

sobota (2026-07-25)	niedziela (2026-07-26)	poniedziałek (2026-07-27)	wtorek (2026-07-28)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Pasta z twarogu i szynki gotowanej (ML,SOJ,GOR) 70 gr Sałatka z pomidora 100 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Szynka drobiowa (GOR,SOJ) 50 gr Sałata mix 30 g	Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Szynka tradycyjna (GOR,SOJ) 50 gr Sałatka z kapusty pekińskiej i papryki 100 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Jajko kurze (J) 50 gr Serek śmietankowy 1 szt 30 gr Ogórek 80 gr
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Barszcz zabieleny z jajkiem (JAJ,ML,S,PSZ) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Duszony filet z indyka (PSZ,ML) 120 gr Sałatka z kapusty pekińskiej i koperku 100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa kalafiorowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Bitka ze schabu (PSZ,ML) 120 gr Ogórek kiszony 80 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kapuśniak z ziemniakami (ML,S,PSZ) 350 ml Naleśniki ze serem (J,PSZ,ML) 300 gr Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Rosół z kaszą kukurydzianą (S) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Udko opiekane 120 gr Sałatka z buraczków 100 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zurek z kiełbasą i jajkiem (ML,PSZ,S) 350 ml Jabłko 100 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Herbata z cukrem 250 ml Twaróg półtłusty (ML) 30 gr Szcypiorek 20 gr Serek Hochland (ML,SOJ,GOR) 1 sztuka 25 gr	Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Paszтет drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr Sałatka z buraczków i chrzanu 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Twarożek z rzodkiewką (ML) 70 gr Sałata mix 30 g Chleb graham (PSZ) 100 gr
Posiłek Nocny	Posiłek Nocny	Posiłek Nocny	Posiłek Nocny
Sok warzywny 200 ml	Chrupki jabłkowe 15 gr	Kiwi 1 sztuka 100 gr	Mus warzywno-owocowy 1 sztuka 125 ml
Energia: Kcal 2196 = 6184 kJ Kcal z tłuszczu 28,55 % Kcal z białka 15,80 % Kcal z węglowodanów 56,28 %	Energia: Kcal 2298 = 6484 kJ Kcal z tłuszczu 32,01 % Kcal z białka 15,49 % Kcal z węglowodanów 52,91 %	Energia: Kcal 2315 = 5994 kJ Kcal z tłuszczu 28,34 % Kcal z białka 16,61 % Kcal z węglowodanów 55,19 %	Energia: Kcal 1927 = 4685 kJ Kcal z tłuszczu 24,88 % Kcal z białka 16,76 % Kcal z węglowodanów 58,53 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 308,97 g Błonnik: 35,75 g Skrobia: 80,47 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 303,95 g Błonnik: 27,84 g Skrobia: 92,00 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 319,39 g Błonnik: 32,42 g Skrobia: 84,75 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 281,95 g Błonnik: 29,83 g Skrobia: 53,10 g
Białko: Białko ogółem: 86,72 g Białko roślinne: 18,45 g Białko zwierzęce: 44,12 g	Białko: Białko ogółem: 88,98 g Białko roślinne: 15,80 g Białko zwierzęce: 41,05 g	Białko: Białko ogółem: 96,11 g Białko roślinne: 21,02 g Białko zwierzęce: 39,51 g	Białko: Białko ogółem: 80,73 g Białko roślinne: 9,84 g Białko zwierzęce: 40,08 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,67 g Cholesterol: 100,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,73 g Cholesterol: 112,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,90 g Cholesterol: 153,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,27 g Cholesterol: 126,10 mg

