

czwartek (2026-09-03)	piątek (2026-09-04)	sobota (2026-09-05)	niedziela (2026-09-06)
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 Salatka z pomidora 100 gr Szynka drobiowa (SOJ,GOR) 60 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 2 sztuki 60 gr	Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 80 gr Parówka z szynki (GOR,SOJ) 2 szt.	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
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 Salatka z kapusty pekińskiej i koperku 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	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) 100 g Duszone warzywa na patelni 150 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
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Salatka mix z rukolą 30 g Szynka gotowana (GOR,SOJ) 30 gr Jajko gotowane (J,PSZ,ML) 25 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Miód naturalny 2 sztuki	Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Pasta z jajek i chrzanu (J,ML) 60 gr Salata lodowa z rukolą 100 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Ryba duszona w warzywach (PSZ,ML,SOJ) 100 gr
Posilek Nocny	Posilek Nocny	Posilek Nocny	Posilek Nocny
Sok warzywny	Sok marchewkowy 200ml	Biszkopty 20 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
Energia: Kcal 2316 = 6107 kJ Kcal z tłuszczu 35,59 % Kcal z białka 16,27 % Kcal z węglowodanów 48,46 %	Energia: Kcal 2292 = 6187 kJ Kcal z tłuszczu 24,31 % Kcal z białka 13,21 % Kcal z węglowodanów 62,83 %	Energia: Kcal 2332 = 6937 kJ Kcal z tłuszczu 31,18 % Kcal z białka 15,24 % Kcal z węglowodanów 53,50 %	Energia: Kcal 2349 = 6901 kJ Kcal z tłuszczu 35,18 % Kcal z białka 17,59 % Kcal z węglowodanów 47,32 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 280,61 g Błonnik: 28,00 g Skrobia: 86,00 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 360,00 g Błonnik: 34,69 g Skrobia: 15,03 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 311,90 g Błonnik: 27,22 g Skrobia: 102,04 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 277,89 g Błonnik: 28,05 g Skrobia: 63,02 g
Białko: Białko ogółem: 94,22 g Białko roślinne: 16,36 g Białko zwierzęce: 36,27 g	Białko: Białko ogółem: 75,72 g Białko roślinne: 15,13 g Białko zwierzęce: 21,84 g	Białko: Białko ogółem: 88,87 g Białko roślinne: 14,86 g Białko zwierzęce: 41,35 g	Białko: Białko ogółem: 103,31 g Białko roślinne: 17,81 g Białko zwierzęce: 43,31 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 91,59 g Cholesterol: 171,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,92 g Cholesterol: 51,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,79 g Cholesterol: 270,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 91,83 g Cholesterol: 229,15 mg
Sód- 3320mg Kw.tł.nas. -31.8g	Sód- 3504mg Kw.tł.nas. - 27.3	Sód- 3450 mg Kw.tł.nas -33.2g	Sód -3420mg Kw.tł.nas - 32.4g

poniedziałek (2026-09-07)	wtorek (2026-09-08)	środa (2026-09-09)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
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 Salatka z sałaty zielonej i pomidora 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	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
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml Ryba w sosie śmietanowo-koperkowym (R,SOJ,GOR) 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Rosół z kaszą kukurydzianą (S) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Udko opiekane 120 gr Salatka z buraczków 100 gr	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 Kotleciki z jaj
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Salata zielona 30 gr Szynka gotowana (GOR,SOJ) 60 gr	Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Twarożek z rzodkiewką (ML) 70 gr Salata mix 30 g Chleb graham (PSZ) 100 gr	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
Posilek Nocny	Posilek Nocny	Posilek Nocny
Kiwi 1 sztuka 100 gr Energia: Kcal 2222 = 5719 kJ Kcal z tłuszczu 35,30 % Kcal z białka 15,90 % Kcal z węglowodanów 48,66 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 270,33 g Błonnik: 31,63 g Skrobia: 59,50 g Białko: Białko ogółem: 88,33 g Białko roślinne: 12,54 g Białko zwierzęce: 13,60 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 87,14 g Cholesterol: 100,40 mg Sód - 3210mg Kw.tł.nas - 30.4g	Jabłko 100 gr Energia: Kcal 1914 = 4685 kJ Kcal z tłuszczu 25,24 % Kcal z białka 16,80 % Kcal z węglowodanów 58,42 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 279,55 g Błonnik: 29,58 g Skrobia: 53,10 g Białko: Białko ogółem: 80,38 g Białko roślinne: 9,84 g Białko zwierzęce: 40,08 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,67 g Cholesterol: 126,10 mg Sód - 2960mg Kw.tł.nas - 30.8	Chrupki jabłkowe 15 gr Energia: Kcal 2381 = 8244 kJ Kcal z tłuszczu 24,34 % Kcal z białka 10,45 % Kcal z węglowodanów 67,10 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 399,43 g Błonnik: 37,73 g Skrobia: 122,01 g Białko: Białko ogółem: 62,21 g Białko roślinne: 26,65 g Białko zwierzęce: 17,66 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,39 g Cholesterol: 130,00 mg Sód - 3420mg Kw.tł.nas - 30.2g

