

| czwartek (2026-06-25)                                                                                                                                                                                              | piątek (2026-06-26)                                                                                                                                                                                | sobota (2026-06-27)                                                                                                                                                                                | niedziela (2026-06-28)                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                   | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                   | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                   | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                               |
| Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml<br>Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pasta z twarogu i szynki gotowanej (ML,SOJ,GOR) 70 gr<br>Sałatka z pomidora 100 gr | Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Surówka warzywna (S) 100 gr<br>Serek śmietankowy (ML) 2 sztuki 60 gr | Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml<br>Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Hummus (ML) 70 gr<br>Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 150 gr | Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml<br>Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pasta z twarogu i ryby (ML,R,S) 70 gr<br>Rzodkiew 50 gr |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                       | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                       | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                       | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                   |
| Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Barszcz zabieleny z jajkiem (JAJ,ML,S,PSZ) 350 ml<br>Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Duszony filet z indyka (PSZ,ML) 120 gr<br>Sałatka z kapusty pekińskiej i koperku 100 gr            | Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Fasolowa z pieczywem (PSZ,ML,S) 350 ml<br>Makaron ze szpinakiem i twarogiem (J,PSZ,ML) 250 gr                                                                    | Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Zupa dyniowa z grzankami (PSZ,ML,SOJ,GOR) 350 ml<br>Wątróbka duszona 120 gr<br>Marchew mini duszona 100 gr                              | Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Zupa pomidorowa z ryżem (ML,PSZ,J,S) 350 ml<br>Surówka warzywna (S) 100 gr<br>Gulasz z warzywami 120 gr                             |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                     | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                     | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                     | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                 |
| Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml<br>Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Żurek z kiełbasą i jajkiem (ML,PSZ,S) 350 ml<br>Jabłko 100 gr                                                             | Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml<br>Powidło śliwkowe 2 szt 70 gr<br>Kiwi 1 sztuka 100 gr                                                      | Masło extra (ML) 10 gr<br>Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml<br>Rogal (PSZ,J,ML) 100 gr<br>Jabłko pieczone z cytryną 80 gr<br>Pasztecik drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr                                     | Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml<br>Parówka drobiowa (SOJ,GOR) 60 gr<br>Sałatka z buraczków i papryki 100 gr                              |
| <b>Posilek Nocny</b>                                                                                                                                                                                               | <b>Posilek Nocny</b>                                                                                                                                                                               | <b>Posilek Nocny</b>                                                                                                                                                                               | <b>Posilek Nocny</b>                                                                                                                                                                           |
| Sok warzywny 200 ml                                                                                                                                                                                                | Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml                                                                                                                                                              | Ciasteczka Mamutki 20 gr                                                                                                                                                                           | Sok marchewkowy 200ml                                                                                                                                                                          |
| <b>Energia:</b><br>Kcal 2196 = 6184 kJ<br>Kcal z tłuszczu 28,55 %<br>Kcal z białka 15,80 %<br>Kcal z węglowodanów 56,28 %                                                                                          | <b>Energia:</b><br>Kcal 2447 = 6493 kJ<br>Kcal z tłuszczu 24,00 %<br>Kcal z białka 13,37 %<br>Kcal z węglowodanów 62,73 %                                                                          | <b>Energia:</b><br>Kcal 2554 = 8951 kJ<br>Kcal z tłuszczu 30,77 %<br>Kcal z białka 13,85 %<br>Kcal z węglowodanów 57,04 %                                                                          | <b>Energia:</b><br>Kcal 2233 = 5181 kJ<br>Kcal z tłuszczu 29,41 %<br>Kcal z białka 17,98 %<br>Kcal z węglowodanów 52,42 %                                                                      |
| <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 308,97 g<br>Błonnik: 35,75 g<br>Skrobia: 80,47 g                                                                                                                        | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 383,74 g<br>Błonnik: 36,45 g<br>Skrobia: 15,03 g                                                                                                        | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 364,22 g<br>Błonnik: 36,72 g<br>Skrobia: 121,94 g                                                                                                       | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 292,63 g<br>Błonnik: 34,35 g<br>Skrobia: 34,03 g                                                                                                    |
| <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 86,72 g<br>Białko roślinne: 18,45 g<br>Białko zwierzęce: 44,12 g                                                                                                                  | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 81,81 g<br>Białko roślinne: 15,83 g<br>Białko zwierzęce: 21,84 g                                                                                                  | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 88,43 g<br>Białko roślinne: 25,91 g<br>Białko zwierzęce: 43,18 g                                                                                                  | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 100,38 g<br>Białko roślinne: 8,34 g<br>Białko zwierzęce: 54,99 g                                                                                              |
| <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 69,67 g<br>Cholesterol: 100,20 mg                                                                                                                                               | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 65,26 g<br>Cholesterol: 51,10 mg                                                                                                                                | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 87,32 g<br>Cholesterol: 614,50 mg                                                                                                                               | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 72,98 g<br>Cholesterol: 624,50 mg                                                                                                                           |