środa (2026-07-29)	czwartek (2026-07-30)	piątek (2026-07-31)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Hummus (ML) 70 gr Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 150 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Pasta z twarogu i jajka ze szczypiorkiem (ML,J) 70 gr Ogórek 80 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml Herbata z cukrem 250 ml Surówka warzywna (S) 100 gr Serek śmietankowy (ML) 2 sztuki 60 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa dyniowa z grzankami (PSZ,ML,SOJ,GOR) 350 ml Wątróbka duszona 120 gr Marchew mini duszona 100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kasza jęczmienna (ML) 50 gr Zupa pieczarkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 120 gr Zrazy drobiowe w sosie własnym (PSZ,SOJ,GOR,JAJ) 100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Fasolowa z pieczywem (PSZ,ML,S) 350 ml Makaron ze szpinakiem i twarogiem (J,PSZ,ML) 250 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Rogal (PSZ,J,ML) 100 gr Jabłko pieczone z cynamonem 80 gr Paszтет drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Ryba duszona w warzywach (PSZ,ML,SOJ) 100 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Powidło śliwkowe 2 szt 70 gr Kiwi 1 sztuka 100 gr
Posilek Nocny	Posilek Nocny	Posilek Nocny
Ciasteczka Mamutki 20 gr	Wegańskie biszkopty orkiszowe	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
Energia: Kcal 2554 = 8951 kJ Kcal z tłuszczu 30,77 % Kcal z białka 13,85 % Kcal z węglowodanów 57,04 %	Energia: Kcal 2346 = 7265 kJ Kcal z tłuszczu 35,99 % Kcal z białka 16,73 % Kcal z węglowodanów 47,38 %	Energia: Kcal 2447 = 6493 kJ Kcal z tłuszczu 24,00 % Kcal z białka 13,37 % Kcal z węglowodanów 62,73 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 364,22 g Błonnik: 36,72 g Skrobia: 121,94 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 277,87 g Błonnik: 28,53 g Skrobia: 63,02 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 383,74 g Błonnik: 36,45 g Skrobia: 15,03 g
Białko: Białko ogółem: 88,43 g Białko roślinne: 25,91 g Białko zwierzęce: 43,18 g	Białko: Białko ogółem: 98,10 g Białko roślinne: 17,81 g Białko zwierzęce: 43,31 g	Białko: Białko ogółem: 81,81 g Białko roślinne: 15,83 g Białko zwierzęce: 21,84 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 87,32 g Cholesterol: 614,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 93,81 g Cholesterol: 229,15 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,26 g Cholesterol: 51,10 mg

sobota (2026-08-01)	niedziela (2026-08-02)	poniedziałek (2026-08-03)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Pasta z twarogu i ryby (ML,R,S) 70 gr Rzodkiew 50 gr	Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 80 gr Szynka drobiowa (SOJ,GOR) 50 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml Herbata z cukrem 250 ml Ser żółty (ML) 60 gr Sałatka z sałaty zielonej i pomidora 100 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa pomidorowa z ryżem (ML,PSZ,J,S) 350 ml Surówka warzywna (S) 100 gr Gulasz z warzywami 120 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Krupnik na jarzynach z kaszą jaglaną (S,ML,SOJ,GOR) 350 ml Potrawka z fileta drobiowego (ML,PSZ) 130 ml Sałatka z kapusty parzonej 100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml Ryba w sosie śmietanowo-koperkowym (R,SOJ,GOR) 150 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Parówka drobiowa (SOJ,GOR) 60 gr Sałatka z buraczków i papryki 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Sałata lodowa z rukolą 100 gr Polędwica Sopotka (SOJ,GOR) 60 gr	Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Szynka gotowana (GOR,SOJ) 50 gr Sałata zielona 30 gr
Posiłek Nocny	Posiłek Nocny	Posiłek Nocny
Sok marchewkowy 200ml Energia: Kcal 2233 = 5181 kJ Kcal z tłuszczu 29,41 % Kcal z białka 17,98 % Kcal z węglowodanów 52,42 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 292,63 g Błonnik: 34,35 g Skrobia: 34,03 g Białko: Białko ogółem: 100,38 g Białko roślinne: 8,34 g Białko zwierzęce: 54,99 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,98 g Cholesterol: 624,50 mg	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml Energia: Kcal 2122 = 5430 kJ Kcal z tłuszczu 26,53 % Kcal z białka 17,77 % Kcal z węglowodanów 55,75 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 295,77 g Błonnik: 29,15 g Skrobia: 102,14 g Białko: Białko ogółem: 94,25 g Białko roślinne: 16,09 g Białko zwierzęce: 43,00 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,56 g Cholesterol: 116,00 mg	Herbatniki Energia: Kcal 2249 = 6087 kJ Kcal z tłuszczu 35,55 % Kcal z białka 15,84 % Kcal z węglowodanów 48,71 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 273,89 g Błonnik: 29,79 g Skrobia: 66,90 g Białko: Białko ogółem: 89,07 g Białko roślinne: 13,94 g Białko zwierzęce: 13,84 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 88,84 g Cholesterol: 108,80 mg