czwartek (2026-09-10)	piątek (2026-09-11)	sobota (2026-09-12)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
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 Salata 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 Jajko gotowane (J,PSZ,ML) 25 gr Salatka z kapusty pekińskiej i papryki 100 gr	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
Obiad	Obiad	Obiad
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 Makaron z serem (J,PSZ,ML) 250 gr Zupa brokułowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml Jabłko 100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa pomidorowa z ryżem (ML,PSZ,J,S) 350 ml Surówka warzywna (S) 100 gr Gulasz z warzywami 120 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Herbata z cukrem 250 ml Serek topiony Hochland (ML,SOJ,GOR) 1 sztuka 25 gr Twaróg półtłusty (ML) 30 gr Szczypiorek 20 gr	Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Pasztet drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr Salatka z buraczków i chrzanu 100 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Salatka z buraczków i papryki 100 gr Parówka z szynki (GOR,SOJ) 2 szt.
Posilek Nocny	Posilek Nocny	Posilek Nocny
Sok warzywny	Herbatniki	Jogurt pitny owocowy (ML) 1 sztuka 170 ml
Energia: Kcal 2334 = 6631 kJ Kcal z tłuszczu 31,39 % Kcal z białka 15,43 % Kcal z węglowodanów 54,12 %	Energia: Kcal 1978 = 5524 kJ Kcal z tłuszczu 29,93 % Kcal z białka 12,57 % Kcal z węglowodanów 57,35 %	Energia: Kcal 2294 = 5571 kJ Kcal z tłuszczu 30,22 % Kcal z białka 17,75 % Kcal z węglowodanów 51,64 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 315,80 g Błonnik: 34,71 g Skrobia: 92,63 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 283,59 g Błonnik: 32,02 g Skrobia: 42,52 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 296,17 g Błonnik: 32,75 g Skrobia: 34,03 g
Białko: Białko ogółem: 90,03 g Białko roślinne: 18,83 g Białko zwierzęce: 41,05 g	Białko: Białko ogółem: 62,14 g Białko roślinne: 13,43 g Białko zwierzęce: 22,59 g	Białko: Białko ogółem: 101,80 g Białko roślinne: 8,34 g Białko zwierzęce: 54,99 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,40 g Cholesterol: 112,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,78 g Cholesterol: 143,55 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,04 g Cholesterol: 624,50 mg
Sód - 3190mg Kw.tł.nas - 31.8g	Sód - 3104mg Kw.tł.nas - 32.6g	Sód - 3320mg Kw.tł.nas - 31.8g