| poniedziałek (2026-06-29)                                                                                                                                                                                                        | wtorek (2026-06-30)                                                                                                                                                                                        | środa (2026-07-01)                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                         |
| Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml<br>Szynka drobiowa (GOR,SOJ) 50 gr<br>Sałata mix 30 g                                     | Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml<br>Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Papryka czerwona 80 gr<br>Szynka drobiowa (SOJ,GOR) 50 gr                  | Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Ser żółty (ML) 60 gr<br>Sałatka z sałaty zielonej i pomidora 100 gr |
| Obiad                                                                                                                                                                                                                            | Obiad                                                                                                                                                                                                      | Obiad                                                                                                                                                                                             |
| Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Zupa kalafiorowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml<br>Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Bitka ze schabu (PSZ,ML) 120 gr<br>Ogórek kiszony 80 gr                                                                 | Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Krupnik na jarzynach z kaszą jaglaną (S,ML,SOJ,GOR) 350 ml<br>Potrawka z fileta drobiowego (ML,PSZ) 130 ml<br>Sałatka z kapusty parzonej 100 gr | Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml<br>Ryba w sosie śmietanowo-koperkowym (R,SOJ,GOR) 150 gr                                              |
| Kolacja                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja                                                                                                                                                                                                    | Kolacja                                                                                                                                                                                           |
| Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Twaróg półtłusty (ML) 30 gr<br>Szcypiorek 20 gr<br>Serek Hochland (ML,SOJ,GOR) 1 sztuka 25 gr | Masło extra (ML) 10 gr<br>Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml<br>Sałata lodowa z rukolą 100 gr<br>Polędwica Sopocka (SOJ,GOR) 60 gr                                                | Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Szynka gotowana (GOR,SOJ) 50 gr<br>Sałata zielona 30 gr                                                  |
| Posilek Nocny                                                                                                                                                                                                                    | Posilek Nocny                                                                                                                                                                                              | Posilek Nocny                                                                                                                                                                                     |
| Chrupki jabłkowe 15 gr                                                                                                                                                                                                           | Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml                                                                                                                                                                      | Herbatniki                                                                                                                                                                                        |
| <b>Energia:</b><br>Kcal 2298 = 6484 kJ<br>Kcal z tłuszczu 32,01 %<br>Kcal z białka 15,49 %<br>Kcal z węglowodanów 52,91 %                                                                                                        | <b>Energia:</b><br>Kcal 2122 = 5430 kJ<br>Kcal z tłuszczu 26,53 %<br>Kcal z białka 17,77 %<br>Kcal z węglowodanów 55,75 %                                                                                  | <b>Energia:</b><br>Kcal 2249 = 6087 kJ<br>Kcal z tłuszczu 35,55 %<br>Kcal z białka 15,84 %<br>Kcal z węglowodanów 48,71 %                                                                         |
| <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 303,95 g<br>Błonnik: 27,84 g<br>Skrobia: 92,00 g                                                                                                                                      | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 295,77 g<br>Błonnik: 29,15 g<br>Skrobia: 102,14 g                                                                                                               | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 273,89 g<br>Błonnik: 29,79 g<br>Skrobia: 66,90 g                                                                                                       |
| <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 88,98 g<br>Białko roślinne: 15,80 g<br>Białko zwierzęce: 41,05 g                                                                                                                                | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 94,25 g<br>Białko roślinne: 16,09 g<br>Białko zwierzęce: 43,00 g                                                                                                          | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 89,07 g<br>Białko roślinne: 13,94 g<br>Białko zwierzęce: 13,84 g                                                                                                 |
| <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 81,73 g<br>Cholesterol: 112,40 mg                                                                                                                                                             | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 62,56 g<br>Cholesterol: 116,00 mg                                                                                                                                       | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 88,84 g<br>Cholesterol: 108,80 mg                                                                                                                              |

