

poniedziałek (2026-08-24)	wtorek (2026-08-25)	środa (2026-08-26)	czwartek (2026-08-27)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z makaronem nitki (PSZ,ML) 220 ml Pasta z jajek i zieleniny (J, ML) 60 gr Salatka z kapusty pekińskiej i brokuła 100 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Papryka czerwona 80 gr Szynka drobiowa(GOR,SOJ) 60 gr	Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Jabłko 100 gr Hummus (ML) 1 szt.	Herbata z cukrem 250 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Jabłko 100 gr Filet z indyka pieczony (GOR,SOJ) 60 gr
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml Ryz z jabłkami zapiekany 300 g	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z selera i jabłka (S) 150 gr Zupa ogórkowa z ryżem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Schab (SOJ, GOR) 90 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa platkowa na jarzynach (ML,PSZ) 350 ml Gulasz z mięsa wołowego (ML,PSZ) 130 ml Surówka Coleslaw (ML,JAJ)100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa kalafiorowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml Zrazy drobiowe w sosie własnym (PSZ,SOJ,GOR,JAJ) 100 gr Surówka z czerwonej kapusty 150 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Pasta z sera żółtego i twarogu (ML) 70 gr Salatka z tartej rzodkiewki i rukoli i sałaty zielonej 100 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Serek śmietankowy 1 szt 30 gr Połędwica Sopocka (SOJ,GOR) 30 gr Sałata lodowa z rzodkiewką 30 g 1 porcja	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Pasta z twarogu i jajka (ML,J) 70 gr Sałata zielona mix z pomidorem 50 gr	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Salatka z kapusty pekińskiej i koperku 100 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Serek Hochland (ML,SOJ,GOR) 2 szt.
Posilek Nocny	Posilek Nocny	Posilek Nocny	Posilek Nocny
Wegańskie biszkopty orkiszowe	Chrupki jabłkowe 15 gr	Kiwi 1 sztuka 100 gr	Mus warzywno-owocowy 1 sztuka 125 ml
Energia: Kcal 2324 = 7017 kJ Kcal z tłuszczu 30,80 % Kcal z białka 13,93 % Kcal z węglowodanów 56,06 %	Energia: Kcal 2358 = 5600 kJ Kcal z tłuszczu 32,92 % Kcal z białka 15,20 % Kcal z węglowodanów 51,47 %	Energia: Kcal 2362 = 6704 kJ Kcal z tłuszczu 27,68 % Kcal z białka 14,69 % Kcal z węglowodanów 57,45 %	Energia: Kcal 2543 = 7318 kJ Kcal z tłuszczu 30,71 % Kcal z białka 13,97 % Kcal z węglowodanów 55,42 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 325,71 g Błonnik: 33,66 g Skrobia: 94,33 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 303,39 g Błonnik: 31,36 g Skrobia: 38,46 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 339,26 g Błonnik: 36,64 g Skrobia: 81,46 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 352,33 g Błonnik: 36,77 g Skrobia: 98,07 g
Białko: Białko ogółem: 80,92 g Białko roślinne: 17,14 g Białko zwierzęce: 35,33 g	Białko: Białko ogółem: 89,60 g Białko roślinne: 9,85 g Białko zwierzęce: 42,52 g	Białko: Białko ogółem: 86,76 g Białko roślinne: 11,46 g Białko zwierzęce: 39,13 g	Białko: Białko ogółem: 88,79 g Białko roślinne: 22,08 g Białko zwierzęce: 39,58 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,54 g Cholesterol: 260,90 mg Sód -3100 mg Kw.tł.nasycone-32,8 g	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 86,26 g Cholesterol: 101,65 mg Sód-4200mg Kw.tł.nasycone- 30,4g	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,64 g Cholesterol: 180,60 mg Sód- 3209mg Kw.tł.nasycone-31,8g	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 86,77 g Cholesterol: 162,35 mg Sód-3508 mg Kw.tł.nasycone-26,9g

