niedziela (2026-09-13)	poniedziałek (2026-09-14)	wtorek (2026-09-15)	środa (2026-09-16)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Papryka czerwona 80 gr Szynka drobiowa(GOR,SOJ) 60 gr	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	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.	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 Sałatka z kapusty pekińskiej i brokułu 100 gr
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
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 ogórkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Bukiet z jarzyn (S,M) 150 gr Ryba w sosie śmietanowo-koperkowym (R,SOJ,GOR) 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa płatkowa na jarzynach (ML,PSZ) 350 ml Gulasz z mięsa wołowego (ML,PSZ) 130 ml Surówka Colesław (ML,JAJ)100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml Ryż z jabłkami zapiekany 300 g
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Serek śmietankowy 1 szt 30 gr Polędwica Sopocka (SOJ,GOR) 30 gr Sałata lodowa z rzodkiewką 30 g 1 porcja	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	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 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 Sałatka z tartej rzodkiewki i rukoli i sałaty zielonej 100 gr
Posiłek Nocny	**Posiłek Nocny**	**Posiłek Nocny**	**Posiłek Nocny**
Chrupki jabłkowe 15 gr	Mus warzywno-owocowy 1 sztuka 125 ml	Kiwi 1 sztuka 100 gr	Wegańskie biszkopty orkiszowe
Energia: Kcal 2358 = 5600 kJ Kcal z tłuszczy 32,92 % Kcal z białka 15,20 % Kcal z węglowodanów 51,47 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 303,39 g Błonnik: 31,36 g Skrobia: 38,46 g **Białko:** Białko ogółem: 89,60 g Białko roślinne: 9,85 g Białko zwierzęce: 42,52 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 86,26 g Cholesterol: 101,65 mg	**Energia:** Kcal 2399 = 6937 kJ Kcal z tłuszczy 30,67 % Kcal z białka 16,38 % Kcal z węglowodanów 51,85 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 311,00 g Błonnik: 36,94 g Skrobia: 85,88 g **Białko:** Białko ogółem: 98,21 g Białko roślinne: 14,79 g Białko zwierzęce: 35,03 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 81,75 g Cholesterol: 124,59 mg	**Energia:** Kcal 2362 = 6704 kJ Kcal z tłuszczy 27,68 % Kcal z białka 14,69 % Kcal z węglowodanów 57,45 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 339,26 g Błonnik: 36,94 g Skrobia: 81,46 g **Białko:** Białko ogółem: 86,76 g Białko roślinne: 11,46 g Białko zwierzęce: 39,13 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 72,64 g Cholesterol: 180,60 mg	**Energia:** Kcal 2324 = 7017 kJ Kcal z tłuszczy 30,80 % Kcal z białka 13,93 % Kcal z węglowodanów 56,06 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 325,71 g Błonnik: 33,66 g Skrobia: 94,33 g **Białko:** Białko ogółem: 80,92 g Białko roślinne: 17,14 g Białko zwierzęce: 35,33 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 79,54 g Cholesterol: 260,90 mg
Sód -4200mg Kw.Tł,nas - 30.4	Śód - 3410mg Kw.tł.nas - 27.8g	Sód- 3209 mg Kw.tł.nas - 31.8g	Sód - 3100mg Kw.tł.nas - 32.8g

czwartek (2026-09-17)	piątek (2026-09-18)	sobota (2026-09-19)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**
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	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Sałata zielona z kiełkami 30 g Pasta z twarogu (ML,R,S) 70 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 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 kalafiorowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml Zrazy drobiowe w sosie własnym (PSZ,SOJ,GOR,JAJ) 100 gr Surówka z czerwonej kapusty 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa pieczarkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Surówka warzywna (S) 100 gr z oliwa 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**
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 graham (PSZ) 100 gr Serek Hochland (ML,SOJ,GOR) 2 szt.	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Marchew z chrzanem 100 gr Jajko gotowane (J,PSZ,ML) 50 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	Sok pomidorowy	Ciasteczka Mamutki 20 gr