sobota (2026-07-25)	niedziela (2026-07-26)	poniedziałek (2026-07-27)	wtorek (2026-07-28)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Pasta z twarogu i szynki gotowanej (ML,SOJ,GOR) 70 gr Sałatka z pomidora 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Szynka drobiowa (GOR,SOJ) 50 gr Sałata mix 30 g Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Szynka tradycyjna (GOR,SOJ) 50 gr Sałatka z kapusty pekińskiej i papryki 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Jajko kurze (J) 50 gr Serek śmietankowy 1 szt 30 gr Pomidor 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Barszcz zabieleny z jajkiem (JAJ,ML,S,PSZ) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Duszony filet z indyka (PSZ,ML) 120 gr Sałatka z kapusty pekińskiej i koperku 100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa kalafiorowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Bitka ze schabu (PSZ,ML) 120 gr Surówka z marchewki 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa brokułowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml Makaron z serem (J,PSZ,ML) 250 gr Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Rosół z kaszą kukurydzianą (S) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Sałatka z buraczków 100 gr Udko gotowane 120 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Masło extra (ML) 10 gr Żurek z kielbasą i jajkiem (ML,PSZ,S) 350 ml Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Jabłko 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Herbata z cukrem 250 ml Twaróg półtłusty (ML) 30 gr Szczypiorek 20 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Serek Hochland (ML,SOJ,GOR) 1 sztuka 25 gr	Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Masło extra (ML) 10 gr Paszтет drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Sałatka z buraczków 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Twarożek z rzodkiewką (ML) 70 gr Sałata mix 30 g Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
Posiłek Nocny	Posiłek Nocny	Posiłek Nocny	Posiłek Nocny
Sok warzywny	Chrupki jabłkowe 15 gr	Kiwi 1 sztuka 100 gr	Mus warzywno-owocowy 1 sztuka 125 ml
Energia: Kcal 2175 = 5874 kJ Kcal z tłuszczu 28,56 % Kcal z białka 15,88 % Kcal z węglowodanów 56,45 %	Energia: Kcal 2392 = 6694 kJ Kcal z tłuszczu 30,61 % Kcal z białka 15,13 % Kcal z węglowodanów 55,93 %	Energia: Kcal 2010 = 4480 kJ Kcal z tłuszczu 28,76 % Kcal z białka 14,27 % Kcal z węglowodanów 57,61 %	Energia: Kcal 1989 = 4637 kJ Kcal z tłuszczu 23,89 % Kcal z białka 16,46 % Kcal z węglowodanów 60,56 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 306,93 g Błonnik: 17,08 g Skrobia: 80,44 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 334,48 g Błonnik: 20,04 g Skrobia: 92,45 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 289,49 g Błonnik: 18,60 g Skrobia: 29,31 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 301,13 g Błonnik: 17,83 g Skrobia: 53,02 g
Białko: Białko ogółem: 86,33 g Białko roślinne: 15,42 g Białko zwierzęce: 44,12 g	Białko: Białko ogółem: 90,48 g Białko roślinne: 17,30 g Białko zwierzęce: 41,05 g	Białko: Białko ogółem: 71,73 g Białko roślinne: 10,78 g Białko zwierzęce: 18,54 g	Białko: Białko ogółem: 81,87 g Białko roślinne: 9,28 g Białko zwierzęce: 40,08 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,02 g Cholesterol: 100,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,35 g Cholesterol: 112,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,24 g Cholesterol: 43,55 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 52,79 g Cholesterol: 126,10 mg

środa (2026-07-29)	czwartek (2026-07-30)	piątek (2026-07-31)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 150 gr Paszтет drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Pasta z twarogu i jajka ze szczypiorkiem (ML,J) 70 gr Pomidor 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml Herbata z cukrem 250 ml Surówka warzywna (S) 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Serek topiony Hochland (ML,SOJ,GOR) 2 sztuki 50 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa dyniowa z grzankami (PSZ,ML,SOJ,GOR) 350 ml Marchew mini duszona 100 gr Wątróbka gotowana 120 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa pieczarkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Kasza jęczmienna (ML) 50 gr Surówka z selera (S) 150 gr Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,J) 90 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami (PSZ,S,ML) 350 ml Makaron pszenny z jabłkami (J,PSZ,ML) 250 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Rogal (PSZ,J,ML) 100 gr Powidło śliwkowe 2 szt 70 gr Jabłko pieczone z cynamonem 80 gr	Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Ryba duszona w warzywach (PSZ,ML,SOJ) 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Powidło śliwkowe 2 szt 70 gr
Posiłek Nocy	Posiłek Nocy	Posiłek Nocy
Ciasteczka Mamutki 20 gr	Wegańskie biszkopty orkiszowe	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
Energia: Kcal 2566 = 8899 kJ Kcal z tłuszczu 28,21 % Kcal z białka 12,94 % Kcal z węglowodanów 60,89 %	Energia: Kcal 2349 = 6972 kJ Kcal z tłuszczu 33,74 % Kcal z białka 15,86 % Kcal z węglowodanów 51,47 %	Energia: Kcal 2142 = 5823 kJ Kcal z tłuszczu 25,87 % Kcal z białka 11,78 % Kcal z węglowodanów 63,68 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 390,63 g Błonnik: 27,83 g Skrobia: 121,94 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 302,25 g Błonnik: 20,24 g Skrobia: 63,44 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 340,99 g Błonnik: 23,12 g Skrobia: 22,19 g
Białko: Białko ogółem: 83,00 g Białko roślinne: 26,32 g Białko zwierzęce: 43,18 g	Białko: Białko ogółem: 93,13 g Białko roślinne: 17,29 g Białko zwierzęce: 36,86 g	Białko: Białko ogółem: 63,09 g Białko roślinne: 8,78 g Białko zwierzęce: 20,76 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,44 g Cholesterol: 614,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 88,05 g Cholesterol: 211,75 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,56 g Cholesterol: 81,35 mg

