sobota (2026-10-03)	niedziela (2026-10-04)	poniedziałek (2026-10-05)	wtorek (2026-10-06)
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	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 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	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 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 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 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 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**
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	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	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	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.
Posiłek Nocny	**Posiłek Nocny**	**Posiłek Nocny**	**Posiłek Nocny**
Chrupki jabłkowe 15 gr	Kiwi 1 sztuka 100 gr	Mus warzywno-owocowy 1 sztuka 125 ml	Mus warzywno-owocowy 1 sztuka 125 ml
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 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: 36,64 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 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 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
Śód 4200mg Kw.tł.nas 30.4	Sód 3209mg Kw.tł.nas 31.8g	Śód 3410mg Kw.tł.nas 27.8g	Sód 3508mg Kw.tł.nas 26.9

środa (2026-10-07)	czwartek (2026-10-08)	piątek (2026-10-09)
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 (ML,R,S) 70 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	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**
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 Ryba duszona z ziołami (R,SOJ,GOR) 150 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	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml Ryba w jarzynach (PSZ,ML,SOJ) 120gr
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**
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 Szynka wieprzowo-wołowa (SOJ,GOR) 50 gr Jajko gotowane (J,PSZ,ML) 25 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.	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**
Sok pomidorowy	Sok pomidorowy	Wegańskie biszkopty orkiszowe
Energia: Kcal 2219 = 6248 kJ Kcal z tłuszczy 27,38 % Kcal z białka 17,02 % Kcal z węglowodanów 56,94 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 315,86 g Błonnik: 37,74 g Skrobia: 89,45 g **Białko:** Białko ogółem: 94,40 g Białko roślinne: 19,80 g Białko zwierzęce: 30,18 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 67,50 g Cholesterol: 146,49 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	**Energia:** Kcal 2164 = 6347 kJ Kcal z tłuszczy 29,05 % Kcal z białka 16,81 % Kcal z węglowodanów 54,74 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 296,14 g Błonnik: 31,31 g Skrobia: 72,09 g **Białko:** Białko ogółem: 90,94 g Białko roślinne: 15,46 g Białko zwierzęce: 35,33 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 69,85 g Cholesterol: 260,90 mg
Śód 2930mg Kw.tł.nas 30.9	Sód 3200mg Kw.tł.nas 33.2g	Śód 3100mg Kw.tł.nas 32.8g

sobota (2026-10-10)	niedziela (2026-10-11)	poniedziałek (2026-10-12)
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 Buraczki tarte 100 gr Parówka z szynki (GOR,SOJ) 2 szt.	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
Obiad	**Obiad**	**Obiad**
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	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 Bitka z fileta (PSZ,ML) 120 gr
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**
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	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
Posiłek Nocny	**Posiłek Nocny**	**Posiłek Nocny**
Ciasteczka Mamutki 20 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Herbatniki
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	**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 2579 = 7176 kJ Kcal z tłuszczy 33,75 % Kcal z białka 16,61 % Kcal z węglowodanów 49,67 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 320,24 g Błonnik: 34,13 g Skrobia: 103,25 g **Białko:** Białko ogółem: 107,07 g Białko roślinne: 17,73 g Białko zwierzęce: 53,86 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 96,70 g Cholesterol: 138,00 mg
Sód 2760mg Kw.tł.nas 27.3g	Sód 3200mg Kw.tł.nas 29.6g	Sód 3920mg Kw.tł.nas 27.6g

sobota (2026-10-03)	niedziela (2026-10-04)	poniedziałek (2026-10-05)	wtorek (2026-10-06)
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	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
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 Ziemniaki (ML) 300 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 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
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	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
Posiłek Nocny	**Posiłek Nocny**	**Posiłek Nocny**	**Posiłek Nocny**
Jabłko 100 gr	Mus warzywno-owocowy 1 sztuka 125 ml	Kiwi 1 sztuka 100 gr	Sok pomidorowy
Energia: Kcal 2288 = 4803 kJ Kcal z tłuszczy 31,01 % Kcal z białka 15,51 % Kcal z węglowodanów 53,91 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 308,36 g Błonnik: 21,67 g Skrobia: 32,37 g **Białko:** Białko ogółem: 88,69 g Białko roślinne: 7,60 g Białko zwierzęce: 42,11 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 78,83 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 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
Sód 4120mg Kw.tł.nas 30.4	Sód 3209mg Kwtł.nas 31.8g	Sód 3400mg Kw.tł.nas 27.8	Sód 3508 Kw.tł.nas 26.9