piątek (2026-08-28)	sobota (2026-08-29)	niedziela (2026-08-30)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Sałata z pomidora i zielonej pietruszki 100 gr Kiełbasa krakowska sucha (GOR,SOJ) 60 gr	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (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 Sałata zielona z kielkami 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 Buraczki tarte 100 gr Parówka z szynki (GOR,SOJ) 2 szt.
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa ogórkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Kotlety jajeczne (JAJ,PSZ,ML) 100 gr Bukiet z jarzyn (S,M) 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa pieczarkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Surówka warzywna (S) 100 gr z oliwą 10 gr Roladka schabowa duszona (SOJ, GOR) 90 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa ziemniaczana (ML,S,PSZ) 350 ml Makaron z mięsem i warzywami zapiekany (SOJ,GOR) 300 gr Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Ser żółty (ML) 60 gr Sałatka chińska 100 gr	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Szynka prasowana (GOR,SOJ) 50 gr Jajko kurze (J) 25 gr Marchew z chrzanem 100 gr	Zupa mleczna z makaronem nitki (PSZ,ML) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Sałatka z kapusty pekińskiej z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Szynka drobiowa (GOR,SOJ) 60 gr
Posiłek Nocny	Posiłek Nocny	Posiłek Nocny
Mus warzywno-owocowy 1 sztuka 125 ml Energia: Kcal 2423 = 7041 kJ Kcal z tłuszczu 30,06 % Kcal z białka 15,92 % Kcal z węglowodanów 52,90 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 320,42 g Błonnik: 37,88 g Skrobia: 92,94 g Białko: Białko ogółem: 96,44 g Białko roślinne: 15,81 g Białko zwierzęce: 47,54 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,92 g Cholesterol: 484,59 mg Sód-3410mg Kw.tł.nasycone-27.8	Sok pomidorowy Energia: Kcal 2194 = 6001 kJ Kcal z tłuszczu 26,72 % Kcal z białka 17,41 % Kcal z węglowodanów 57,19 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 313,71 g Błonnik: 37,53 g Skrobia: 89,42 g Białko: Białko ogółem: 95,50 g Białko roślinne: 19,58 g Białko zwierzęce: 43,78 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,14 g Cholesterol: 89,29 mg Sód-2930mg Kw.tł.nasycone-30.6g	Ciasteczka Mamutki 20 gr Energia: Kcal 2568 = 7319 kJ Kcal z tłuszczu 30,18 % Kcal z białka 14,92 % Kcal z węglowodanów 55,23 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 354,59 g Błonnik: 34,42 g Skrobia: 71,03 g Białko: Białko ogółem: 95,76 g Białko roślinne: 13,45 g Białko zwierzęce: 20,40 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 86,11 g Cholesterol: 89,40 mg Sód-2760mg Kw.tł.nasycone-27.3g

poniedziałek (2026-08-31)	wtorek (2026-09-01)	środa (2026-09-02)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Sałata zielona z kielkami 30 g Pasta z twarogu i ryby i pomidora (ML,R,S) 70 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Ogórek 80 gr Kiełbasa krakowska parzona (GOR,SOJ) 60 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Pasta z twarogu i szynki gotowanej (ML,SOJ,GOR) 70 gr Jabłko 100 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Surówka warzywna (S) 100 gr z oliwa 10 gr Risotto z mięsa i jarzyn (ML,SOJ,S,GOR) 300 gr Zupa z soczewicy 350 ml (ML,S,PSZ)	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Bitka z fileta z indyka (PSZ,ML) 120 gr Barszcz zabieleny (JAJ,ML,S,PSZ) 350 ml Marchew oprószana (ML,PSZ) 120 g	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 120 gr Steki drobiowe (PSZ,SOJ,GOR,JAJ) 100 gr Zupa zielona z grzankami (ML,S,PSZ) 350 ml Kasza jęczmienna (ML) 130 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Kakao z cukrem (ML) 250 ml Kiwi 1 sztuka 100 gr Powidło śliwkowe 2 szt 50 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Sałatka jarzynowa 100 gr Szynka tradycyjna (GOR,SOJ) 60 gr	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Herbata z cukrem 250 ml Sałatka z ogórka kiszzonego 100 gr Pasztet drobiowy (J,SOJ,GOR) 1 szt.
Posilek Nocny	Posilek Nocny	Posilek Nocny
Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Herbatniki	Sok pomidorowy
Energia: Kcal 2655 = 7972 kJ Kcal z tłuszczu 23,41 % Kcal z białka 14,89 % Kcal z węglowodanów 62,39 %	Energia: Kcal 2533 = 6981 kJ Kcal z tłuszczu 33,90 % Kcal z białka 15,53 % Kcal z węglowodanów 50,57 %	Energia: Kcal 2249 = 6658 kJ Kcal z tłuszczu 31,78 % Kcal z białka 17,44 % Kcal z węglowodanów 51,48 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 414,09 g Błonnik: 40,31 g Skrobia: 145,42 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 320,24 g Błonnik: 34,13 g Skrobia: 103,25 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 289,43 g Błonnik: 34,67 g Skrobia: 49,89 g
Białko: Białko ogółem: 98,82 g Białko roślinne: 19,58 g Białko zwierzęce: 40,93 g	Białko: Białko ogółem: 98,35 g Białko roślinne: 17,39 g Białko zwierzęce: 45,48 g	Białko: Białko ogółem: 98,06 g Białko roślinne: 21,12 g Białko zwierzęce: 45,88 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,06 g Cholesterol: 101,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 95,42 g Cholesterol: 116,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,41 g Cholesterol: 166,50 mg
Sód-3200mg Kw.tł.nas. 29.6g	Sód-3920mg Kw.tł.nas.-27.6g	Sód-3200mg Kw.tł.nas.-33.2g