sobota (2026-08-01)	niedziela (2026-08-02)	poniedziałek (2026-08-03)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Pasta z twarogu i ryby (ML,R,S) 70 gr Rzodkiew 50 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Szynka wieprzowo-wolowa (GOR,SOJ) 60 gr	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml Herbata z cukrem 250 ml Ser żółty (ML) 60 gr Sałatka z sałaty zielonej i pomidora 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa pomidorowa z ryżem (ML,PSZ,J,S) 350 ml Surówka warzywna (S) 100 gr Potrawka z indyka i warzyw (ML,PSZ) 130 ml	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Krupnik na jarzynach z kaszą jaglaną (S,ML,SOJ,GOR) 350 ml Potrawka z fileta drobiowego (ML,PSZ) 130 ml Jarzyny duszone (PSZ,ML) 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml Ryba duszona w sosie koperkowym (R,SOJ,GOR) 150 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Parówka drobiowa (SOJ,GOR) 60 gr Sałatka z buraczków i papryki 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Sałata lodowa z rukolą 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Poledwica Sopocka (SOJ,GOR) 50 gr	Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Masło extra (ML) 10 gr Szynka gotowana (GOR,SOJ) 50 gr Sałata zielona 30 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
Posilek Nocny	Posilek Nocny	Posilek Nocny
Sok marchewkowy 200ml	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Herbatniki
Energia: Kcal 2283 = 6182 kJ Kcal z tłuszczu 25,43 % Kcal z białka 16,88 % Kcal z węglowodanów 59,22 %	Energia: Kcal 2355 = 5930 kJ Kcal z tłuszczu 30,28 % Kcal z białka 16,29 % Kcal z węglowodanów 54,56 %	Energia: Kcal 2303 = 6087 kJ Kcal z tłuszczu 34,48 % Kcal z białka 15,61 % Kcal z węglowodanów 50,80 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 338,00 g Błonnik: 22,14 g Skrobia: 98,26 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 321,24 g Błonnik: 18,07 g Skrobia: 103,36 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 292,49 g Błonnik: 16,99 g Skrobia: 66,90 g
Białko: Białko ogółem: 96,33 g Białko roślinne: 16,34 g Białko zwierzęce: 47,84 g	Białko: Białko ogółem: 95,88 g Białko roślinne: 14,86 g Białko zwierzęce: 43,00 g	Białko: Białko ogółem: 89,87 g Białko roślinne: 13,94 g Białko zwierzęce: 13,84 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,50 g Cholesterol: 112,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,24 g Cholesterol: 116,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 88,24 g Cholesterol: 108,80 mg

