

poniedziałek (2026-06-15)	wtorek (2026-06-16)	środa (2026-06-17)	czwartek (2026-06-18)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Papryka czerwona 80 gr Szynka drobiowa(GOR,SOJ) 60 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Kiełbasa krakowska parzona (GOR,SOJ) 50 gr Ogórek 80 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Pasta z twarogu i szynki gotowanej (ML,SOJ,GOR) 70 gr Jabłko 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Jabłko 100 gr Hummus (ML) 70 gr
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Schab faszerowany (SOJ, GOR) 90 gr Surówka z selera i jabłka (S) 150 gr Zupa ogórkowa z ryżem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Bitka z fileta z indyka (PSZ,ML) 120 gr Marchew oprószana (ML,PSZ) 100 gr Barszcz zabieleny (JAJ,ML,S,PSZ) 350 ml	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kasza jęczmienna (ML) 50 gr Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 120 gr Steki drobiowe (PSZ,SOJ,GOR,JAJ) 100 gr Zupa zielona z grzankami (ML,S,PSZ) 350 ml	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa płatkowa na jarzynach (ML,PSZ) 350 ml Gulasz z mięsa wołowego (ML,PSZ) 130 ml Surówka Ciesław (ML,JAJ) 100 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Serek śmietankowy 1 szt 30 gr Polędwica Sopotka (SOJ,GOR) 30 gr Sałata lodowa z rzodkiewką 60 g	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Sałatka jarzynowa 100 gr Szynka tradycyjna (GOR,SOJ) 50 gr	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Herbata z cukrem 250 ml Sałatka z ogórka kiszzonego 100 gr Pasztecik drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Pasta z twarogu i jajka (ML,J) 70 gr Sałata zielona mix z pomidorem 50 gr
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Chrupki jabłkowe 15 gr	Herbatniki	Sok pomidorowy	Kiwi 1 sztuka 100 gr
Energia: Kcal 2307 = 5382 kJ Kcal z tłuszczu 33,00 % Kcal z białka 13,95 % Kcal z węglowodanów 52,60 %	Energia: Kcal 2420 = 6723 kJ Kcal z tłuszczu 32,38 % Kcal z białka 14,73 % Kcal z węglowodanów 52,90 %	Energia: Kcal 2249 = 6658 kJ Kcal z tłuszczu 31,78 % Kcal z białka 17,44 % Kcal z węglowodanów 51,48 %	Energia: Kcal 2362 = 6704 kJ Kcal z tłuszczu 27,68 % Kcal z białka 14,69 % Kcal z węglowodanów 57,45 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 303,39 g Błonnik: 31,36 g Skrobia: 38,46 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 320,06 g Błonnik: 34,13 g Skrobia: 103,25 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 289,43 g Błonnik: 34,67 g Skrobia: 49,89 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 339,26 g Błonnik: 36,64 g Skrobia: 81,46 g
Białko: Białko ogółem: 80,44 g Białko roślinne: 9,85 g Białko zwierzęce: 33,36 g	Białko: Białko ogółem: 89,09 g Białko roślinne: 17,39 g Białko zwierzęce: 39,64 g	Białko: Białko ogółem: 98,06 g Białko roślinne: 21,12 g Białko zwierzęce: 45,88 g	Białko: Białko ogółem: 86,76 g Białko roślinne: 11,46 g Białko zwierzęce: 39,13 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 84,58 g Cholesterol: 84,85 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 87,06 g Cholesterol: 100,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,41 g Cholesterol: 166,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,64 g Cholesterol: 180,60 mg