| czwartek (2026-07-02)                                                                                                                                                                                     | piątek (2026-07-03)                                                                                                                                                                                                | sobota (2026-07-04)                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                 | Śniadanie                                                                                                                                                                                                          | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                      |
| Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml<br>Jajko kurze (J) 50 gr<br>Serek śmietankowy 1 szt 30 gr<br>Ogórek 80 gr | Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml<br>Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Szynka tradycyjna (GOR,SOJ) 50 gr<br>Sałatka z kapusty pekińskiej i papryki 100 gr | Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml<br>Pasta z twarogu i jajka ze szczypiorkiem (ML,J) 70 gr<br>Ogórek 80 gr                          |
| Obiad                                                                                                                                                                                                     | Obiad                                                                                                                                                                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                                                          |
| Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Rosół z kaszą kukurydzianą (S) 350 ml<br>Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Udko opiekane 120 gr<br>Sałatka z buraczków 100 gr                                                    | Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Kapuśniak z ziemniakami (ML,S, PSZ) 350 ml<br>Naleśniki ze serem (J,PSZ,ML) 300 gr<br>Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml                                                      | Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Kasza jęczmienna (ML) 50 gr<br>Zupa pieczarkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml<br>Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 120 gr<br>Zrazy drobiowe w sosie własnym (PSZ,SOJ,GOR,JAJ) 100 gr |
| Kolacja                                                                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                            | Kolacja                                                                                                                                                                                                                        |
| Masło extra (ML) 10 gr<br>Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml<br>Twarożek z rzodkiewką (ML) 70 gr<br>Sałata mix 30 g<br>Chleb graham (PSZ) 100 gr                                                              | Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml<br>Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Paszтет drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr<br>Sałatka z buraczków i chrzanu 100 gr                                                | Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml<br>Ryba duszona w warzywach (PSZ,ML,SOJ) 100 gr                                                                                          |
| Posilek Nocny                                                                                                                                                                                             | Posilek Nocny                                                                                                                                                                                                      | Posilek Nocny                                                                                                                                                                                                                  |
| Mus warzywno-owocowy 1 sztuka 125 ml                                                                                                                                                                      | Kiwi 1 sztuka 100 gr                                                                                                                                                                                               | Wegańskie biszkopty orkiszowe                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Energia:</b><br>Kcal 1927 = 4685 kJ<br>Kcal z tłuszczu 24,88 %<br>Kcal z białka 16,76 %<br>Kcal z węglowodanów 58,53 %                                                                                 | <b>Energia:</b><br>Kcal 2315 = 5994 kJ<br>Kcal z tłuszczu 28,34 %<br>Kcal z białka 16,61 %<br>Kcal z węglowodanów 55,19 %                                                                                          | <b>Energia:</b><br>Kcal 2346 = 7265 kJ<br>Kcal z tłuszczu 35,99 %<br>Kcal z białka 16,73 %<br>Kcal z węglowodanów 47,38 %                                                                                                      |
| <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 281,95 g<br>Błonnik: 29,83 g<br>Skrobia: 53,10 g                                                                                                               | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 319,39 g<br>Błonnik: 32,42 g<br>Skrobia: 84,75 g                                                                                                                        | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 277,87 g<br>Błonnik: 28,53 g<br>Skrobia: 63,02 g                                                                                                                                    |
| <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 80,73 g<br>Białko roślinne: 9,84 g<br>Białko zwierzęce: 40,08 g                                                                                                          | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 96,11 g<br>Białko roślinne: 21,02 g<br>Białko zwierzęce: 39,51 g                                                                                                                  | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 98,10 g<br>Białko roślinne: 17,81 g<br>Białko zwierzęce: 43,31 g                                                                                                                              |
| <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 53,27 g<br>Cholesterol: 126,10 mg                                                                                                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 72,90 g<br>Cholesterol: 153,10 mg                                                                                                                                               | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 93,81 g<br>Cholesterol: 229,15 mg                                                                                                                                                           |

