperku 100 gr
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Pasta z mięsa i jarzyn (ML,PSZ,S) 70 gr Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Masło extra (ML) 10 gr Paszтет drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr Salatka z buraczków i chrzanu 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Masło extra (ML) 10 gr Szynka gotowana (GOR,SOJ) 50 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
<b>Posilek nocny</b>	<b>Posilek nocny</b>	<b>Posilek nocny</b>
Sok marchewkowy 200ml	Wafle bez cukru 2 sztuki 20 gr	Sok warzywny
<b>Energia:</b> Kcal 2267 = 6540 kJ Kcal z tłuszczu 25,05 % Kcal z białka 13,71 % Kcal z węglowodanów 62,87 %	<b>Energia:</b> Kcal 2271 = 6728 kJ Kcal z tłuszczu 29,46 % Kcal z białka 12,30 % Kcal z węglowodanów 59,76 %	<b>Energia:</b> Kcal 2204 = 5414 kJ Kcal z tłuszczu 32,24 % Kcal z białka 16,24 % Kcal z węglowodanów 52,65 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 356,34 g Błonnik: 26,77 g Skrobia: 57,01 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 339,27 g Błonnik: 25,29 g Skrobia: 57,85 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 290,09 g Błonnik: 14,74 g Skrobia: 80,19 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 77,69 g Białko roślinne: 10,57 g Białko zwierzęce: 37,80 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 69,84 g Białko roślinne: 18,96 g Białko zwierzęce: 22,35 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 89,47 g Białko roślinne: 15,11 g Białko zwierzęce: 32,46 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 63,09 g Cholesterol: 111,00 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 74,35 g Cholesterol: 135,15 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 78,94 g Cholesterol: 79,70 mg

piątek (2026-03-27)	sobota (2026-03-28)	niedziela (2026-03-29)	poniedziałek (2026-03-30)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 150 gr Paszтет drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml Ser żółty (ML) 60 gr Sałatka z sałaty zielonej i pomidora 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 Pomidor 100 gr Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Jajko kurze (J) 50 gr Serek śmietankowy 1 szt 30 gr Pomidor 100 gr Herbata bez cukru 250 ml
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Klementynka 1 sztuka 70 gr	Chrupki jabłkowe 15 gr	Jabłko 100 gr	Grejpfrut pół sztuki 100 gr
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa dyniowa z grzankami (PSZ,ML,SOJ,GOR) 350 ml Marchew mini duszona 100 gr Wątróbka gotowana 120 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml Ryba duszona w sosie koperkowym (R,SOJ,GOR) 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaki (ML) 300 gr Krupnik na jarzynach z kaszą jaglaną (S,ML,SOJ,GOR) 350 ml Potrawka z fileta drobiowego (ML,PSZ) 130 ml Jarzyny duszone (PSZ,ML) 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z kaszą kukurydzianą (S) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Udko opiekane 120 gr Sałatka z buraczków 100 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Kiwi 2 sztuki 200 gr	Pomarańcza 100 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Masło extra (ML) 10 gr Jabłko pieczone z cynamonem 80 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Tuńczyk ze szczypiorkiem (R) 60 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Szynka gotowana (GOR,SOJ) 50 gr Sałata zielona 30 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Pasta z jajek i chrzanu (J, ML) 60 gr Sałata lodowa z rukolą 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Masło extra (ML) 10 gr Twarożek z rzodkiewką (ML) 70 gr Sałata mix 30 g Chleb graham (PSZ) 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr Energia: Kcal 2421 = 6855 kJ Kcal z tłuszczu 32,53 % Kcal z białka 16,25 % Kcal z węglowodanów 52,63 %  Węglowodany: Węglowodany ogółem: 318,54 g Błonnik: 45,26 g Skrobia: 95,09 g  Białko: Białko ogółem: 98,38 g Białko roślinne: 23,23 g Białko zwierzęce: 54,18 g  Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 87,50 g Cholesterol: 641,50 mg	Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr Energia: Kcal 2342 = 5964 kJ Kcal z tłuszczu 37,26 % Kcal z białka 16,23 % Kcal z węglowodanów 46,82 %  Węglowodany: Węglowodany ogółem: 274,15 g Błonnik: 35,56 g Skrobia: 82,45 g  Białko: Białko ogółem: 95,03 g Białko roślinne: 17,12 g Białko zwierzęce: 13,65 g  Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 96,96 g Cholesterol: 100,40 mg	Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr Energia: Kcal 2501 = 6766 kJ Kcal z tłuszczu 36,26 % Kcal z białka 15,74 % Kcal z węglowodanów 48,55 %  Węglowodany: Węglowodany ogółem: 303,58 g Błonnik: 37,00 g Skrobia: 126,31 g  Białko: Białko ogółem: 98,39 g Białko roślinne: 19,44 g Białko zwierzęce: 41,40 g  Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 100,76 g Cholesterol: 270,00 mg	Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr Energia: Kcal 2052 = 4701 kJ Kcal z tłuszczu 28,82 % Kcal z białka 17,95 % Kcal z węglowodanów 54,35 %  Węglowodany: Węglowodany ogółem: 278,82 g Błonnik: 34,41 g Skrobia: 75,97 g  Białko: Białko ogółem: 92,07 g Białko roślinne: 14,46 g Białko zwierzęce: 40,13 g  Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,71 g Cholesterol: 126,10 mg