piątek (2026-06-19)	sobota (2026-06-20)	niedziela (2026-06-21)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z makaronem nitki (PSZ,ML) 220 ml Pasta z jajek i zieleń (J, ML) 60 gr Salatka z kapusty pekińskiej i brokuła 100 gr	Herbata z cukrem 250 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Filet z indyka pieczony (GOR,SOJ) 30 gr Jabłko 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 Parówka z szynki (GOR,SOJ) 60 gr Buraczki tarte 100 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml Ryba w sosie węgierskim (R,SOJ,GOR) 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa kalafiorowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml Zrazy drobiowe w sosie własnym (PSZ,SOJ,GOR,JAJ) 100 gr Surówka z czerwonej kapusty 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa ziemniaczana (ML,S,PSZ) 350 ml Makaron z mięsem i warzywami zapiekany (SOJ,GOR) 300 gr Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Pasta z sera żółtego i twarogu (ML) 70 gr Salatka z tartej rzodkiewki i rukoli 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Salatka z kapusty pekińskiej i koperku 100 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Serek Hochland (ML,SOJ,GOR) 50 gr	Zupa mleczna z makaronem nitki (PSZ,ML) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Szynka drobiowa (GOR,SOJ) 50 gr Salatka z kapusty pekińskiej z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Wegańskie biszkopty orkiszowe	Mus warzywno-owocowy 1 sztuka 125 ml	Ciasteczka Mamutki 20 gr
Energia: Kcal 2300 = 6909 kJ Kcal z tłuszczu 33,25 % Kcal z białka 16,26 % Kcal z węglowodanów 50,95 %	Energia: Kcal 2543 = 7318 kJ Kcal z tłuszczu 30,71 % Kcal z białka 13,97 % Kcal z węglowodanów 55,42 %	Energia: Kcal 2568 = 7319 kJ Kcal z tłuszczu 30,18 % Kcal z białka 14,92 % Kcal z węglowodanów 55,23 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 292,96 g Błonnik: 29,92 g Skrobia: 71,95 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 352,33 g Błonnik: 36,77 g Skrobia: 98,07 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 354,59 g Błonnik: 34,42 g Skrobia: 71,03 g
Białko: Białko ogółem: 93,48 g Białko roślinne: 14,93 g Białko zwierzęce: 35,33 g	Białko: Białko ogółem: 88,79 g Białko roślinne: 22,08 g Białko zwierzęce: 39,58 g	Białko: Białko ogółem: 95,76 g Białko roślinne: 13,45 g Białko zwierzęce: 20,40 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 84,98 g Cholesterol: 260,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 86,77 g Cholesterol: 162,35 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 86,11 g Cholesterol: 89,40 mg

poniedziałek (2026-06-22)	wtorek (2026-06-23)	środa (2026-06-24)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 gr Twaróg półtłusty (ML) 30 gr Jajko gotowane (J,PSZ,ML) 25 gr Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Sałata zielona z kiełkami 30 g Pasta z twarogu i ryby (ML,R,S) 70 gr	Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Kielbasa Krakowska Sucha Sałata z pomidora 150 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ryba duszona w warzywach (PSZ,ML,SOJ) 200 gr Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa z soczewicy z pomidorami 350 ml (ML,S,PSZ)	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Roladka schabowa (SOJ, GOR) 90 gr Surówka warzywna (S) 150 gr Zupa pieczarkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Bukiet z jarzyn zielonych 150g Zupa ogorkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Kotlety jajeczne (JAJ,PSZ,ML) 100 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Kiwi 1 sztuka 100 gr Kakao z cukrem (ML) 250 ml Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Powidło śliwkowe 2 szt 60 gr	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Jajko kurze (J) 25 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Szynka prasowana Marchew z chrzanem 100 gr	Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Sałatka chińska 100 gr Ser żółty (ML) 50 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Sok pomidorowy	Mus warzywno-owocowy 1 sztuka 125 ml
Energia: Kcal 2470 = 7145 kJ Kcal z tłuszczu 24,76 % Kcal z białka 15,37 % Kcal z węglowodanów 60,17 %	Energia: Kcal 2220 = 6510 kJ Kcal z tłuszczu 27,34 % Kcal z białka 16,85 % Kcal z węglowodanów 57,32 %	Energia: Kcal 2332 = 6732 kJ Kcal z tłuszczu 27,88 % Kcal z białka 16,00 % Kcal z węglowodanów 56,21 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 371,52 g Błonnik: 27,96 g Skrobia: 98,28 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 318,12 g Błonnik: 30,54 g Skrobia: 86,44 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 327,68 g Błonnik: 30,75 g Skrobia: 92,77 g
Białko: Białko ogółem: 94,90 g Białko roślinne: 13,04 g Białko zwierzęce: 22,21 g	Białko: Białko ogółem: 93,54 g Białko roślinne: 18,82 g Białko zwierzęce: 30,88 g	Białko: Białko ogółem: 93,28 g Białko roślinne: 18,62 g Białko zwierzęce: 28,63 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,96 g Cholesterol: 128,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,44 g Cholesterol: 68,85 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,25 g Cholesterol: 335,85 mg