| czwartek (2026-06-25)                                                                                                                                                                                               | piątek (2026-06-26)                                                                                                                                                                                              | sobota (2026-06-27)                                                                                                                                                                                                  | niedziela (2026-06-28)                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                    | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                     | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pasta z twarogu i szynki gotowanej (ML,SOJ,GOR) 70 gr<br>Sałatka z pomidora 100 gr<br>Chleb pszenny (PSZ) 100 gr | Masło extra (ML) 10 gr<br>Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Surówka warzywna (S) 100 gr<br>Chleb pszenny (PSZ) 100 gr<br>Serek topiony Hochland (ML,SOJ,GOR) 2 sztuki 50 gr | Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 150 gr<br>Paszтет drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr<br>Chleb pszenny (PSZ) 100 gr | Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pasta z twarogu i ryby (ML,R,S) 70 gr<br>Rzodkiew 50 gr<br>Chleb pszenny (PSZ) 100 gr |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                        | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                     | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                         | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                    |
| Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Barszcz zabieleny z jajkiem (JAJ,ML,S,PSZ) 350 ml<br>Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Duszony filet z indyka (PSZ,ML) 120 gr<br>Sałatka z kapusty pekińskiej i koperku 100 gr             | Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Zupa kalafiorowa z ziemniakami (PSZ,S,ML) 350 ml<br>Makaron pszenny z jabłkami (J,PSZ,ML) 250 gr                                                                               | Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Zupa dyniowa z grzankami (PSZ,ML,SOJ,GOR) 350 ml<br>Marchew mini duszona 100 gr<br>Wątróbka gotowana 120 gr                                               | Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Zupa pomidorowa z ryżem (ML,PSZ,J,S) 350 ml<br>Surówka warzywna (S) 100 gr<br>Potrawka z indyka i warzyw (ML,PSZ) 130 ml             |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                      | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                   | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                       | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                  |
| Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Żurek z kielbasą i jajkiem (ML,PSZ,S) 350 ml<br>Chleb pszenny (PSZ) 100 gr<br>Jabłko 100 gr                                                             | Masło extra (ML) 10 gr<br>Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml<br>Chleb pszenny (PSZ) 100 gr<br>Powidło śliwkowe 2 szt 70 gr                                                                                           | Masło extra (ML) 10 gr<br>Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml<br>Rogal (PSZ,J,ML) 100 gr<br>Powidło śliwkowe 2 szt 70 gr<br>Jabłko pieczone z cynamonem 80 gr                                                             | Masło extra (ML) 10 gr<br>Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml<br>Parówka drobiowa (SOJ,GOR) 60 gr<br>Sałatka z buraczków i papryki 100 gr<br>Chleb pszenny (PSZ) 100 gr                              |
| <b>Posilek Nocny</b>                                                                                                                                                                                                | <b>Posilek Nocny</b>                                                                                                                                                                                             | <b>Posilek Nocny</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>Posilek Nocny</b>                                                                                                                                                                            |
| Sok warzywny                                                                                                                                                                                                        | Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml                                                                                                                                                                            | Ciasteczka Mamutki 20 gr                                                                                                                                                                                             | Sok marchewkowy 200ml                                                                                                                                                                           |
| <b>Energia:</b><br>Kcal 2175 = 5874 kJ<br>Kcal z tłuszczu 28,56 %<br>Kcal z białka 15,88 %<br>Kcal z węglowodanów 56,45 %                                                                                           | <b>Energia:</b><br>Kcal 2142 = 5823 kJ<br>Kcal z tłuszczu 25,87 %<br>Kcal z białka 11,78 %<br>Kcal z węglowodanów 63,68 %                                                                                        | <b>Energia:</b><br>Kcal 2566 = 8899 kJ<br>Kcal z tłuszczu 28,21 %<br>Kcal z białka 12,94 %<br>Kcal z węglowodanów 60,89 %                                                                                            | <b>Energia:</b><br>Kcal 2283 = 6182 kJ<br>Kcal z tłuszczu 25,43 %<br>Kcal z białka 16,88 %<br>Kcal z węglowodanów 59,22 %                                                                       |
| <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 306,93 g<br>Błonnik: 17,08 g<br>Skrobia: 80,44 g                                                                                                                         | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 340,99 g<br>Błonnik: 23,12 g<br>Skrobia: 22,19 g                                                                                                                      | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 390,63 g<br>Błonnik: 27,83 g<br>Skrobia: 121,94 g                                                                                                                         | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 338,00 g<br>Błonnik: 22,14 g<br>Skrobia: 98,26 g                                                                                                     |
| <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 86,33 g<br>Białko roślinne: 15,42 g<br>Białko zwierzęce: 44,12 g                                                                                                                   | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 63,09 g<br>Białko roślinne: 8,78 g<br>Białko zwierzęce: 20,76 g                                                                                                                 | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 83,00 g<br>Białko roślinne: 26,32 g<br>Białko zwierzęce: 43,18 g                                                                                                                    | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 96,33 g<br>Białko roślinne: 16,34 g<br>Białko zwierzęce: 47,84 g                                                                                               |
| <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 69,02 g<br>Cholesterol: 100,20 mg                                                                                                                                                | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 61,56 g<br>Cholesterol: 81,35 mg                                                                                                                                              | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 80,44 g<br>Cholesterol: 614,50 mg                                                                                                                                                 | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 64,50 g<br>Cholesterol: 112,50 mg                                                                                                                            |

| poniedziałek (2026-06-29)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | wtorek (2026-06-30)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | środa (2026-07-01)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Masło extra (ML) 10 gr<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml<br>Szynka drobiowa (GOR,SOJ) 50 gr<br>Sałata mix 30 g<br>Chleb pszenny (PSZ) 100 gr                                                                                                                                                                                                                     | Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 100 gr<br>Chleb pszenny (PSZ) 100 gr<br>Szynka wieprzowo-wołowa (GOR,SOJ) 60 gr                                                                                                                                                                                                                         | Masło extra (ML) 10 gr<br>Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Ser żółty (ML) 60 gr<br>Sałatka z sałaty zielonej i pomidora 100 gr<br>Chleb pszenny (PSZ) 100 gr                                                                                                                                                                                                                |
| Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Zupa kalafiorowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml<br>Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Bitka ze schabu (PSZ,ML) 120 gr<br>Surówka z marchewki 150 gr                                                                                                                                                                                                                                            | Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Krupnik na jarzynach z kaszą jaglaną (S,ML,SOJ,GOR) 350 ml<br>Potrawka z fileta drobiowego (ML,PSZ) 130 ml<br>Jarzyny duszone (PSZ,ML) 150 gr                                                                                                                                                                                                           | Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml<br>Ryba duszona w sosie koperkowym (R,SOJ,GOR) 150 gr                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Masło extra (ML) 10 gr<br>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Twaróg półtłusty (ML) 30 gr<br>Szczypiorek 20 gr<br>Chleb pszenny (PSZ) 100 gr<br>Serek Hochland (ML,SOJ,GOR) 1 sztuka 25 gr                                                                                                                                                                                | Masło extra (ML) 10 gr<br>Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml<br>Sałata lodowa z rukolą 100 gr<br>Chleb pszenny (PSZ) 100 gr<br>Polędwica Sopotcka (SOJ,GOR) 50 gr                                                                                                                                                                                                                                                      | Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Szynka gotowana (GOR,SOJ) 50 gr<br>Sałata zielona 30 gr<br>Chleb pszenny (PSZ) 100 gr                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Posilek Nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Posilek Nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Posilek Nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Chrupki jabłkowe 15 gr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Herbatniki                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Energia:</b><br>Kcal 2392 = 6694 kJ<br>Kcal z tłuszczu 30,61 %<br>Kcal z białka 15,13 %<br>Kcal z węglowodanów 55,93 %<br><br><b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 334,48 g<br>Błonnik: 20,04 g<br>Skrobia: 92,45 g<br><br><b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 90,48 g<br>Białko roślinne: 17,30 g<br>Białko zwierzęce: 41,05 g<br><br><b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 81,35 g<br>Cholesterol: 112,40 mg | <b>Energia:</b><br>Kcal 2355 = 5930 kJ<br>Kcal z tłuszczu 30,28 %<br>Kcal z białka 16,29 %<br>Kcal z węglowodanów 54,56 %<br><br><b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 321,24 g<br>Błonnik: 18,07 g<br>Skrobia: 103,36 g<br><br><b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 95,88 g<br>Białko roślinne: 14,86 g<br>Białko zwierzęce: 43,00 g<br><br><b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 79,24 g<br>Cholesterol: 116,00 mg | <b>Energia:</b><br>Kcal 2303 = 6087 kJ<br>Kcal z tłuszczu 34,48 %<br>Kcal z białka 15,61 %<br>Kcal z węglowodanów 50,80 %<br><br><b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 292,49 g<br>Błonnik: 16,99 g<br>Skrobia: 66,90 g<br><br><b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 89,87 g<br>Białko roślinne: 13,94 g<br>Białko zwierzęce: 13,84 g<br><br><b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 88,24 g<br>Cholesterol: 108,80 mg |