poniedziałek (2026-08-24)	wtorek (2026-08-25)	środa (2026-08-26)	czwartek (2026-08-27)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z makaronem nitki (PSZ,ML) 220 ml Pasta z jajek i zieloniny (J, ML) 60 gr Sałatka z kapusty pekińskiej i brokułu 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Sałatka z pomidora i koperku 100 gr Szynka drobiowa(GOR,SOJ) 60gr	Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Jabłko 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Szynka drobiowa (SOJ,GOR) 60 gr	Herbata z cukrem 250 ml Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Jabłko 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Filet z indyka pieczony (GOR,SOJ) 60 gr
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml Ryż z jabłkami zapiekany 300 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa ryżowa (ML,PSZ) 350 ml Surówka z selera i jabłka (S) 150 gr Schab duszony (SOJ, GOR) 90 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa płatkowa na jarzynach (ML,PSZ) 350 ml Potrawka z indyka (ML,PSZ) 130 gr Surówka warzywna (S) 100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa kalafiorowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml Marchew duszona 100 gr Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,J) 90 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (ML,PSZ) 220 ml Pasta z sera żółtego i twarogu (ML) 70 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Sałatka z tartej rzodkiewki i rukoli i sałaty zielonej 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Serek śmietankowy 1 szt 30 gr Polędwica Sopocka (SOJ,GOR) 30 gr Sałata lodowa z rzodkiewką 60 g Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Pasta z twarogu i jajka (ML,J) 70 gr Sałata zielona mix z pomidorem 50 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Sałatka z kapusty pekińskiej i koperku 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Serek Hochland (ML,SOJ,GOR) 2 szt.
Posilek Nocny	Posilek Nocny	Posilek Nocny	Posilek Nocny
Wegańskie biszkopty orkiszowe	Jabłko 100 gr	Kiwi 1 sztuka 100 gr	Mus warzywno-owocowy 1 sztuka 125 ml
Energia: Kcal 2378 = 7017 kJ Kcal z tłuszczu 29,88 % Kcal z białka 13,75 % Kcal z węglowodanów 57,92 %	Energia: Kcal 2051 = 4803 kJ Kcal z tłuszczu 34,46 % Kcal z białka 16,19 % Kcal z węglowodanów 50,31 %	Energia: Kcal 2340 = 6133 kJ Kcal z tłuszczu 26,20 % Kcal z białka 15,45 % Kcal z węglowodanów 59,28 %	Energia: Kcal 2454 = 6731 kJ Kcal z tłuszczu 26,08 % Kcal z białka 14,56 % Kcal z węglowodanów 60,16 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 344,31 g Błonnik: 20,86 g Skrobia: 94,33 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 257,96 g Błonnik: 17,17 g Skrobia: 32,37 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 346,76 g Błonnik: 24,28 g Skrobia: 81,97 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 369,06 g Błonnik: 23,42 g Skrobia: 98,18 g
Białko: Białko ogółem: 81,72 g Białko roślinne: 17,14 g Białko zwierzęce: 35,33 g	Białko: Białko ogółem: 82,99 g Białko roślinne: 7,60 g Białko zwierzęce: 42,11 g	Białko: Białko ogółem: 90,39 g Białko roślinne: 12,28 g Białko zwierzęce: 38,78 g	Białko: Białko ogółem: 89,35 g Białko roślinne: 19,69 g Białko zwierzęce: 41,73 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,94 g Cholesterol: 260,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,53 g Cholesterol: 95,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,11 g Cholesterol: 191,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,12 g Cholesterol: 168,15 mg
Sód-3090mg Kw.tł.nas-32.8g	Sód-4120mg Kw.tł.nas-30.4g	Sód-3209mg Kw.tł.nas-31.8g	Sód-3508mg Kw.tł.nas-26.9g