czwartek (2026-09-03)	piątek (2026-09-04)	sobota (2026-09-05)	niedziela (2026-09-06)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Sałatka z pomidora 100 gr Szynka drobiowa (SOJ,GOR) 50 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 śmietankowy (ML) 2 sztuki 60 gr	Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Parówka z szynki (GOR,SOJ) 60 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Pomidor 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Pasta z twarogu i jajka ze szczypiorkiem (ML,J) 70 gr Ogórek 80 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
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 fileć z indyka (PSZ,ML) 120 gr Sałatka z kapusty pekińskiej i koperku 100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa ziemniaczana z koperkiem (ML,S,PSZ) 350 ml Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml Makaron z jabłkami 250 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Krupnik na jarzynach z kaszą jaglaną (S,ML,SOJ,GOR) 350 ml Jarzyny duszone z ziołami (PSZ,ML) 150 gr Fileć z kurczaka duszony w ziołach (PSZ,ML) 120 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kasza jęczmienna (ML) 50 gr Zupa pieczarkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,J) 90 gr Surówka z selera (S) 150 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Masło extra (ML) 10 gr Szynka gotowana (GOR,SOJ) 50 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Sałata mix z rukolą 30 g	Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Miód naturalny 2 sztuki Kiwi 1 sztuka 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 Pasta z jajek (J, ML) 60 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
Posilek Nocny	Posilek Nocny	Posilek Nocny	Posilek Nocny
Sok warzywny	Sok marchewkowy 200ml	Biszkopty 20 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
Energia: Kcal 2208 = 5431 kJ Kcal z tłuszczu 32,20 % Kcal z białka 16,30 % Kcal z węglowodanów 52,61 %	Energia: Kcal 2379 = 5515 kJ Kcal z tłuszczu 24,20 % Kcal z białka 10,83 % Kcal z węglowodanów 66,19 %	Energia: Kcal 2510 = 7468 kJ Kcal z tłuszczu 35,89 % Kcal z białka 13,82 % Kcal z węglowodanów 51,38 %	Energia: Kcal 2344 = 6656 kJ Kcal z tłuszczu 33,00 % Kcal z białka 16,72 % Kcal z węglowodanów 51,48 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 290,42 g Błonnik: 14,74 g Skrobia: 80,19 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 393,67 g Błonnik: 27,48 g Skrobia: 56,87 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 322,44 g Błonnik: 17,82 g Skrobia: 97,58 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 301,69 g Błonnik: 18,96 g Skrobia: 63,52 g
Białko: Białko ogółem: 89,95 g Białko roślinne: 15,11 g Białko zwierzęce: 32,46 g	Białko: Białko ogółem: 64,43 g Białko roślinne: 10,04 g Białko zwierzęce: 13,60 g	Białko: Białko ogółem: 86,73 g Białko roślinne: 14,60 g Białko zwierzęce: 38,71 g	Białko: Białko ogółem: 98,00 g Białko roślinne: 17,85 g Białko zwierzęce: 36,86 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,00 g Cholesterol: 79,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,98 g Cholesterol: 32,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 100,08 g Cholesterol: 259,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 85,95 g Cholesterol: 211,75 mg
Sód- 3320mg Kw.tł.nas. -31.8g	Sód- 3504mg Kw.tł.nas. - 27.3	Sód- 3450 mg Kw.tł.nas -33.2g	Sód -3420mg Kw.tł.nas - 32.4g

poniedziałek (2026-09-07)	wtorek (2026-09-08)	środa (2026-09-09)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
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	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 Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Pomidor 100 gr	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 Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Paszтет drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml Ryba w sosie śmietanowo-koperkowym (R,SOJ,GOR) 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Rosół z kaszą kukurydzianą (S) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Udko opiekane 120 gr Sałatka z buraczków 100 gr	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 Jajko w sosie koperkowym (J,PSZ,ML) 150 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Masło extra (ML) 10 gr Szynka gotowana (GOR,SOJ) 50 gr Sałata zielona 30 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Twarożek z rzodkiewką (ML) 70 gr Sałata mix 30 g Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	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
Posiłek Nocny	Posiłek Nocny	Posiłek Nocny
Kiwi 1 sztuka 100 gr	Jabłko 100 gr	Chrupki jabłkowe 15 gr
Energia: Kcal 2276 = 5719 kJ Kcal z tłuszczu 34,22 % Kcal z białka 15,66 % Kcal z węglowodanów 50,78 %	Energia: Kcal 1976 = 4637 kJ Kcal z tłuszczu 24,23 % Kcal z białka 16,50 % Kcal z węglowodanów 60,47 %	Energia: Kcal 2496 = 8608 kJ Kcal z tłuszczu 27,47 % Kcal z białka 10,96 % Kcal z węglowodanów 63,69 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 288,93 g Błonnik: 18,83 g Skrobia: 59,50 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 298,73 g Błonnik: 17,58 g Skrobia: 53,02 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 397,42 g Błonnik: 27,91 g Skrobia: 127,71 g
Białko: Białko ogółem: 89,13 g Białko roślinne: 12,54 g Białko zwierzęce: 13,60 g	Białko: Białko ogółem: 81,52 g Białko roślinne: 9,28 g Białko zwierzęce: 40,08 g	Białko: Białko ogółem: 68,42 g Białko roślinne: 27,21 g Białko zwierzęce: 27,71 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 86,54 g Cholesterol: 100,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,19 g Cholesterol: 126,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,17 g Cholesterol: 406,10 mg
Sód - 3210mg Kw.tł.nas - 30.4g	Sód - 2960mg Kw.tł.nas - 30.8	Sód - 3420mg Kw.tł.nas - 30.2g