| czwartek (2026-07-02)                                                                                                                                                                                        | piątek (2026-07-03)                                                                                                                                                                                                 | sobota (2026-07-04)                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                |
| Masło extra (ML) 10 gr<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml<br>Jajko kurze (J) 50 gr<br>Serek śmietankowy 1 szt 30 gr<br>Pomidor 100 gr<br>Chleb pszenny (PSZ) 100 gr | Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Szynka tradycyjna (GOR,SOJ) 50 gr<br>Sałatka z kapusty pekińskiej i papryki 100 gr<br>Chleb pszenny (PSZ) 100 gr | Masło extra (ML) 10 gr<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml<br>Pasta z twarogu i jajka ze szczypiorkiem (ML,J) 70 gr<br>Pomidor 100 gr<br>Chleb pszenny (PSZ) 100 gr |
| Obiad                                                                                                                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                                                                    |
| Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Rosół z kaszą kukurydzianą (S) 350 ml<br>Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Sałatka z buraczków 100 gr<br>Udko gotowane 120 gr                                                       | Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Zupa brokułowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml<br>Makaron z serem (J,PSZ,ML) 250 gr<br>Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml                                                            | Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Zupa pieczarkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml<br>Kasza jęczmienna (ML) 50 gr<br>Surówka z selera (S) 150 gr<br>Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,J) 90 gr       |
| Kolacja                                                                                                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                             | Kolacja                                                                                                                                                                                                  |
| Masło extra (ML) 10 gr<br>Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml<br>Twarożek z rzodkiewką (ML) 70 gr<br>Sałata mix 30 g<br>Chleb pszenny (PSZ) 100 gr                                                                | Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Paszтет drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr<br>Chleb pszenny (PSZ) 100 gr<br>Sałatka z buraczków 100 gr                                                          | Masło extra (ML) 10 gr<br>Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml<br>Ryba duszona w warzywach (PSZ,ML,SOJ) 100 gr<br>Chleb pszenny (PSZ) 100 gr                                                                   |
| Posiłek Nocny                                                                                                                                                                                                | Posiłek Nocny                                                                                                                                                                                                       | Posiłek Nocny                                                                                                                                                                                            |
| Mus warzywno-owocowy 1 sztuka 125 ml                                                                                                                                                                         | Kiwi 1 sztuka 100 gr                                                                                                                                                                                                | Wegańskie biszkopty orkiszowe                                                                                                                                                                            |
| <b>Energia:</b><br>Kcal 1989 = 4637 kJ<br>Kcal z tłuszczu 23,89 %<br>Kcal z białka 16,46 %<br>Kcal z węglowodanów 60,56 %                                                                                    | <b>Energia:</b><br>Kcal 2010 = 4480 kJ<br>Kcal z tłuszczu 28,76 %<br>Kcal z białka 14,27 %<br>Kcal z węglowodanów 57,61 %                                                                                           | <b>Energia:</b><br>Kcal 2349 = 6972 kJ<br>Kcal z tłuszczu 33,74 %<br>Kcal z białka 15,86 %<br>Kcal z węglowodanów 51,47 %                                                                                |
| <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 301,13 g<br>Błonnik: 17,83 g<br>Skrobia: 53,02 g                                                                                                                  | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 289,49 g<br>Błonnik: 18,60 g<br>Skrobia: 29,31 g                                                                                                                         | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 302,25 g<br>Błonnik: 20,24 g<br>Skrobia: 63,44 g                                                                                                              |
| <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 81,87 g<br>Białko roślinne: 9,28 g<br>Białko zwierzęce: 40,08 g                                                                                                             | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 71,73 g<br>Białko roślinne: 10,78 g<br>Białko zwierzęce: 18,54 g                                                                                                                   | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 93,13 g<br>Białko roślinne: 17,29 g<br>Białko zwierzęce: 36,86 g                                                                                                        |
| <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 52,79 g<br>Cholesterol: 126,10 mg                                                                                                                                         | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 64,24 g<br>Cholesterol: 43,55 mg                                                                                                                                                 | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 88,05 g<br>Cholesterol: 211,75 mg                                                                                                                                     |