piątek (2026-08-28)	sobota (2026-08-29)	niedziela (2026-08-30)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Sałata z pomidora i zielonej pietruszki 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Pasztecik drobiowy (J,SOJ,GOR) 1 szt.	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Sałata zielona z kielkami 30 g Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Pasta z twarogu pomidora (ML,R,S) 70 gr	Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Buraczki tarte 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Parówka z szynki (GOR,SOJ) 2 szt.
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa ogórkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Bukiet z jarzyn (S,M) 150 gr Jajko w sosie pietruszkowym (J,PSZ,ML) 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa pieczarkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Roladka schabowa (SOJ, GOR) 90 gr Surówka warzywna (S) 100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa ziemniaczana (ML,S,PSZ) 350 ml Makaron z mięsem i warzywami zapiekany (SOJ,GOR) 300 gr Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Ser żółty (ML) 60 gr Sałatka chińska 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Szynka prasowana (GOR,SOJ) 50 gr Jajko kurze (J) 25 gr Marchew z chrzanem 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Zupa mleczna z makaronem nitki (PSZ,ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Sałatka z kapusty pekińskiej z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Szynka drobiowa (GOR,SOJ) 60gr
Posiłek Nocny	Posiłek Nocny	Posiłek Nocny
Mus warzywno-owocowy 1 sztuka 125 ml Energia: Kcal 2386 = 6664 kJ Kcal z tłuszczu 28,46 % Kcal z białka 14,23 % Kcal z węglowodanów 57,03 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 340,20 g Błonnik: 24,72 g Skrobia: 92,34 g Białko: Białko ogółem: 84,88 g Białko roślinne: 16,04 g Białko zwierzęce: 33,61 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,46 g Cholesterol: 448,69 mg Sód-3410mg Kw.tł.nas-27.8g	Sok pomidorowy Energia: Kcal 2217 = 5867 kJ Kcal z tłuszczu 25,72 % Kcal z białka 16,30 % Kcal z węglowodanów 60,08 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 333,01 g Błonnik: 24,73 g Skrobia: 89,42 g Białko: Białko ogółem: 90,34 g Białko roślinne: 19,58 g Białko zwierzęce: 37,82 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,36 g Cholesterol: 75,89 mg Sód-2930mg Kw.tł.nas-30.6g	Biszkopty 20 gr Energia: Kcal 2622 = 7319 kJ Kcal z tłuszczu 29,35 % Kcal z białka 14,73 % Kcal z węglowodanów 56,93 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 373,19 g Błonnik: 21,62 g Skrobia: 71,03 g Białko: Białko ogółem: 96,56 g Białko roślinne: 13,45 g Białko zwierzęce: 20,40 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 85,51 g Cholesterol: 89,40 mg Sód-2760mg Kw.tł.nas-28.3g