czwartek (2026-09-10)	piątek (2026-09-11)	sobota (2026-09-12)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
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 Sałatka z kapusty pekińskiej i papryki 100 gr Jajko gotowane (J,PSZ,ML) 25 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml Herbata z cukrem 250 ml Ser żółty (ML) 60 gr Sałatka z sałaty zielonej i pomidora 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
Obiad	Obiad	Obiad
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 Makaron z serem (J,PSZ,ML) 250 gr Zupa brokułowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml	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
Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Herbata z cukrem 250 ml Serek topiony Hochland (ML,SOJ,GOR) 1 sztuka 25 gr Twaróg półtłusty (ML) 30 gr Szczypiorek 20 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Masło extra (ML) 10 gr Paszтет drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr Sałatka z buraczków i chrzanu 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Masło extra (ML) 10 gr Szynka gotowana (GOR,SOJ) 50 gr Sałata zielona 30 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
Posiłek Nocny	Posiłek Nocny	Posiłek Nocny
Sok warzywny Energia: Kcal 2353 = 6530 kJ Kcal z tłuszczu 30,97 % Kcal z białka 15,36 % Kcal z węglowodanów 55,37 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 325,69 g Błonnik: 21,04 g Skrobia: 93,05 g Białko: Białko ogółem: 90,34 g Białko roślinne: 17,30 g Białko zwierzęce: 41,05 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,97 g Cholesterol: 112,40 mg Sód - 3190mg Kw.tł.nas - 31.8g	Herbatniki Energia: Kcal 2137 = 6166 kJ Kcal z tłuszczu 29,48 % Kcal z białka 12,66 % Kcal z węglowodanów 59,09 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 315,67 g Błonnik: 21,55 g Skrobia: 56,05 g Białko: Białko ogółem: 67,63 g Białko roślinne: 18,36 g Białko zwierzęce: 22,73 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,00 g Cholesterol: 145,50 mg Sód - 3104mg Kw.tł.nas - 32.6g	Kiwi 1 sztuka 100 gr Energia: Kcal 2276 = 5719 kJ Kcal z tłuszczu 34,22 % Kcal z białka 15,66 % Kcal z węglowodanów 50,78 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 288,93 g Błonnik: 18,83 g Skrobia: 59,50 g Białko: Białko ogółem: 89,13 g Białko roślinne: 12,54 g Białko zwierzęce: 13,60 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 86,54 g Cholesterol: 100,40 mg Sód - 3320mg Kw.tł.nas - 31.8g