| czwartek (2026-06-25)                                                                                                                                                                                               | piątek (2026-06-26)                                                                                                                                                                                              | sobota (2026-06-27)                                                                                                                                                                                                  | niedziela (2026-06-28)                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                    | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                     | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml<br>Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Pasta z twarogu i szynki gotowanej (ML,SOJ,GOR) 70 gr<br>Sałatka z pomidora 100 gr<br>Herbata bez cukru 250 ml | Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml<br>Surówka warzywna (S) 100 gr<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Serek topiony Hochland (ML,SOJ,GOR) 2 sztuki 50 gr | Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml<br>Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 150 gr<br>Paszтет drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr<br>Herbata bez cukru 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml<br>Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Pasta z twarogu i ryby (ML,R,S) 70 gr<br>Rzodkiew 50 gr<br>Herbata bez cukru 250 ml |
| <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                              | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                  | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                             |
| Grejpfrut pół sztuki 100 gr                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml                                                                                                                                                                            | Klementynka 1 sztuka 70 gr                                                                                                                                                                                           | Jabłko pieczone z cynamonem 150 gr                                                                                                                                                              |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                        | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                     | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                         | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                    |
| Barszcz zabieleny z jajkiem (JAJ,ML,S,PSZ) 350 ml<br>Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Duszony filet z indyka (PSZ,ML) 120 gr<br>Sałatka z kapusty pekińskiej i koperku 100 gr<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml            | Zupa kalafiorowa z ziemniakami (PSZ,S,ML) 350 ml<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml<br>Makaron razowy z jabłkami (J,PSZ,ML) 250 gr                                                                               | Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Zupa dyniowa z grzankami (PSZ,ML,SOJ,GOR) 350 ml<br>Marchew mini duszona 100 gr<br>Wątróbka gotowana 120 gr<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml                                              | Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Zupa pomidorowa z ryżem (ML,PSZ,J,S) 350 ml<br>Surówka warzywna (S) 100 gr<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml<br>Potrawka z indyka i warzyw (ML,PSZ) 130 ml            |
| <b>Podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>Podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                              | <b>Podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                  | <b>Podwieczorek</b>                                                                                                                                                                             |
| Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml                                                                                                                                                                               | Jabłko 100 gr                                                                                                                                                                                                    | Kiwi 2 sztuki 200 gr                                                                                                                                                                                                 | Jabłko 100 gr                                                                                                                                                                                   |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                      | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                   | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                       | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                  |
| Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Żurek z kielbasą i jajkiem (ML,PSZ,S) 350 ml<br>Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml<br>Jabłko 100 gr                                                             | Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml<br>Tuńczyk (R) 60 gr                                                                                                      | Masło extra (ML) 10 gr<br>Jabłko pieczone z cynamonem 80 gr<br>Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Tuńczyk ze szczypiorkiem (R) 60 gr<br>Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml                                                    | Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Parówka drobiowa (SOJ,GOR) 60 gr<br>Sałatka z buraczków i papryki 100 gr<br>Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml                              |
| <b>Posiłek Nocny</b>                                                                                                                                                                                                | <b>Posiłek Nocny</b>                                                                                                                                                                                             | <b>Posiłek Nocny</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>Posiłek Nocny</b>                                                                                                                                                                            |
| Masło extra (ML) 10 gr<br>Bułka Graham 50 g                                                                                                                                                                         | Masło extra (ML) 10 gr<br>Bułka Graham 50 g                                                                                                                                                                      | Masło extra (ML) 10 gr<br>Bułka Graham 50 g                                                                                                                                                                          | Masło extra (ML) 10 gr<br>Bułka Graham 50 g                                                                                                                                                     |
| <b>Energia:</b><br>Kcal 2257 = 5754 kJ<br>Kcal z tłuszczu 32,43 %<br>Kcal z białka 16,91 %<br>Kcal z węglowodanów 51,29 %                                                                                           | <b>Energia:</b><br>Kcal 2108 = 5378 kJ<br>Kcal z tłuszczu 31,54 %<br>Kcal z białka 14,94 %<br>Kcal z węglowodanów 54,13 %                                                                                        | <b>Energia:</b><br>Kcal 2421 = 6855 kJ<br>Kcal z tłuszczu 32,53 %<br>Kcal z białka 16,25 %<br>Kcal z węglowodanów 52,63 %                                                                                            | <b>Energia:</b><br>Kcal 2324 = 6062 kJ<br>Kcal z tłuszczu 29,01 %<br>Kcal z białka 17,10 %<br>Kcal z węglowodanów 54,87 %                                                                       |
| <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 289,38 g<br>Błonnik: 34,91 g<br>Skrobia: 102,79 g                                                                                                                        | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 285,29 g<br>Błonnik: 40,92 g<br>Skrobia: 45,14 g                                                                                                                      | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 318,54 g<br>Błonnik: 45,26 g<br>Skrobia: 95,09 g                                                                                                                          | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 318,78 g<br>Błonnik: 42,47 g<br>Skrobia: 121,66 g                                                                                                    |
| <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 95,42 g<br>Białko roślinne: 20,60 g<br>Białko zwierzęce: 44,17 g                                                                                                                   | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 78,75 g<br>Białko roślinne: 12,87 g<br>Białko zwierzęce: 32,66 g                                                                                                                | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 98,38 g<br>Białko roślinne: 23,23 g<br>Białko zwierzęce: 54,18 g                                                                                                                    | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 99,33 g<br>Białko roślinne: 21,52 g<br>Białko zwierzęce: 47,89 g                                                                                               |
| <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 81,32 g<br>Cholesterol: 100,20 mg                                                                                                                                                | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 73,88 g<br>Cholesterol: 116,35 mg                                                                                                                                             | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 87,50 g<br>Cholesterol: 641,50 mg                                                                                                                                                 | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 74,92 g<br>Cholesterol: 112,50 mg                                                                                                                            |