poniedziałek (2026-06-15)	wtorek (2026-06-16)	środa (2026-06-17)	czwartek (2026-06-18)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Szynka drobiowa (GOR,SOJ) 40 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Salatka z pomidora i koperku 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Kiełbasa krakowska parzona (GOR,SOJ) 50 gr Pomidor 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Pasta z twarogu i szynki gotowanej (ML,SOJ,GOR) 70 gr Pomidor 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Jabłko 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Szynka drobiowa (SOJ,GOR) 60 gr
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa ryżowa (ML,PSZ) 350 ml Surówka z selera i jabłka (S) 150 gr Schab duszony (SOJ, GOR) 90 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Barszcz zabieleny z bułką (JAJ,ML,S,PSZ) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Bitka z fileta z indyka (PSZ,ML) 120 gr Marchew oprószana (ML,PSZ) 100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa zielona z grzankami (ML,S,PSZ) 350 ml Kasza jęczmienna (ML) 50 gr Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,JAJ) 90 gr Surówka z marchewki 120 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa płatkowa na jarzynach (ML,PSZ) 350 ml Potrawka z indyka (ML,PSZ) 130 gr Surówka warzywna (S) 100 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Serek śmietankowy 1 szt 30 gr Połędwica Sopotka (SOJ,GOR) 30 gr Salata lodowa z rzodkiewką 60 g Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Salatka jarzynowa 100 gr Szynka tradycyjna (GOR,SOJ) 50 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Herbata z cukrem 250 ml Pasztet pieczony (J,SOJ,GOR) 70 gr Salata zielona 30 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Pasta z twarogu i jajka (ML,J) 70 gr Salata zielona mix z pomidorem 50 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jabłko 100 gr Energia: Kcal 2051 = 4803 kJ Kcal z tłuszczu 34,46 % Kcal z białka 16,19 % Kcal z węglowodanów 50,31 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 257,96 g Błonnik: 17,17 g Skrobia: 32,37 g Białko: Białko ogółem: 82,99 g Białko roślinne: 7,60 g Białko zwierzęce: 42,11 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,53 g Cholesterol: 95,80 mg	Herbatniki Energia: Kcal 2542 = 6811 kJ Kcal z tłuszczu 31,49 % Kcal z białka 14,32 % Kcal z węglowodanów 54,84 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 348,48 g Błonnik: 22,01 g Skrobia: 104,94 g Białko: Białko ogółem: 91,01 g Białko roślinne: 18,23 g Białko zwierzęce: 39,88 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 88,94 g Cholesterol: 108,10 mg	Sok pomidorowy Energia: Kcal 2099 = 5924 kJ Kcal z tłuszczu 27,04 % Kcal z białka 17,68 % Kcal z węglowodanów 56,90 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 298,57 g Błonnik: 20,08 g Skrobia: 49,86 g Białko: Białko ogółem: 92,78 g Białko roślinne: 20,90 g Białko zwierzęce: 39,43 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,06 g Cholesterol: 149,10 mg	Kiwi 1 sztuka 100 gr Energia: Kcal 2340 = 6133 kJ Kcal z tłuszczu 26,20 % Kcal z białka 15,45 % Kcal z węglowodanów 59,28 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 346,76 g Błonnik: 24,28 g Skrobia: 81,97 g Białko: Białko ogółem: 90,39 g Białko roślinne: 12,28 g Białko zwierzęce: 38,78 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,11 g Cholesterol: 191,60 mg