wtorek (2026-03-31)	środa (2026-04-01)	czwartek (2026-04-02)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Szynka drobiowa (GOR,SOJ) 50 gr Sałata mix 30 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Pasta z twarogu i ryby (ML,R,S) 70 gr Rzodkiew 50 gr Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Pasta z twarogu i jajka ze szczypiorkiem (ML,J) 70 gr Pomidor 100 gr Herbata bez cukru 250 ml
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 150 gr	Pomarańcza 200 gr
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa kalafiorowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Bitka ze schabu (PSZ,ML) 120 gr Surówka z marchewki 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa pomidorowa z ryżem (ML,PSZ,J,S) 350 ml Surówka warzywna (S) 100 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Gulasz z warzywami 120 gr	Zupa pieczarkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Kasza jęczmienna (ML) 50 gr Zrazy drobiowe w sosie własnym (PSZ,SOJ,GOR,JAJ) 100 gr Surówka z selera (S) 150 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	Chrupki jabłkowe 15 gr
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Serek topiony Hochland (ML,SOJ,GOR) 1 sztuka 25 gr Twaróg półtłusty (ML) 30 gr Szczypiorek 20 gr Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Parówka drobiowa (SOJ,GOR) 60 gr Sałatka z buraczków i papryki 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Ryba duszona w warzywach (PSZ,ML,SOJ) 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
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
<b>Energia:</b> Kcal 2478 = 6591 kJ Kcal z tłuszczu 34,17 % Kcal z białka 16,28 % Kcal z węglowodanów 50,83 %	<b>Energia:</b> Kcal 2414 = 6428 kJ Kcal z tłuszczu 32,76 % Kcal z białka 17,35 % Kcal z węglowodanów 50,82 %	<b>Energia:</b> Kcal 2574 = 7425 kJ Kcal z tłuszczu 38,21 % Kcal z białka 15,56 % Kcal z węglowodanów 46,61 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 314,87 g Błonnik: 36,97 g Skrobia: 115,40 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 306,70 g Błonnik: 42,31 g Skrobia: 110,12 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 299,91 g Błonnik: 40,89 g Skrobia: 86,43 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 100,83 g Białko roślinne: 21,88 g Białko zwierzęce: 41,10 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 104,70 g Białko roślinne: 19,74 g Białko zwierzęce: 55,04 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 100,13 g Białko roślinne: 22,41 g Białko zwierzęce: 36,91 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 94,07 g Cholesterol: 112,40 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 87,87 g Cholesterol: 624,50 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 109,27 g Cholesterol: 211,75 mg

piątek (2026-04-03)	sobota (2026-04-04)	niedziela (2026-04-05)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
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 Surówka warzywna (S) 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 Sałatka z kapusty pekińskiej i papryki 100 gr Herbata bez cukru 250 ml Jajko gotowane (J,PSZ,ML) 25 gr	Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Sałatka z pomidora 100 gr Herbata bez cukru 250 ml Szynka drobiowa (SOJ,GOR) 50 gr
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Jabłko pieczone z majerankiem 150 gr	Grejpfrut pół sztuki 100 gr
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa kalafiorowa z ziemniakami (PSZ,S,ML) 350 ml Kompot owocowy bez cukru 250 ml Makaron razowy z jabłkami (J,PSZ,ML) 250 gr	Zupa brokułowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml Makaron z serem (J,PSZ,ML) 250 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz zabieleny z jajkiem (JAJ,ML,S,PSZ) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Duszony filet z indyka (PSZ,ML) 120 gr Sałatka z kapusty pekińskiej i koperku 100 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Jabłko 100 gr	Surówka z marchewki 150 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Pasta z mięsa i jarzyn (ML,PSZ,S) 70 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Paszтет drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr Sałatka z buraczków i chrzanu 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml Szynka gotowana (GOR,SOJ) 50 gr
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
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
<b>Energia:</b> Kcal 2134 = 5485 kJ Kcal z tłuszczu 30,89 % Kcal z białka 15,87 % Kcal z węglowodanów 53,93 %	<b>Energia:</b> Kcal 2030 = 5633 kJ Kcal z tłuszczu 32,61 % Kcal z białka 13,31 % Kcal z węglowodanów 55,58 %	<b>Energia:</b> Kcal 2286 = 5294 kJ Kcal z tłuszczu 35,92 % Kcal z białka 17,25 % Kcal z węglowodanów 47,69 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 287,69 g Błonnik: 42,18 g Skrobia: 45,28 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 282,05 g Błonnik: 44,31 g Skrobia: 58,97 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 272,54 g Błonnik: 32,57 g Skrobia: 102,54 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 84,69 g Białko roślinne: 13,19 g Białko zwierzęce: 38,26 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 67,53 g Białko roślinne: 18,71 g Białko zwierzęce: 22,40 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 98,56 g Białko roślinne: 20,29 g Białko zwierzęce: 32,51 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 73,25 g Cholesterol: 116,85 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 73,55 g Cholesterol: 135,15 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 91,24 g Cholesterol: 79,70 mg

## **OZNACZENIA ALERGENÓW:**

PSZ- pszenica

ML- mleko

S- seler

J- jajko

O- orzechy

GOR- gorczyca

SOJ- soja