czwartek (2026-09-03)	piątek (2026-09-04)	sobota (2026-09-05)	niedziela (2026-09-06)
Śniadanie Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Pomidor 100 gr Herbata bez cukru 250 ml Szynka drobiowa (SOJ,GOR) 60 gr	Śniadanie Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata bez cukru 250 ml Zupa mleczna z makaronem(ML,PSZ) 220 ml Serek śmietankowy 2 sztuki 60 gr Salatka warzywna 100 gr	Śniadanie 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 Parówka z szynki (GOR,SOJ) 2 szt.	Śniadanie 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
II Śniadanie Pomarańcza 200 gr	II Śniadanie Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	II Śniadanie Jabłko 100 gr	II Śniadanie Pomarańcza 200 gr
Obiad Kompot owocowy bez cukru 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z oliwą 150 gr Barszcz zabieleny z jajkiem (JAJ,ML,S,PSZ) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Filet z kurczaka duszony (PSZ,ML) 120 gr	Obiad Kompot owocowy bez cukru 250 ml Zupa ziemniaczana (ML,S,PSZ) 350 ml Makaron z jabłkiem 250g Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Obiad Ziemniaki (ML) 300 gr Krupnik na jarzynach z kaszą jaglaną (S,ML,SOJ,GOR) 350 ml Jarzyny duszone (PSZ,ML) 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Filet z kurczaka duszony w ziołach (PSZ,ML) 100 gr	Obiad 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
Podwieczorek Chrupki jabłkowe 15 gr	Podwieczorek Wafle bez cukru 2 sztuki 20 gr	Podwieczorek Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Podwieczorek Chrupki jabłkowe 15 gr
Kolacja Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml Szynka gotowana (GOR,SOJ) 60 gr Salata mix z rukolą 30 g	Kolacja Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Herbata bez cukru 250 ml Tuńczyk ze szczypiorkiem (R) 60 gr Kiwi 1 sztuka 100 gr	Kolacja Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Salata lodowa z rukolą 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml Pasta z jajek(J, ML) 60 gr	Kolacja 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
Posilek Nocny Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr Energia: Kcal 2251 = 4041 kJ Kcal z tłuszczu 33,74 % Kcal z białka 16,86 % Kcal z węglowodanów 48,60 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 273,48 g Błonnik: 33,95 g Skrobia: 49,75 g Białko: Białko ogółem: 94,86 g Białko roślinne: 12,16 g Białko zwierzęce: 32,51 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 84,39 g Cholesterol: 79,70 mg Sód- 3320mg Kw.tł.nas. -31.8g	Posilek Nocny Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr Energia: Kcal 2546 = 5910 kJ Kcal z tłuszczu 28,86 % Kcal z białka 14,53 % Kcal z węglowodanów 56,95 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 362,48 g Błonnik: 41,02 g Skrobia: 91,61 g Białko: Białko ogółem: 92,48 g Białko roślinne: 15,23 g Białko zwierzęce: 29,10 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,64 g Cholesterol: 75,00 mg Sód- 3504mg Kw.tł.nas. - 27.3	Posilek Nocny Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr Energia: Kcal 2563 = 7017 kJ Kcal z tłuszczu 39,40 % Kcal z białka 14,90 % Kcal z węglowodanów 46,26 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 296,40 g Błonnik: 36,75 g Skrobia: 120,53 g Białko: Białko ogółem: 95,48 g Białko roślinne: 19,18 g Białko zwierzęce: 38,76 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 112,20 g Cholesterol: 259,70 mg Sód- 3450 mg Kw.tł.nas -33.2g	Posilek Nocny Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g Energia: Kcal 2435 = 6853 kJ Kcal z tłuszczu 34,81 % Kcal z białka 16,36 % Kcal z węglowodanów 49,18 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 299,39 g Błonnik: 40,49 g Skrobia: 86,39 g Białko: Białko ogółem: 99,59 g Białko roślinne: 21,87 g Białko zwierzęce: 36,91 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 94,19 g Cholesterol: 211,75 mg Sód -3420mg Kw.tł.nas - 32.4g

r.