Energia: Kcal 2543 = 7318 kJ Kcal z tłuszczy 30,71 % Kcal z białka 13,97 % Kcal z węglowodanów 55,42 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 352,33 g Błonnik: 36,77 g Skrobia: 98,07 g **Białko:** Białko ogółem: 88,79 g Białko roślinne: 22,08 g Białko zwierzęce: 39,58 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 86,77 g Cholesterol: 162,35 mg	**Energia:** Kcal 2249 = 6906 kJ Kcal z tłuszczy 27,00 % Kcal z białka 16,93 % Kcal z węglowodanów 57,40 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 322,75 g Błonnik: 37,99 g Skrobia: 95,23 g **Białko:** Białko ogółem: 95,21 g Białko roślinne: 20,83 g Białko zwierzęce: 53,91 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 67,47 g Cholesterol: 274,29 mg	**Energia:** Kcal 2568 = 7319 kJ Kcal z tłuszczy 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 - 3508mg Kw.tł.nas - 26.9g	Sód - 2930mg Kw.tł.nas - 30.6g	Sód - 2760mg Kw.tł.nas - 27.3g

niedziela (2026-09-20)	poniedziałek (2026-09-21)	wtorek (2026-09-22)
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 kiełkami 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 Barszcz zabielany (JAJ,ML,S,PSZ) 350 ml Marchew oprószana (ML,PSZ) 120 g Risotto (ML,SOJ,S,GOR) 300 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z kapusty kiszonej i marchewki120 gr Steki drobiowe (PSZ,SOJ,GOR,JAJ) 100 gr Zupa zielona z grzankami (ML,S,PSZ) 350 ml Kasza jęczmienna (ML) 130gr
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 kiszonego 100 gr Pasztet drobiowy (J,SOJ,GOR) 1 szt.
Posiłek Nocny	**Posiłek Nocny**	**Posiłek Nocny**
Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Herbatniki	Sok pomidorowy
Energia: Kcal 2655 = 7972 kJ Kcal z tłuszczy 23,41 % Kcal z białka 14,89 % Kcal z węglowodanów 62,39 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 414,09 g Błonnik: 40,31 g Skrobia: 145,42 g **Białko:** Białko ogółem: 98,82 g Białko roślinne: 19,58 g Białko zwierzęce: 40,93 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 69,06 g Cholesterol: 101,80 mg	**Energia:** Kcal 2660 = 7444 kJ Kcal z tłuszczy 30,77 % Kcal z białka 15,40 % Kcal z węglowodanów 53,92 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 358,56 g Błonnik: 37,67 g Skrobia: 134,66 g **Białko:** Białko ogółem: 102,39 g Białko roślinne: 19,81 g Białko zwierzęce: 46,19 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 90,95 g Cholesterol: 129,60 mg	**Energia:** Kcal 2249 = 6658 kJ Kcal z tłuszczy 31,78 % Kcal z białka 17,44 % Kcal z węglowodanów 51,48 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 289,43 g Błonnik: 34,67 g Skrobia: 49,89 g **Białko:** Białko ogółem: 98,06 g Białko roślinne: 21,12 g Białko zwierzęce: 45,88 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 79,41 g Cholesterol: 166,50 mg
Sód 3200mg Kw.tł.nas - 29.6g	Sód - 3920mg Kw.tł.nas - 27.6	Sód - 3200mg Kw.tł.nas - 33.2g

niedziela (2026-09-13)	poniedziałek (2026-09-14)	wtorek (2026-09-15)	środa (2026-09-16)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
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	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 Pasztet drobiowy (J,SOJ,GOR) 1 szt.	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	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 Sałatka z kapusty pekińskiej i brokułu 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa ryżowa (ML,PSZ) 350 ml Surówka z selera i jabłka (S) 150 gr Schab duszony (SOJ, GOR) 90 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa ogórkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Bukiet z jarzyn (S,M) 150 gr Ryba duszona w sosie koperkowym (R,SOJ,GOR) 150 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 jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml Ryż z jabłkami zapiekany 300 gr
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Serek śmietankowy 1 szt 30 gr Polędwica Sopocka (SOJ,GOR) 30 gr Sałata lodowa z rzodkiewką 60 g Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Ser żółty (ML) 60 gr Sałatka chińska 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	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 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