sobota (2026-07-25)	niedziela (2026-07-26)	poniedziałek (2026-07-27)	wtorek (2026-07-28)
Śniadanie Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Pasta z twarogu i szynki gotowanej (ML,SOJ,GOR) 70 gr Sałatka z pomidora 100 gr Herbata bez cukru 250 ml	Śniadanie Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Szynka drobiowa (GOR,SOJ) 50 gr Sałata mix 30 g Herbata bez cukru 250 ml	Śniadanie Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Szynka tradycyjna (GOR,SOJ) 50 gr Sałatka z kapusty pekińskiej i papryki 100 gr Herbata bez cukru 250 ml	Śniadanie Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Jajko kurze (J) 50 gr Serek śmietankowy 1 szt 30 gr Pomidor 100 gr Herbata bez cukru 250 ml
II Śniadanie Grejpfrut pół sztuki 100 gr	II Śniadanie Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	II Śniadanie Jabłko pieczone z majerankiem 150 gr	II Śniadanie Grejpfrut pół sztuki 100 gr
Obiad Barszcz zabieleny z jajkiem (JAJ,ML,S,PSZ) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Duszony filet z indyka (PSZ,ML) 120 gr Sałatka z kapusty pekińskiej i koperku 100 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Obiad Zupa kalafiorowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Bitka ze schabu (PSZ,ML) 120 gr Surówka z marchewki 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Obiad Zupa brokułowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml Makaron z serem (J,PSZ,ML) 250 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Obiad Rosół z kaszą kukurydzianą (S) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Sałatka z buraczków 100 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Udko gotowane 120 gr
Podwieczorek Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Podwieczorek Wafle bez cukru 2 sztuki 20 gr	Podwieczorek Surówka z marchewki 150 gr	Podwieczorek Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
Kolacja Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zurek z kielbasą i jajkiem (ML,PSZ,S) 350 ml Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml Jabłko 100 gr	Kolacja Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Twaróg półtłusty (ML) 30 gr Szczypiorek 20 gr Herbata bez cukru 250 ml Serek Hochland (ML,SOJ,GOR) 1 sztuka 25 gr	Kolacja Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Paszтет drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml Sałatka z buraczków 100 gr	Kolacja Masło extra (ML) 10 gr Twarożek z rzodkiewką (ML) 70 gr Sałata mix 30 g Chleb graham (PSZ) 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml
Posiłek Nocny Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g Energia: Kcal 2257 = 5754 kJ Kcal z tłuszczu 32,43 % Kcal z białka 16,91 % Kcal z węglowodanów 51,29 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 289,38 g Błonnik: 34,91 g Skrobia: 102,79 g Białko: Białko ogółem: 95,42 g Białko roślinne: 20,60 g Białko zwierzęce: 44,17 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,32 g Cholesterol: 100,20 mg	Posiłek Nocny Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g Energia: Kcal 2432 = 6404 kJ Kcal z tłuszczu 33,31 % Kcal z białka 16,25 % Kcal z węglowodanów 51,76 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 314,69 g Błonnik: 36,97 g Skrobia: 115,40 g Białko: Białko ogółem: 98,80 g Białko roślinne: 21,88 g Białko zwierzęce: 39,07 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 90,02 g Cholesterol: 99,35 mg	Posiłek Nocny Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g Energia: Kcal 2085 = 4958 kJ Kcal z tłuszczu 32,25 % Kcal z białka 14,86 % Kcal z węglowodanów 54,29 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 283,01 g Błonnik: 43,85 g Skrobia: 53,16 g Białko: Białko ogółem: 77,46 g Białko roślinne: 17,46 g Białko zwierzęce: 18,59 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,71 g Cholesterol: 43,55 mg	Posiłek Nocny Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g Energia: Kcal 2052 = 4701 kJ Kcal z tłuszczu 28,82 % Kcal z białka 17,95 % Kcal z węglowodanów 54,35 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 278,82 g Błonnik: 34,41 g Skrobia: 75,97 g Białko: Białko ogółem: 92,07 g Białko roślinne: 14,46 g Białko zwierzęce: 40,13 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,71 g Cholesterol: 126,10 mg