| poniedziałek (2026-06-29)                                                                                                                                                                                                          | wtorek (2026-06-30)                                                                                                                                                                                       | środa (2026-07-01)                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                          | Śniadanie                                                                                                                                                                                                 | Śniadanie                                                                                                                                                                                          |
| Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml<br>Szynka drobiowa (GOR,SOJ) 50 gr<br>Sałata mix 30 g<br>Herbata bez cukru 250 ml                                      | Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml<br>Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Pomidor 100 gr<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Szynka wieprzowo-wołowa (SOJ,GOR) 60 gr                | Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml<br>Ser żółty (ML) 60 gr<br>Sałatka z sałaty zielonej i pomidora 100 gr<br>Herbata bez cukru 250 ml |
| II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                       | II Śniadanie                                                                                                                                                                                              | II Śniadanie                                                                                                                                                                                       |
| Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml                                                                                                                                                                                              | Jabłko 100 gr                                                                                                                                                                                             | Chrupki jabłkowe 15 gr                                                                                                                                                                             |
| Obiad                                                                                                                                                                                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                                     | Obiad                                                                                                                                                                                              |
| Zupa kalafiorowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml<br>Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Bitka ze schabu (PSZ,ML) 120 gr<br>Surówka z marchewki 150 gr<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml                                                            | Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Krupnik na jarzynach z kaszą jaglaną (S,ML,SOJ,GOR) 350 ml<br>Potrawka z fileta drobiowego (ML,PSZ) 130 ml<br>Jarzyny duszone (PSZ,ML) 150 gr<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml<br>Ryba duszona w sosie koperkowym (R,SOJ,GOR) 150 gr<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml                                                 |
| Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek                                                                                                                                                                                       |
| Wafle bez cukru 2 sztuki 20 gr                                                                                                                                                                                                     | Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml                                                                                                                                                                     | Pomarańcza 100 gr                                                                                                                                                                                  |
| Kolacja                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja                                                                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                                            |
| Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml<br>Twaróg półtłusty (ML) 30 gr<br>Szczyptorek 20 gr<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Serek Hochland (ML,SOJ,GOR) 1 sztuka 25 gr | Masło extra (ML) 10 gr<br>Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Sałata lodowa z rukolą 100 gr<br>Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml<br>Polędwica Sopocka (SOJ,GOR) 50 gr                                              | Masło extra (ML) 10 gr<br>Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Szynka gotowana (GOR,SOJ) 50 gr<br>Sałata zielona 30 gr<br>Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml                                                  |
| Posilek Nocny                                                                                                                                                                                                                      | Posilek Nocny                                                                                                                                                                                             | Posilek Nocny                                                                                                                                                                                      |
| Masło extra (ML) 10 gr<br>Bułka Graham 50 g                                                                                                                                                                                        | Masło extra (ML) 10 gr<br>Bułka Graham 50 g                                                                                                                                                               | Masło extra (ML) 10 gr<br>Bułka Graham 50 g                                                                                                                                                        |
| <b>Energia:</b><br>Kcal 2432 = 6404 kJ<br>Kcal z tłuszczu 33,31 %<br>Kcal z białka 16,25 %<br>Kcal z węglowodanów 51,76 %                                                                                                          | <b>Energia:</b><br>Kcal 2401 = 5827 kJ<br>Kcal z tłuszczu 33,50 %<br>Kcal z białka 16,69 %<br>Kcal z węglowodanów 50,38 %                                                                                 | <b>Energia:</b><br>Kcal 2342 = 5964 kJ<br>Kcal z tłuszczu 37,26 %<br>Kcal z białka 16,23 %<br>Kcal z węglowodanów 46,82 %                                                                          |
| <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 314,69 g<br>Błonnik: 36,97 g<br>Skrobia: 115,40 g                                                                                                                                       | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 302,43 g<br>Błonnik: 37,00 g<br>Skrobia: 126,31 g                                                                                                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 274,15 g<br>Błonnik: 35,56 g<br>Skrobia: 82,45 g                                                                                                        |
| <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 98,80 g<br>Białko roślinne: 21,88 g<br>Białko zwierzęce: 39,07 g                                                                                                                                  | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 100,18 g<br>Białko roślinne: 19,44 g<br>Białko zwierzęce: 43,05 g                                                                                                        | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 95,03 g<br>Białko roślinne: 17,12 g<br>Białko zwierzęce: 13,65 g                                                                                                  |
| <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 90,02 g<br>Cholesterol: 99,35 mg                                                                                                                                                                | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 89,36 g<br>Cholesterol: 116,00 mg                                                                                                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 96,96 g<br>Cholesterol: 100,40 mg                                                                                                                               |