środa (2026-10-07)	czwartek (2026-10-08)	piątek (2026-10-09)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**
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	Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Pomidor 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Kiełbasa krakowska parzona (GOR,SOJ) 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
Posiłek Nocny	**Posiłek Nocny**	**Posiłek Nocny**
Sok pomidorowy	Herbatniki	Mus warzywno-owocowy 1 sztuka 125 ml
Obiad	**Obiad**	**Obiad**
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	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 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**
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	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 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.
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	**Energia:** Kcal 2650 = 7264 kJ Kcal z tłuszczy 32,10 % Kcal z białka 15,94 % Kcal z węglowodanów 52,60 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 348,48 g Błonnik: 22,01 g Skrobia: 104,94 g **Białko:** Białko ogółem: 105,57 g Białko roślinne: 18,57 g Białko zwierzęce: 54,10 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 94,52 g Cholesterol: 146,10 mg	**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
Sód 2930mg Kw.tł.nas 30.6g	Śód 3200mg KW.tł.nas 33.2g	Śód 3090mg Kw.tł.nas 32.8g

sobota (2026-10-10)	niedziela (2026-10-11)	poniedziałek (2026-10-12)
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 zieleniny (J, ML) 60 gr Sałatka z kapusty pekińskiej i brokułu 100 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 Buraczki tarte 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Parówka z szynki (GOR,SOJ) 2 szt.	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
Obiad	**Obiad**	**Obiad**
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml Ryba w jarzynach (PSZ,ML,SOJ) 120 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	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
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	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	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
Posiłek Nocny	**Posiłek Nocny**	**Posiłek Nocny**
Wegańskie biszkopty orkiszowe **Energia:** Kcal 2218 = 6347 kJ Kcal z tłuszczy 28,10 % Kcal z białka 16,54 % Kcal z węglowodanów 56,76 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 314,74 g Błonnik: 18,51 g Skrobia: 72,09 g **Białko:** Białko ogółem: 91,74 g Białko roślinne: 15,46 g Białko zwierzęce: 35,33 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 69,25 g Cholesterol: 260,90 mg	Biszkopty 20 gr **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	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml **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
Sód 2760mg Kw.tł.nas 28.3g	Sód 3200mg Kw.tł.nas 20.6g	Sód 3920mg Kw.tł.nas 27.6

sobota (2026-10-03)	niedziela (2026-10-04)	poniedziałek (2026-10-05)	wtorek (2026-10-06)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Herbata bez cukru 250 ml Sałatka z pomidora i zielonej pietruszki 100 gr Szynka drobiowa(GOR,SOJ) 60 gr Chleb graham (PSZ) 3 kromki	Masło extra (ML) 10 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) 3 kromki	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Sałata z pomidora i zielonej pietruszki 100 gr Herbata bez cukru 250 ml Pasztet 1 porcja(soj,gor) Chleb graham (PSZ) 3 kromki	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Filet z indyka pieczony (GOR,SOJ) 30 gr Herbata bez cukru 250 ml Chleb graham (PSZ) 3 kromki Pomidor 100 gr
II Śniadanie	**II Śniadanie**	**II Śniadanie**	**II Śniadanie**
Wegańskie biszkopty orkiszowe	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Wegańskie biszkopty orkiszowe	Nektarynka 1 sztuka 100 gr
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 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 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 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**
Pomarańcza 200 gr	Klementynka 2 sztuki 140 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Wegańskie biszkopty orkiszowe
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
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) 3 kromki	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 Chleb graham (PSZ) 3 kromki	Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Ser żółty (ML) 60 gr Sałatka chińska 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml Chleb graham (PSZ) 3 kromki	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Sałatka z kapusty pekińskiej i koperku 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml Serek Hochland (ML,SOJ,GOR) 50 gr Chleb graham (PSZ) 3 kromki
Posiłek Nocny	**Posiłek Nocny**	**Posiłek Nocny**	**Posiłek Nocny**
Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr	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
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 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 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 2501 = 7236 kJ Kcal z tłuszczy 30,81 % Kcal z białka 15,52 % Kcal z węglowodanów 54,76 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 342,40 g Błonnik: 39,80 g Skrobia: 120,98 g **Białko:** Białko ogółem: 97,01 g Białko roślinne: 27,12 g Białko zwierzęce: 41,78 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 85,61 g Cholesterol: 168,15 mg
Sód 4200mg Kw.tł.nas 30.4g	Sód 3208mg Kw.tł.nas 31.8g	Śód 3410mg Kw.tł.nas 27.8	Sód 3508mg Kw.tł.nas 26.9g