poniedziałek (2026-08-31)	wtorek (2026-09-01)	środa (2026-09-02)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Pasta z twarogu i ryby (ML,R,S) 70 gr Sałata zielona z kielkami 80 g	Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Kielbasa krakowska parzona (GOR,SOJ) 50 gr Pomidor 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Pasta z twarogu i szynki gotowanej (ML,SOJ,GOR) 70 gr Pomidor 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa koperkowa z makaronem (ML,PSZ,S) 350 ml Risotto z mięsa i jarzyn (ML,SOJ,S,GOR) 300 gr Surówka wielowarzynna	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Barszcz zabelany z bułką (JAJ,ML,S,PSZ) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Marchew oprószana (ML,PSZ) 100 gr Bitka z fileta z indyka duszona (PSZ,ML) 120 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa zielona z grzankami (ML,S,PSZ) 350 ml Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,JAJ) 90 gr Surówka z marchewki 120 gr Kasza jęczmienna (ML) 130 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Rogal (PSZ,J,ML) 100 gr Powidło śliwkowe 2 szt 70 gr Kiwi 1 sztuka 100 gr Kakao z cukrem (ML) 250 ml	Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Sałatka jarzynowa 100 gr Szynka tradycyjna (GOR,SOJ) 50 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Herbata z cukrem 250 ml Sałata zielona 30 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Paszтет pieczony (J,SOJ,GOR) 1 porcja
Posilek Nocny	Posilek Nocny	Posilek Nocny
Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Herbatniki	Sok pomidorowy
Energia: Kcal 2344 = 7334 kJ Kcal z tłuszczu 25,99 % Kcal z białka 14,34 % Kcal z węglowodanów 60,60 %	Energia: Kcal 2588 = 7005 kJ Kcal z tłuszczu 31,37 % Kcal z białka 15,41 % Kcal z węglowodanów 53,86 %	Energia: Kcal 2099 = 5924 kJ Kcal z tłuszczu 27,04 % Kcal z białka 17,68 % Kcal z węglowodanów 56,90 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 355,13 g Błonnik: 18,91 g Skrobia: 119,78 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 348,48 g Błonnik: 22,01 g Skrobia: 104,94 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 298,57 g Błonnik: 20,08 g Skrobia: 49,86 g
Białko: Białko ogółem: 84,05 g Białko roślinne: 22,36 g Białko zwierzęce: 42,01 g	Białko: Białko ogółem: 99,73 g Białko roślinne: 18,57 g Białko zwierzęce: 48,26 g	Białko: Białko ogółem: 92,78 g Białko roślinne: 20,90 g Białko zwierzęce: 39,43 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,69 g Cholesterol: 110,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 90,22 g Cholesterol: 129,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,06 g Cholesterol: 149,10 mg
Sód-3200mg Kw.tł.nas-29.6g	Sód-3920mg Kw.tł.nas-27,6g	Sód3200mg Kw.tł.nas-33.2g