środa (2026-07-29)	czwartek (2026-07-30)	piątek (2026-07-31)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 150 gr Paszтет drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Pasta z twarogu i jajka ze szczypiorkiem (ML,J) 70 gr Pomidor 100 gr Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml Surówka warzywna (S) 100 gr Herbata bez cukru 250 ml Serek topiony Hochland (ML,SOJ,GOR) 2 sztuki 50 gr
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Klementynka 1 sztuka 70 gr	Pomarańcza 200 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa dyniowa z grzankami (PSZ,ML,SOJ,GOR) 350 ml Marchew mini duszona 100 gr Wątróbka gotowana 120 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Kasza jęczmienna (ML) 50 gr Surówka z selera (S) 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,J) 90 gr	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (PSZ,S,ML) 350 ml Kompot owocowy bez cukru 250 ml Makaron razowy z jabłkami (J,PSZ,ML) 250 gr
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kiwi 2 sztuki 200 gr	Chrupki jabłkowe 15 gr	Jabłko 100 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło extra (ML) 10 gr Jabłko pieczone z cynamonem 80 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Tuńczyk ze szczypiorkiem (R) 60 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Ryba duszona w warzywach (PSZ,ML,SOJ) 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml Tuńczyk (R) 60 gr
Posiłek Nocny	Posiłek Nocny	Posiłek Nocny
Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g	Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g	Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g
Energia: Kcal 2421 = 6855 kJ Kcal z tłuszczu 32,53 % Kcal z białka 16,25 % Kcal z węglowodanów 52,63 %	Energia: Kcal 2435 = 6853 kJ Kcal z tłuszczu 34,81 % Kcal z białka 16,36 % Kcal z węglowodanów 49,18 %	Energia: Kcal 2108 = 5378 kJ Kcal z tłuszczu 31,54 % Kcal z białka 14,94 % Kcal z węglowodanów 54,13 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 318,54 g Błonnik: 45,26 g Skrobia: 95,09 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 299,39 g Błonnik: 40,49 g Skrobia: 86,39 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 285,29 g Błonnik: 40,92 g Skrobia: 45,14 g
Białko: Białko ogółem: 98,38 g Białko roślinne: 23,23 g Białko zwierzęce: 54,18 g	Białko: Białko ogółem: 99,59 g Białko roślinne: 21,87 g Białko zwierzęce: 36,91 g	Białko: Białko ogółem: 78,75 g Białko roślinne: 12,87 g Białko zwierzęce: 32,66 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 87,50 g Cholesterol: 641,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 94,19 g Cholesterol: 211,75 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,88 g Cholesterol: 116,35 mg

sobota (2026-08-01)	niedziela (2026-08-02)	poniedziałek (2026-08-03)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Pasta z twarogu i ryby (ML,R,S) 70 gr Rzodkiew 50 gr Herbata bez cukru 250 ml	Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Pomidor 100 gr Herbata bez cukru 250 ml Szynka wieprzowo-wołowa (SOJ,GOR) 60 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml Ser żółty (ML) 60 gr Sałatka z sałaty zielonej i pomidora 100 gr Herbata bez cukru 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jabłko pieczone z cynamonem 150 gr	Jabłko 100 gr	Chrupki jabłkowe 15 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa pomidorowa z ryżem (ML,PSZ,J,S) 350 ml Surówka warzywna (S) 100 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Potrawka z indyka i warzyw (ML,PSZ) 130 ml	Ziemniaki (ML) 300 gr Krupnik na jarzynach z kaszą jaglaną (S,ML,SOJ,GOR) 350 ml Potrawka z fileta drobiowego (ML,PSZ) 130 ml Jarzyny duszone (PSZ,ML) 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml Ryba duszona w sosie koperkowym (R,SOJ,GOR) 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko 100 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Pomarańcza 100 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Parówka drobiowa (SOJ,GOR) 60 gr Sałatka z buraczków i papryki 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Sałata lodowa z rukolą 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml Polędwica Sopocka (SOJ,GOR) 50 gr	Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Szynka gotowana (GOR,SOJ) 50 gr Sałata zielona 30 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml
Posilek Nocny	Posilek Nocny	Posilek Nocny
Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g	Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g	Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g
Energia: Kcal 2324 = 6062 kJ Kcal z tłuszczu 29,01 % Kcal z białka 17,10 % Kcal z węglowodanów 54,87 %	Energia: Kcal 2401 = 5827 kJ Kcal z tłuszczu 33,50 % Kcal z białka 16,69 % Kcal z węglowodanów 50,38 %	Energia: Kcal 2342 = 5964 kJ Kcal z tłuszczu 37,26 % Kcal z białka 16,23 % Kcal z węglowodanów 46,82 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 318,78 g Błonnik: 42,47 g Skrobia: 121,66 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 302,43 g Błonnik: 37,00 g Skrobia: 126,31 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 274,15 g Błonnik: 35,56 g Skrobia: 82,45 g
Białko: Białko ogółem: 99,33 g Białko roślinne: 21,52 g Białko zwierzęce: 47,89 g	Białko: Białko ogółem: 100,18 g Białko roślinne: 19,44 g Białko zwierzęce: 43,05 g	Białko: Białko ogółem: 95,03 g Białko roślinne: 17,12 g Białko zwierzęce: 13,65 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,92 g Cholesterol: 112,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 89,36 g Cholesterol: 116,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 96,96 g Cholesterol: 100,40 mg

OZNACZENIA ALERGENÓW:

PSZ- pszenica

ML- mleko

S- seler

J- jajko

O- orzechy

GOR- gorczyca

SOJ- soja