Posiłek Nocny	**Posiłek Nocny**	**Posiłek Nocny**	**Posiłek Nocny**
Jabłko 100 gr	Mus warzywno-owocowy 1 sztuka 125 ml	Kiwi 1 sztuka 100 gr	Wegańskie biszkopty orkiszowe
Energia: Kcal 2051 = 4803 kJ Kcal z tłuszczy 34,46 % Kcal z białka 16,19 % Kcal z węglowodanów 50,31 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 257,96 g Błonnik: 17,17 g Skrobia: 32,37 g **Białko:** Białko ogółem: 82,99 g Białko roślinne: 7,60 g Białko zwierzęce: 42,11 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 78,53 g Cholesterol: 95,80 mg	**Energia:** Kcal 2327 = 6413 kJ Kcal z tłuszczy 28,00 % Kcal z białka 14,76 % Kcal z węglowodanów 56,89 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 330,96 g Błonnik: 24,26 g Skrobia: 86,53 g **Białko:** Białko ogółem: 85,84 g Białko roślinne: 14,79 g Białko zwierzęce: 20,43 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 72,40 g Cholesterol: 87,09 mg	**Energia:** Kcal 2340 = 6133 kJ Kcal z tłuszczy 26,20 % Kcal z białka 15,45 % Kcal z węglowodanów 59,28 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 346,76 g Błonnik: 24,28 g Skrobia: 81,97 g **Białko:** Białko ogółem: 90,39 g Białko roślinne: 12,28 g Białko zwierzęce: 38,78 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 68,11 g Cholesterol: 191,60 mg	**Energia:** Kcal 2378 = 7017 kJ Kcal z tłuszczy 29,88 % Kcal z białka 13,75 % Kcal z węglowodanów 57,92 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 344,31 g Błonnik: 20,86 g Skrobia: 94,33 g **Białko:** Białko ogółem: 81,72 g Białko roślinne: 17,14 g Białko zwierzęce: 35,33 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 78,94 g Cholesterol: 260,90 mg
Sód - 4120mg Kw.tł.nas - 30.4	Sód - 3400mg Kw.tł.nas - 27.8g	Sód - 3209mg Kw.tł.nas - 31.8 g	Sód - 3090mg Kw.tł.nas - 32.8g

czwartek (2026-09-17)	piątek (2026-09-18)	sobota (2026-09-19)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**
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	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Sałata zielona z kiełkami 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 kalafiorowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml Marchew duszona 100 gr Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,J) 90 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa pieczarkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Surówka warzywna (S) 100 gr Ryba duszona z ziołami (R,SOJ,GOR) 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa ziemniaczana (ML,S,PSZ) 350 ml Makaron z mięsem i warzywami zapiekany (SOJ,GOR) 300 gr Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**
Masło extra (ML) 10 gr 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.	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	Sok pomidorowy	Biszkopty 20 gr
Energia: Kcal 2454 = 6731 kJ Kcal z tłuszczy 26,08 % Kcal z białka 14,56 % Kcal z węglowodanów 60,16 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 369,06 g Błonnik: 23,42 g Skrobia: 98,18 g **Białko:** Białko ogółem: 89,35 g Białko roślinne: 19,69 g Białko zwierzęce: 41,73 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 71,12 g Cholesterol: 168,15 mg	**Energia:** Kcal 2146 = 5573 kJ Kcal z tłuszczy 24,05 % Kcal z białka 17,38 % Kcal z węglowodanów 60,73 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 325,82 g Błonnik: 24,48 g Skrobia: 83,64 g **Białko:** Białko ogółem: 93,26 g Białko roślinne: 18,55 g Białko zwierzęce: 26,37 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 57,34 g Cholesterol: 54,89 mg	**Energia:** Kcal 2622 = 7319 kJ Kcal z tłuszczy 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 - 3508mg Kw.tł.nas - 26.8g	Sód - 2930mg Kw.tł.nas- 30.6g	Sód - 2760mg Kw.tł.nas - 28.3g

niedziela (2026-09-20)	poniedziałek (2026-09-21)	wtorek (2026-09-22)
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 kiełkami 80 g	Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Kiełbasa krakowska parzona (GOR,SOJ) 50 gr Pomidor 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Pasta z twarogu i szynki gotowanej (ML,SOJ,GOR) 70 gr Pomidor 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