poniedziałek (2026-08-24)	wtorek (2026-08-25)	środa (2026-08-26)	czwartek (2026-08-27)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z makaronem nitki (PSZ,ML) 220 ml Pasta z jajek i zieleniny (J, ML) 60 gr Sałatka z kapusty pekińskiej i brokułu 100 gr Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Szynka drobiowa(GOR,SOJ) 40 gr Herbata bez cukru 250 ml Sałatka z pomidora i zielonej pietruszki 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Jabłko 100 gr Herbata bez cukru 250 ml Szynka drobiowa (SOJ,GOR) 50 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Filet z indyka pieczony (GOR,SOJ) 30 gr Jabłko 100 gr Herbata bez cukru 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Wegańskie biszkopty orkiszowe	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Nektarynka 1 sztuka 100 gr
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml Kompot owocowy bez cukru 250 ml Ryż z jabłkami zapiekany 300 gr	Zupa ryżowa (ML,PSZ) 350 ml Surówka z selera i jabłka (S) 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Schab duszony (SOJ, GOR) 90 gr Ziemniaki (ML) 300 gr	Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa płatkowa na jarzynach (ML,PSZ) 350 ml Potrawka z indyka (ML,PSZ) 130 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Surówka Coleslaw (ML,JAJ)100 gr	Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa kalafiorowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml Surówka z czerwonej kapusty 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,J) 90 gr
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko 100 gr	Pomarańcza 200 gr	Klementynka 2 sztuki 140 gr	Wegańskie biszkopty orkiszowe
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Pasta z sera żółtego i twarogu (ML) 70 gr Sałatka z tartej rzodkiewki i rukoli 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Serek śmietankowy 1 szt 30 gr Polędwica Sopocka (SOJ,GOR) 30 gr Sałata lodowa z rzodkiewką 60 g Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Pasta z twarogu i jajka (ML,J) 70 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml Sałata zielona mix z pomidorem 1 porcja	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Sałatka z kapusty pekińskiej i koperku 100 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml Serek Hochland (ML,SOJ,GOR) 50 gr
Posiłek Nocny	Posiłek Nocny	Posiłek Nocny	Posiłek Nocny
Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr Energia: Kcal 2433 = 6573 kJ Kcal z tłuszczu 32,33 % Kcal z białka 15,01 % Kcal z węglowodanów 53,61 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 326,10 g Błonnik: 39,34 g Skrobia: 117,28 g Białko: Białko ogółem: 91,31 g Białko roślinne: 21,72 g Białko zwierzęce: 35,38 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 87,39 g Cholesterol: 260,90 mg Sód3100mg Kw.tł.nas-32,8g	Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr Energia: Kcal 2409 = 5042 kJ Kcal z tłuszczu 34,83 % Kcal z białka 15,80 % Kcal z węglowodanów 49,29 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 296,85 g Błonnik: 40,85 g Skrobia: 55,32 g Białko: Białko ogółem: 95,15 g Białko roślinne: 12,18 g Białko zwierzęce: 42,16 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 93,22 g Cholesterol: 95,80 mg Sód-4200mg Kw.tł.nas-30.4g	Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr Energia: Kcal 2317 = 5828 kJ Kcal z tłuszczu 27,68 % Kcal z białka 17,28 % Kcal z węglowodanów 55,61 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 322,14 g Błonnik: 37,58 g Skrobia: 104,41 g Białko: Białko ogółem: 100,07 g Białko roślinne: 16,59 g Białko zwierzęce: 38,83 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,27 g Cholesterol: 191,60 mg Sód-3208mg Kw.tł.nas-31.8g	Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr Energia: Kcal 2532 = 7236 kJ Kcal z tłuszczu 30,50 % Kcal z białka 15,25 % Kcal z węglowodanów 55,23 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 349,60 g Błonnik: 40,60 g Skrobia: 120,98 g Białko: Białko ogółem: 96,51 g Białko roślinne: 27,12 g Białko zwierzęce: 41,78 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 85,81 g Cholesterol: 168,15 mg Sód-3508mg Kw.tł.nas-26.9g

piątek (2026-08-28)	sobota (2026-08-29)	niedziela (2026-08-30)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Salata z pomidora i zielonej pietruszki 100 gr Herbata bez cukru 250 ml Paszтет 1 porcja(soj,gor)	Zupa mleczna z płatkami jeźmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Pasta z twarogu i ryby (ML,R,S) 70 gr Salata zielona z kielkami 30 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Buraczki tarte 100 gr Herbata bez cukru 250 ml Parówka z szynki (GOR,SOJ) 2 szt.
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Wegańskie biszkopty orkiszowe	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Arbuz 100 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa ogórkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Bukiet z jarzyn (S,M) 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jajko w sosie pietruszkowym (J,PSZ,ML) 150 gr	Zupa pieczarkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Surówka warzywna (S) 100 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Roladka schabowa duszona (SOJ, GOR) 90 gr	Zupa ziemniaczana (ML,S,PSZ) 350 ml Makaron z mięsem i warzywami zapiekany (SOJ,GOR) 300 gr Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml Kompot owocowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Jabłko 100 gr	Surówka z marchewki 150 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Ser żółty (ML) 60 gr Salatka chińska 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Szynka prasowana (GOR,SOJ) 50 gr Jajko kurze (J) 25 gr Marchew z chrzanem 100 gr Herbata bez cukru 250 ml	Zupa mleczna z makaronem nitki (PSZ,ML) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Salatka z kapusty pekińskiej z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml Szynka drobiowa (GOR,SOJ) 60 gr
Posiłek Nocny	Posiłek Nocny	Posiłek Nocny
Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g Energia: Kcal 2490 = 6902 kJ Kcal z tłuszczu 33,56 % Kcal z białka 15,36 % Kcal z węglowodanów 50,89 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 316,79 g Błonnik: 39,85 g Skrobia: 115,29 g Białko: Białko ogółem: 95,64 g Białko roślinne: 20,62 g Białko zwierzęce: 33,66 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 92,85 g Cholesterol: 448,69 mg Sód-3410mg Kw.tł.nas-27.8	Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g Energia: Kcal 2339 = 5708 kJ Kcal z tłuszczu 29,69 % Kcal z białka 17,96 % Kcal z węglowodanów 53,58 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 313,30 g Błonnik: 40,91 g Skrobia: 112,12 g Białko: Białko ogółem: 105,05 g Białko roślinne: 22,16 g Białko zwierzęce: 43,83 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,16 g Cholesterol: 89,29 mg Sód-2930 Kw.tł.nas-30.6g	Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g Energia: Kcal 2671 = 7448 kJ Kcal z tłuszczu 32,45 % Kcal z białka 14,44 % Kcal z węglowodanów 54,40 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 363,24 g Błonnik: 45,17 g Skrobia: 94,49 g Białko: Białko ogółem: 96,44 g Białko roślinne: 20,28 g Białko zwierzęce: 20,49 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 96,30 g Cholesterol: 68,70 mg Sód-2760mg Kw.tł.nas-27.3g