piątek (2026-06-19)	sobota (2026-06-20)	niedziela (2026-06-21)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z makaronem nitki (PSZ,ML) 220 ml Pasta z jajek i zieleniny (J, ML) 60 gr Salatka z kapusty pekińskiej i brokułu 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Herbata z cukrem 250 ml Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Filet z indyka pieczony (GOR,SOJ) 30 gr Jabłko 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 Parówka z szynki (GOR,SOJ) 60 gr Buraczki tarte 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml Ryba w sosie pomidorowym (R,SOJ,GOR) 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa kalafiorowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml Marchew duszona 100 gr Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,J) 90 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa ziemniaczana (ML,S,PSZ) 350 ml Makaron z mięsem i warzywami zapiekany (SOJ,GOR) 300 gr Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (ML,PSZ) 220 ml Pasta z sera żółtego i twarogu (ML) 70 gr Salatka z tartej rzodkiewki i rukoli 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Salatka z kapusty pekińskiej i koperku 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Serek Hochland (ML,SOJ,GOR) 50 gr	Zupa mleczna z makaronem nitki (PSZ,ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Szynka drobiowa (GOR,SOJ) 50 gr Salatka z kapusty pekińskiej z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
Posilek nocny	Posilek nocny	Posilek nocny
Wegańskie biszkopty orkiszowe	Mus warzywno-owocowy 1 sztuka 125 ml	Biszkopty 20 gr
Energia: Kcal 2354 = 6909 kJ Kcal z tłuszczu 32,26 % Kcal z białka 16,02 % Kcal z węglowodanów 52,94 %	Energia: Kcal 2454 = 6731 kJ Kcal z tłuszczu 26,08 % Kcal z białka 14,56 % Kcal z węglowodanów 60,16 %	Energia: Kcal 2622 = 7319 kJ Kcal z tłuszczu 29,35 % Kcal z białka 14,73 % Kcal z węglowodanów 56,93 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 311,56 g Błonnik: 17,12 g Skrobia: 71,95 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 369,06 g Błonnik: 23,42 g Skrobia: 98,18 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 373,19 g Błonnik: 21,62 g Skrobia: 71,03 g
Białko: Białko ogółem: 94,28 g Białko roślinne: 14,93 g Białko zwierzęce: 35,33 g	Białko: Białko ogółem: 89,35 g Białko roślinne: 19,69 g Białko zwierzęce: 41,73 g	Białko: Białko ogółem: 96,56 g Białko roślinne: 13,45 g Białko zwierzęce: 20,40 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 84,38 g Cholesterol: 260,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,12 g Cholesterol: 168,15 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 85,51 g Cholesterol: 89,40 mg