Obiad	**Obiad**	**Obiad**
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa koperkowa z makaronem (ML,PSZ,S) 350 ml Surówka wielowarzywna Risotto jarzynami (ML,SOJ,S,GOR) 300 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Barszcz zabielany 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 marchewki120 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 Pasztet pieczony (J,SOJ,GOR) 1 porcja
Posiłek Nocny	**Posiłek Nocny**	**Posiłek Nocny**
Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Herbatniki	Sok pomidorowy
Energia: Kcal 2344 = 7334 kJ Kcal z tłuszczy 25,99 % Kcal z białka 14,34 % Kcal z węglowodanów 60,60 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 355,13 g Błonnik: 18,91 g Skrobia: 119,78 g **Białko:** Białko ogółem: 84,05 g Białko roślinne: 22,36 g Białko zwierzęce: 42,01 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 67,69 g Cholesterol: 110,20 mg	**Energia:** Kcal 2588 = 7005 kJ Kcal z tłuszczy 31,37 % Kcal z białka 15,41 % Kcal z węglowodanów 53,86 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 348,48 g Błonnik: 22,01 g Skrobia: 104,94 g **Białko:** Białko ogółem: 99,73 g Białko roślinne: 18,57 g Białko zwierzęce: 48,26 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 90,22 g Cholesterol: 129,30 mg	**Energia:** Kcal 2099 = 5924 kJ Kcal z tłuszczy 27,04 % Kcal z białka 17,68 % Kcal z węglowodanów 56,90 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 298,57 g Błonnik: 20,08 g Skrobia: 49,86 g **Białko:** Białko ogółem: 92,78 g Białko roślinne: 20,90 g Białko zwierzęce: 39,43 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 63,06 g Cholesterol: 149,10 mg
Sód 3200mg Kw.tł.nas 20.6g	Sód 3920mg Kw.tł.nas 27.6g	Sód 3200mg Kw.tł.nas 33.2g

Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Szynka drobiowa(GOR,SOJ) 40 gr Herbata bez cukru 250 ml Sałatka z pomidora i zielonej pietruszki 100 gr	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 Herbata bez cukru 250 ml Pasztet 1 porcja(soj,gor)	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 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
II Śniadanie	**II Śniadanie**	**II Śniadanie**	**II Śniadanie**
Wegańskie biszkopty orkiszowe	Wegańskie biszkopty orkiszowe	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Zupa ryżowa (ML,PSZ) 350 ml Surówka z selera i jabłka (S) 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Schab duszony (SOJ, GOR) 90 gr Ziemniaki (ML) 300 gr	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 Ryba duszona w sosie koperkowym (R,SOJ,GOR) 150 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 Colesław (ML,JAJ)100 gr	Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml Kompot owocowy bez cukru 250 ml Ryż z jabłkami zapiekany 300 gr
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Pomarańcza 200 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Klementynka 2 sztuki 140 gr	Jabłko 100 gr
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Serek śmietankowy 1 szt 30 gr Polędwica Sopocka (SOJ,GOR) 30 gr Sałata lodowa z rzodkiewką 60 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Ser żółty (ML) 60 gr Sałatka chińska 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	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 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
Posiłek Nocny	**Posiłek Nocny**	**Posiłek Nocny**	**Posiłek Nocny**
Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr	Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g	Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr	Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr
Energia: Kcal 2409 = 5042 kJ Kcal z tłuszczy 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	**Energia:** Kcal 2431 = 6651 kJ Kcal z tłuszczy 33,24 % Kcal z białka 15,89 % Kcal z węglowodanów 50,60 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 307,55 g Błonnik: 39,39 g Skrobia: 109,48 g **Białko:** Białko ogółem: 96,60 g Białko roślinne: 19,37 g Białko zwierzęce: 20,48 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 89,79 g Cholesterol: 87,09 mg	**Energia:** Kcal 2317 = 5828 kJ Kcal z tłuszczy 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	**Energia:** Kcal 2433 = 6573 kJ Kcal z tłuszczy 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
Sód 4200mg Kw.tł.nas 30.4g	Sód 3410mg Kw.tł.nas 27.8g	Sód 3208mg Kw.tł.nas 31.8g	Sód 3100mg Kw.tł.nas 32.8g

czwartek (2026-09-17)	piątek (2026-09-18)	sobota (2026-09-19)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Filet z indyka pieczony (GOR,SOJ) 30 gr Jabłko 100 gr Herbata bez cukru 250 ml	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Pasta z twarogu i ryby (ML,R,S) 70 gr Sałata zielona z kiełkami 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**
Nektarynka 1 sztuka 100 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Arbuz 100 gr
Obiad	**Obiad**	**Obiad**
Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa kalafiorowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml Surówka z czerwonej kapusty 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,J) 90 gr	Zupa pieczarkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Surówka warzywna (S) 100 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Ryba duszona z ziołami (R,SOJ,GOR) 150 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**
Wegańskie biszkopty orkiszowe	Jabłko 100 gr	Surówka z marchewki 150 gr
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**
Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Sałatka z kapusty pekińskiej i koperku 100 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml Serek Hochland (ML,SOJ,GOR) 50 gr	Zupa mleczna z 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 Sałatka 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**
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 2532 = 7236 kJ Kcal z tłuszczy 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	**Energia:** Kcal 2217 = 5196 kJ Kcal z tłuszczy 28,20 % Kcal z białka 17,83 % Kcal z węglowodanów 55,23 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 306,11 g Błonnik: 40,66 g Skrobia: 106,34 g **Białko:** Białko ogółem: 98,81 g Białko roślinne: 21,13 g Białko zwierzęce: 23,22 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 69,46 g Cholesterol: 51,49 mg	**Energia:** Kcal 2671 = 7448 kJ Kcal z tłuszczy 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 3508mg Kw.tł.nas 26.9g	Sód 2930 Kw.tł.nas 30.6	Sód 2760mg Kw.tł.nas 27.3

niedziela (2026-09-20)	poniedziałek (2026-09-21)	wtorek (2026-09-22)
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 kiełkami 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 wielowarzywna	Barszcz zabielany 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 marchewki120 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 Pasztet 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 tłuszczy 29,98 % Kcal z białka 18,60 % Kcal z węglowodanów 51,62 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 288,57 g Błonnik: 36,24 g Skrobia: 92,93 g **Białko:** Białko ogółem: 103,96 g Białko roślinne: 19,27 g Białko zwierzęce: 62,49 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 74,49 g Cholesterol: 165,20 mg	**Energia:** Kcal 2594 = 6688 kJ Kcal z tłuszczy 33,99 % Kcal z białka 14,83 % Kcal z węglowodanów 51,28 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 332,54 g Błonnik: 40,78 g Skrobia: 120,49 g **Białko:** Białko ogółem: 96,17 g Białko roślinne: 21,41 g Białko zwierzęce: 39,69 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 97,96 g Cholesterol: 99,70 mg	**Energia:** Kcal 2151 = 5543 kJ Kcal z tłuszczy 31,61 % Kcal z białka 18,38 % Kcal z węglowodanów 50,66 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 272,40 g Błonnik: 33,29 g Skrobia: 54,41 g **Białko:** Białko ogółem: 98,85 g Białko roślinne: 19,70 g Białko zwierzęce: 39,48 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 75,55 g Cholesterol: 149,10 mg
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