poniedziałek (2026-08-31)	wtorek (2026-09-01)	środa (2026-09-02)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata bez cukru 250 ml Pasta z twarogu i ryby (ML,R,S) 70 gr Sałata zielona z kielkami 30 g	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Kiełbasa krakowska parzona (GOR,SOJ) 50 gr Pomidor 100 gr Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Pasta z twarogu i szynki gotowanej (ML,SOJ,GOR) 70 gr Herbata bez cukru 250 ml Jabłko 100 gr
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Mandarynka 1 sztuka 70 gr	Kiwi 1 sztuka 100 gr	Chrupki jabłkowe 15 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa koperkowa z makaronem (ML,PSZ,S) 350 ml Kompot owocowy bez cukru 250 ml Risotto z mięsa i jarzyn (ML,SOJ,S,GOR) 300 gr Surówka wielowarzynna	Barszcz zabieleny z bułką (JAJ,ML,S,PSZ) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Bitka z fileta z indyka (PSZ,ML) 120 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Marchew oprószana (ML,PSZ) 120 gr	Zupa zielona z grzankami (ML,S,PSZ) 350 ml Kompot owocowy bez cukru 250 ml Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,JAJ) 90 gr Surówka z kapusty i marchewki 120 gr Kasza jęczmienna (ML) 130g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko 100 gr	Wafle bez cukru 2 sztuki 20 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Kiwi 1 sztuka 100 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Kakao bez cukru (ML) 250 ml Tuńczyk w sosie własnym (R) 60 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Sałatka jarzynowa 100 gr Szynka tradycyjna (GOR,SOJ) 50 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Sałata zielona 30 gr Herbata bez cukru 250 ml Pasztecik drobiowy (J,SOJ,GOR) 1 porcja
Posiłek Nocny	Posiłek Nocny	Posiłek Nocny
Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr	Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g	Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g
Energia: Kcal 2236 = 5868 kJ Kcal z tłuszczu 29,98 % Kcal z białka 18,60 % Kcal z węglowodanów 51,62 %	Energia: Kcal 2594 = 6688 kJ Kcal z tłuszczu 33,99 % Kcal z białka 14,83 % Kcal z węglowodanów 51,28 %	Energia: Kcal 2151 = 5543 kJ Kcal z tłuszczu 31,61 % Kcal z białka 18,38 % Kcal z węglowodanów 50,66 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 288,57 g Błonnik: 36,24 g Skrobia: 92,93 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 332,54 g Błonnik: 40,78 g Skrobia: 120,49 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 272,40 g Błonnik: 33,29 g Skrobia: 54,41 g
Białko: Białko ogółem: 103,96 g Białko roślinne: 19,27 g Białko zwierzęce: 62,49 g	Białko: Białko ogółem: 96,17 g Białko roślinne: 21,41 g Białko zwierzęce: 39,69 g	Białko: Białko ogółem: 98,85 g Białko roślinne: 19,70 g Białko zwierzęce: 39,48 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,49 g Cholesterol: 165,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 97,96 g Cholesterol: 99,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,55 g Cholesterol: 149,10 mg
Sód-3200mg Kw.tł.nas-29.6g	Sód-3920mg Kw.tł.nas-27.6g	Sód-3200mg Kw.tł.nas-32.2g

OZNACZENIA ALERGENÓW:

PSZ- pszenica

ML- mleko

S- seler

J- jajko

O- orzechy

GOR- gorczyca

SOJ- soja