poniedziałek (2026-06-22)	wtorek (2026-06-23)	środa (2026-06-24)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Twaróg półtłusty (ML) 30 gr Jajko gotowane (J,PSZ,ML) 25 gr	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Pasta z twarogu i ryby (ML,R,S) 70 gr Sałata zielona z kielkami 30 g Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Kielbasa krakowska sucha (GOR,SOJ) 50 gr Sałata z pomidora i zielonej pietruszki 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa koperkowa z makaronem (ML,PSZ,S) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Ryba duszona w warzywach (PSZ,ML,SOJ) 200 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa pieczarkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Roladka schabowa (SOJ, GOR) 90 gr Surówka warzywna (S) 100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa ogórkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Bukiet z jarzyn (S,M) 150 gr Jajko w sosie pietruszkowym (J,PSZ,ML) 150 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Rogal (PSZ,J,ML) 100 gr Powidło śliwkowe 2 szt 70 gr Kiwi 1 sztuka 100 gr Kakao z cukrem (ML) 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Szynka prasowana (GOR,SOJ) 50 gr Jajko kurze (J) 25 gr Marchew z chrzanem 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Ser żółty (ML) 60 gr Sałatka chińska 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
Posilek nocny	Posilek nocny	Posilek nocny
Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml Energia: Kcal 2430 = 7628 kJ Kcal z tłuszczu 25,18 % Kcal z białka 13,42 % Kcal z węglowodanów 62,19 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 377,78 g Błonnik: 18,62 g Skrobia: 140,84 g Białko: Białko ogółem: 81,53 g Białko roślinne: 22,67 g Białko zwierzęce: 26,51 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,98 g Cholesterol: 144,70 mg	Sok pomidorowy Energia: Kcal 2197 = 5783 kJ Kcal z tłuszczu 25,75 % Kcal z białka 15,87 % Kcal z węglowodanów 60,50 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 332,31 g Błonnik: 24,73 g Skrobia: 89,42 g Białko: Białko ogółem: 87,14 g Białko roślinne: 19,58 g Białko zwierzęce: 34,62 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,86 g Cholesterol: 72,49 mg	Mus warzywno-owocowy 1 sztuka 125 ml Energia: Kcal 2512 = 7187 kJ Kcal z tłuszczu 30,17 % Kcal z białka 15,61 % Kcal z węglowodanów 53,96 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 338,84 g Błonnik: 24,60 g Skrobia: 91,69 g Białko: Białko ogółem: 98,05 g Białko roślinne: 16,04 g Białko zwierzęce: 48,21 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 84,21 g Cholesterol: 486,19 mg

poniedziałek (2026-06-15)	wtorek (2026-06-16)	środa (2026-06-17)	czwartek (2026-06-18)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Szynka drobiowa (GOR,SOJ) 40 gr Herbata bez cukru 250 ml Sałatka z pomidora i zielonej pietruszki 100 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Kiełbasa krakowska parzona (GOR,SOJ) 50 gr Pomidor 100 gr Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Pasta z twarogu i szynki gotowanej (ML,SOJ,GOR) 70 gr Herbata bez cukru 250 ml Jabłko 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Jabłko 100 gr Herbata bez cukru 250 ml Szynka drobiowa (SOJ,GOR) 50 gr
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Wegańskie biszkopty orkiszowe	Kiwi 1 sztuka 100 gr	Chrupki jabłkowe 15 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa ryżowa (ML,PSZ) 350 ml Surówka z selera i jabłka (S) 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Schab duszony (SOJ, GOR) 90 gr	Barszcz zabieleny z bułką (JAJ,ML,S,PSZ) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Bitek z fileta z indyka (PSZ,ML) 120 gr Marchew oprószana (ML,PSZ) 100 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa zielona z grzankami (ML,S,PSZ) 350 ml Kompot owocowy bez cukru 250 ml Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,JAJ) 90 gr Surówka z kapusty i marchewki 120 gr Kasza jęczmienna (ML) 20 gr	Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa płatkowa na jarzynach (ML,PSZ) 350 ml Potrawka z indyka (ML,PSZ) 130 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Surówka Coleslaw (ML,JAJ) 100 gr
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Pomarańcza 200 gr	Wafle bez cukru 2 sztuki 20 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Klementynka 2 sztuki 140 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Serek śmietankowy 1 szt 30 gr Polędwica Sopotka (SOJ,GOR) 30 gr Sałata lodowa z rzodkiewką 60 g Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Sałata jarzynowa 100 gr Szynka tradycyjna (GOR,SOJ) 50 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Sałata zielona 30 gr Herbata bez cukru 250 ml Pasztecik drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Pasta z twarogu i jajka (ML,J) 70 gr Sałata zielona mix z pomidorem 50 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml
Posiłek Nocny	Posiłek Nocny	Posiłek Nocny	Posiłek Nocny
Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr Energia: Kcal 2172 = 5042 kJ Kcal z tłuszczu 38,50 % Kcal z białka 16,47 % Kcal z węglowodanów 45,39 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 246,45 g Błonnik: 36,35 g Skrobia: 55,32 g Białko: Białko ogółem: 89,45 g Białko roślinne: 12,18 g Białko zwierzęce: 42,16 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 92,92 g Cholesterol: 95,80 mg	Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g Energia: Kcal 2594 = 6688 kJ Kcal z tłuszczu 33,99 % Kcal z białka 14,83 % Kcal z węglowodanów 51,28 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 332,54 g Błonnik: 40,78 g Skrobia: 120,49 g Białko: Białko ogółem: 96,17 g Białko roślinne: 21,41 g Białko zwierzęce: 39,69 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 97,96 g Cholesterol: 99,70 mg	Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g Energia: Kcal 2151 = 5543 kJ Kcal z tłuszczu 31,61 % Kcal z białka 18,38 % Kcal z węglowodanów 50,66 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 272,40 g Błonnik: 33,29 g Skrobia: 54,41 g Białko: Białko ogółem: 98,85 g Białko roślinne: 19,70 g Białko zwierzęce: 39,48 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,55 g Cholesterol: 149,10 mg	Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr Energia: Kcal 2317 = 5828 kJ Kcal z tłuszczu 27,68 % Kcal z białka 17,28 % Kcal z węglowodanów 55,61 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 322,14 g Błonnik: 37,58 g Skrobia: 104,41 g Białko: Białko ogółem: 100,07 g Białko roślinne: 16,59 g Białko zwierzęce: 38,83 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,27 g Cholesterol: 191,60 mg