poniedziałek (2026-09-07)	wtorek (2026-09-08)	środa (2026-09-09)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml Salatka z sałaty zielonej i pomidora 100 gr Herbata bez cukru 250 ml Twaróg półtłusty (ML) 60 gr	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	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
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Chrupki jabłkowe 15 gr	Grejpfrut pół sztuki 100 gr	Klementynka 1 sztuka 70 gr
Obiad	Obiad	Obiad
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	Rosół z kaszą kukurydzianą (S) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Udko opiekane 120 gr Salatka z buraczków 100 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa dyniowa z grzankami (PSZ,ML,SOJ,GOR) 350 ml Marchew mini duszona 100 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jajko w sosie koperkowym (J,PSZ,ML) 150 gr
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Pomarańcza 100 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Kiwi 2 sztuki 200 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Sałata zielona 30 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml Szynka gotowana (GOR,SOJ) 60 gr	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	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
Posiłek Nocny	Posiłek Nocny	Posiłek Nocny
Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr Energia: Kcal 2178 = 5279 kJ Kcal z tłuszczu 33,78 % Kcal z białka 16,17 % Kcal z węglowodanów 50,43 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 274,57 g Błonnik: 35,56 g Skrobia: 82,45 g Białko: Białko ogółem: 88,07 g Białko roślinne: 17,12 g Białko zwierzęce: 21,65 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,75 g Cholesterol: 40,50 mg Sód - 3210mg Kw.tł.nas - 30.4g	Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr Energia: Kcal 2052 = 4701 kJ Kcal z tłuszczu 28,82 % Kcal z białka 17,95 % Kcal z węglowodanów 54,35 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 278,82 g Błonnik: 34,41 g Skrobia: 75,97 g Białko: Białko ogółem: 92,07 g Białko roślinne: 14,46 g Białko zwierzęce: 40,13 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,71 g Cholesterol: 126,10 mg Sód - 2960mg Kw.tł.nas - 30.8	Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr Energia: Kcal 2351 = 6565 kJ Kcal z tłuszczu 31,86 % Kcal z białka 14,26 % Kcal z węglowodanów 55,35 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 325,33 g Błonnik: 45,34 g Skrobia: 100,86 g Białko: Białko ogółem: 83,80 g Białko roślinne: 24,12 g Białko zwierzęce: 38,71 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,23 g Cholesterol: 433,10 mg Sód - 3420mg Kw.tł.nas - 30.2g

czwartek (2026-09-10)	piątek (2026-09-11)	sobota (2026-09-12)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Sałata mix 30 g Herbata bez cukru 250 ml Szynka drobiowa (GOR,SOJ) 60 gr	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata bez cukru 250 ml Jajko gotowane (J,PSZ,ML) 25 gr Sałatka z kapusty pekińskiej, rukoli 100 gr	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
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 150 gr	Jabłko pieczone z cynamonem 150 gr
Obiad	Obiad	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	Ziemniaki (ML) 300 gr Surówka warzywna (S) 100 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Zupa brokułowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml Makaron z serem (J,PSZ,ML) 250 gr	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 fileta drobiowego (ML,PSZ) 120g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Wafle bez cukru 2 sztuki 20 gr	Jabłko 100 gr	Jabłko 100 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Serek topiony Hochland (ML,SOJ,GOR) 1 sztuka 25 gr Twaróg półtłusty (ML) 30 gr Szczypiorek 20 gr Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Sałatka z buraczków i papryki 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml Paszтет drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr	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
Posilek Nocny	Posilek Nocny	Posilek Nocny
Bulka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr	Masło extra (ML) 10 gr Bulka Graham 50 g	Masło extra (ML) 10 gr Bulka Graham 50 g
Energia: Kcal 2478 = 6591 kJ Kcal z tłuszczu 34,17 % Kcal z białka 16,28 % Kcal z węglowodanów 50,83 %	Energia: Kcal 2414 = 6846 kJ Kcal z tłuszczu 28,22 % Kcal z białka 12,31 % Kcal z węglowodanów 60,76 %	Energia: Kcal 2324 = 6062 kJ Kcal z tłuszczu 29,01 % Kcal z białka 17,10 % Kcal z węglowodanów 54,87 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 314,87 g Błonnik: 36,97 g Skrobia: 115,40 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 366,70 g Błonnik: 52,13 g Skrobia: 109,09 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 318,78 g Błonnik: 42,47 g Skrobia: 121,66 g
Białko: Białko ogółem: 100,83 g Białko roślinne: 21,88 g Białko zwierzęce: 41,10 g	Białko: Białko ogółem: 74,32 g Białko roślinne: 25,31 g Białko zwierzęce: 22,40 g	Białko: Białko ogółem: 99,33 g Białko roślinne: 21,52 g Białko zwierzęce: 47,89 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 94,07 g Cholesterol: 112,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,70 g Cholesterol: 135,15 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,92 g Cholesterol: 112,50 mg
Sód - 3190mg Kw.tł.nas - 31.8g	Sód - 3104mg Kw.tł.nas - 32.6g	Sód - 3320mg Kw.tł.nas - 31.8g

OZNACZENIA ALERGENÓW:

PSZ- pszenica

ML- mleko

S- seler

J- jajko

O- orzechy

GOR- gorczyca

SOJ- soja