środa (2026-10-07)	czwartek (2026-10-08)	piątek (2026-10-09)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml 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 Chleb graham (PSZ) 3 kromki	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 Chleb graham (PSZ) 3 kromki Papryka czerwona 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) 3 kromki
II Śniadanie	**II Śniadanie**	**II Śniadanie**
Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Chrupki jabłkowe 15 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
Obiad	**Obiad**	**Obiad**
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 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	Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml Kompot owocowy bez cukru 250 ml Ryba w jarzynach (PSZ,ML,SOJ)120 gr
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Jabłko 100 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Jabłko 100 gr
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**
Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Szynka prasowana (GOR,SOJ) 50 gr Jajko kurze (J) 25 gr Marchew z chrzanem 100 gr Herbata bez cukru 250 ml Chleb graham (PSZ) 3 kromki	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Sałata zielona 30 gr Herbata bez cukru 250 ml Pasztet drobiowy (J,SOJ,GOR) 1 porcja Chleb graham (PSZ) 3 kromki	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (ML,PSZ) 220 ml 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) 3 kromki
Posiłek Nocny	**Posiłek Nocny**	**Posiłek Nocny**
Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g	Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g	Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr
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 2127 = 5543 kJ Kcal z tłuszczy 31,97 % Kcal z białka 18,71 % Kcal z węglowodanów 50,02 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 265,98 g Błonnik: 32,89 g Skrobia: 54,41 g **Białko:** Białko ogółem: 99,49 g Białko roślinne: 19,70 g Białko zwierzęce: 39,48 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 75,55 g Cholesterol: 149,10 mg	**Energia:** Kcal 2273 = 5903 kJ Kcal z tłuszczy 30,77 % Kcal z białka 17,83 % Kcal z węglowodanów 52,18 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 296,53 g Błonnik: 36,99 g Skrobia: 95,04 g **Białko:** Białko ogółem: 101,33 g Białko roślinne: 20,04 g Białko zwierzęce: 35,38 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 77,70 g Cholesterol: 260,90 mg
Sód 2930mg Kw.tł.nas 30.6g	Sód 3200mg Kw.tł.nas 32.2g	Sód 3100mg Kw.tł.nas 32.8g

sobota (2026-10-10)	niedziela (2026-10-11)	poniedziałek (2026-10-12)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Buraczki tarte 100 gr Herbata bez cukru 250 ml Parówka z szynki (GOR,SOJ) 2 szt. Chleb graham (PSZ) 3 kromki	Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml 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) 3 kromki	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) 3 kromki
II Śniadanie	**II Śniadanie**	**II Śniadanie**
Arbuz 100 gr	Mandarynka 1 sztuka 70 gr	Kiwi 1 sztuka 100 gr
Obiad	**Obiad**	**Obiad**
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	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
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Surówka z marchewki 150 gr	Jabłko 100 gr	Wafle bez cukru 2 sztuki 20 gr
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**
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 bez cukru (ML) 250 ml Szynka drobiowa (GOR,SOJ) 60 gr Chleb graham (PSZ) 3 kromki	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Kiwi 1 sztuka 100 gr Kakao bez cukru (ML) 250 ml Tuńczyk w sosie własnym (R) 60 gr Chleb graham (PSZ) 3 kromki	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 Chleb graham (PSZ) 3 kromki
Posiłek Nocny	**Posiłek Nocny**	**Posiłek Nocny**
Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g	Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr	Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g
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	**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
Sód 2760mg Kw.tł.nas 27.3g	Sód 3200mg Kw.tł.nas 29.6g	Sód 3920mg Kw.tł.nas 27.6

OZNACZENIA ALERGENÓW:

PSZ- pszenica

ML- mleko

S- seler

J- jajko

O- orzechy

GOR- gorczyca

SOJ- soja