piątek (2026-06-19)	sobota (2026-06-20)	niedziela (2026-06-21)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z makaronem nitki (PSZ,ML) 220 ml Pasta z jajek i zieleń (J, ML) 60 gr Sałatka z kapusty pekińskiej i brokuła 100 gr Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Filet z indyka pieczony (GOR,SOJ) 30 gr Jabłko 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 Buraczki tarte 100 gr Herbata bez cukru 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Grejpfrut pół sztuki 100 gr	Klementynka 2 sztuki 140 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml Kompot owocowy bez cukru 250 ml Ryba w sosie pomidorowym (R,SOJ,GOR) 150 gr	Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa kalafiorowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml Surówka z czerwonej kapusty 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,J) 90 gr	Zupa ziemniaczana (ML,S,PSZ) 350 ml Makaron z mięsem i warzywami zapiekany (SOJ,GOR) 300 gr Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml Kompot owocowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko 100 gr	Jabłko pieczone z cynamonem 150 gr	Surówka z marchewki 150 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Pasta z sera żółtego i twarogu (ML) 70 gr Sałatka z tartej rzodkiewki i rukoli 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Sałatka z kapusty pekińskiej i koperku 100 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml Serek Hochland (ML,SOJ,GOR) 50 gr	Zupa mleczna z makaronem nitki (PSZ,ML) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Szynka drobiowa (GOR,SOJ) 50 gr Sałatka z kapusty pekińskiej z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml
Posiłek Nocny	Posiłek Nocny	Posiłek Nocny
Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr	Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr	Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g
Energia: Kcal 2409 = 6464 kJ Kcal z tłuszczu 34,68 % Kcal z białka 17,25 % Kcal z węglowodanów 48,71 %	Energia: Kcal 2516 = 7165 kJ Kcal z tłuszczu 29,24 % Kcal z białka 15,19 % Kcal z węglowodanów 56,75 %	Energia: Kcal 2552 = 7161 kJ Kcal z tłuszczu 31,19 % Kcal z białka 14,34 % Kcal z węglowodanów 55,85 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 293,35 g Błonnik: 35,60 g Skrobia: 94,90 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 356,95 g Błonnik: 43,15 g Skrobia: 121,43 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 356,30 g Błonnik: 46,61 g Skrobia: 94,43 g
Białko: Białko ogółem: 103,87 g Białko roślinne: 19,51 g Białko zwierzęce: 35,38 g	Białko: Białko ogółem: 95,55 g Białko roślinne: 27,32 g Białko zwierzęce: 41,78 g	Białko: Białko ogółem: 91,48 g Białko roślinne: 20,37 g Białko zwierzęce: 20,45 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 92,83 g Cholesterol: 260,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,74 g Cholesterol: 168,15 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 88,45 g Cholesterol: 68,70 mg