| czwartek (2026-07-02)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | piątek (2026-07-03)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | sobota (2026-07-04)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml<br>Jajko kurze (J) 50 gr<br>Serek śmietankowy 1 szt 30 gr<br>Pomidor 100 gr<br>Herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                                                                          | Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml<br>Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Szynka tradycyjna (GOR,SOJ) 50 gr<br>Sałatka z kapusty pekińskiej i papryki 100 gr<br>Herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                                                                  | Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml<br>Pasta z twarogu i jajka ze szczypiorkiem (ML,J) 70 gr<br>Pomidor 100 gr<br>Herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                                                                              |
| II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Grejpfrut pół sztuki 100 gr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jabłko pieczone z majerankiem 150 gr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Pomarańcza 200 gr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Rosół z kaszą kukurydzianą (S) 350 ml<br>Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Sałatka z buraczków 100 gr<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml<br>Udko gotowane 120 gr                                                                                                                                                                                                                               | Zupa brokułowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml<br>Makaron z serem (J,PSZ,ML) 250 gr<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml<br>Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml                                                                                                                                                                                                                            | Zupa pieczarkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml<br>Kasza jęczmienna (ML) 50 gr<br>Surówka z selera (S) 150 gr<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml<br>Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,J) 90 gr                                                                                                                                                                                   |
| Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Surówka z marchewki 150 gr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chrupki jabłkowe 15 gr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Masło extra (ML) 10 gr<br>Twarożek z rzodkiewką (ML) 70 gr<br>Sałata mix 30 g<br>Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Paszтет drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr<br>Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml<br>Sałatka z buraczków 100 gr                                                                                                                                                                                                                           | Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Ryba duszona w warzywach (PSZ,ML,SOJ) 100 gr<br>Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                |
| Posilek Nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Posilek Nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Posilek Nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Masło extra (ML) 10 gr<br>Bułka Graham 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Masło extra (ML) 10 gr<br>Bułka Graham 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Masło extra (ML) 10 gr<br>Bułka Graham 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Energia:<br>Kcal 2052 = 4701 kJ<br>Kcal z tłuszczu 28,82 %<br>Kcal z białka 17,95 %<br>Kcal z węglowodanów 54,35 %<br><br>Węglowodany:<br>Węglowodany ogółem: 278,82 g<br>Błonnik: 34,41 g<br>Skrobia: 75,97 g<br><br>Białko:<br>Białko ogółem: 92,07 g<br>Białko roślinne: 14,46 g<br>Białko zwierzęce: 40,13 g<br><br>Tłuszcz:<br>Tłuszcz ogółem: 65,71 g<br>Cholesterol: 126,10 mg | Energia:<br>Kcal 2085 = 4958 kJ<br>Kcal z tłuszczu 32,25 %<br>Kcal z białka 14,86 %<br>Kcal z węglowodanów 54,29 %<br><br>Węglowodany:<br>Węglowodany ogółem: 283,01 g<br>Błonnik: 43,85 g<br>Skrobia: 53,16 g<br><br>Białko:<br>Białko ogółem: 77,46 g<br>Białko roślinne: 17,46 g<br>Białko zwierzęce: 18,59 g<br><br>Tłuszcz:<br>Tłuszcz ogółem: 74,71 g<br>Cholesterol: 43,55 mg | Energia:<br>Kcal 2435 = 6853 kJ<br>Kcal z tłuszczu 34,81 %<br>Kcal z białka 16,36 %<br>Kcal z węglowodanów 49,18 %<br><br>Węglowodany:<br>Węglowodany ogółem: 299,39 g<br>Błonnik: 40,49 g<br>Skrobia: 86,39 g<br><br>Białko:<br>Białko ogółem: 99,59 g<br>Białko roślinne: 21,87 g<br>Białko zwierzęce: 36,91 g<br><br>Tłuszcz:<br>Tłuszcz ogółem: 94,19 g<br>Cholesterol: 211,75 mg |

## **OZNACZENIA ALERGENÓW:**

PSZ- pszenica

ML- mleko

S- seler

J- jajko

O- orzechy

GOR- gorczyca

SOJ- soja