poniedziałek (2026-06-22)	wtorek (2026-06-23)	środa (2026-06-24)
Śniadanie Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Pomidor 100 gr Herbata bez cukru 250 ml Twaróg półtusty (ML) 30 gr Jajko gotowane (J,PSZ,ML) 25 gr	Śniadanie Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Pasta z twarogu i ryby (ML,R,S) 70 gr Sałata zielona z kielkami 30 g Herbata bez cukru 250 ml	Śniadanie Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Kiełbasa krakowska sucha (GOR,SOJ) 50 gr Sałata z pomidora i zielonej pietruszki 100 gr Herbata bez cukru 250 ml
II Śniadanie Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	II Śniadanie Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	II Śniadanie Wegańskie biszkopty orkiszowe
Obiad Zupa koperkowa z makaronem (ML,PSZ,S) 350 ml Kompot owocowy bez cukru 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Ryba duszona w warzywach (PSZ,ML,SOJ) 200 gr	Obiad Zupa pieczarkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Roladka schabowa (SOJ, GOR) 90 gr Surówka warzywna (S) 100 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Obiad Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa ogórkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Bukiet z jarzyn (S,M) 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jajko w sosie pietruszkowym (J,PSZ,ML) 150 gr
Podwieczorek Pomarańcza 100 gr	Podwieczorek Jabłko 100 gr	Podwieczorek Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
Kolacja Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Kiwi 1 sztuka 100 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Tuńczyk w sosie własnym (R) 90 gr Kakao bez cukru (ML) 250 ml	Kolacja Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Szynka prasowana (GOR,SOJ) 50 gr Jajko kurze (J) 25 gr Marchew z chrzanem 100 gr Herbata bez cukru 250 ml	Kolacja Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Ser żółty (ML) 60 gr Sałatka chińska 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml
Posilek Nocny Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr Energia: Kcal 2323 = 5799 kJ Kcal z tłuszczu 29,29 % Kcal z białka 16,96 % Kcal z węglowodanów 53,72 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 311,98 g Błonnik: 34,52 g Skrobia: 113,99 g Białko: Białko ogółem: 98,49 g Białko roślinne: 19,16 g Białko zwierzęce: 37,51 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,60 g Cholesterol: 171,70 mg	Posilek Nocny Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g Energia: Kcal 2288 = 5490 kJ Kcal z tłuszczu 29,69 % Kcal z białka 16,76 % Kcal z węglowodanów 54,77 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 313,30 g Błonnik: 40,91 g Skrobia: 112,12 g Białko: Białko ogółem: 95,89 g Białko roślinne: 22,16 g Białko zwierzęce: 34,67 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,48 g Cholesterol: 72,49 mg	Posilek Nocny Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g Energia: Kcal 2554 = 7167 kJ Kcal z tłuszczu 34,29 % Kcal z białka 16,13 % Kcal z węglowodanów 49,40 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 315,43 g Błonnik: 39,73 g Skrobia: 114,64 g Białko: Białko ogółem: 102,97 g Białko roślinne: 20,62 g Białko zwierzęce: 42,42 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 97,30 g Cholesterol: 469,39 mg

OZNACZENIA ALERGENÓW:

PSZ- pszenica

ML- mleko

S- seler

J- jajko

O- orzechy

GOR- gorczyca

SOJ- soja