| wtorek (2026-10-13) | środa (2026-10-14) | czwartek (2026-10-15) | piątek (2026-10-16) |
|---|---|---|---|
| **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** |
| Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml<br>Pasta z twarogu i jajka ze szczypiorkiem (ML,J) 70 gr<br>Ogórek 80 gr | Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml<br>Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Hummus (ML) 70 gr<br>Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 150 gr | Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml<br>Szynka drobiowa (GOR,SOJ) 50 gr<br>Sałata mix 30 g | Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Surówka warzywna (S) 100 gr<br>Serek śmietankowy 2 sztuki 60 gr |
| **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** |
| Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Kasza jęczmienna (ML) 50 gr<br>Zupa pieczarkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml<br>Surówka z kapusty kiszonej i marchewki120 gr<br>Zrazy drobiowe w sosie własnym (PSZ,SOJ,GOR,JAJ) 100 gr | Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Zupa dyniowa z grzankami (PSZ,ML,SOJ,GOR) 350 ml<br>Kotleciki z jaj<br>Fasolka szparagowa 100 gr | Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Zupa kalafiorowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml<br>Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Bitka ze schabu (PSZ,ML) 120 gr<br>Ogórek kiszony 80 gr | Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Fasolowa z pieczywem (PSZ,ML,S) 350 ml<br>Makaron ze szpinakiem i twarogiem (J,PSZ,ML) 250 gr |
| **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** |
| Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml<br>Ryba duszona w warzywach (PSZ,ML,SOJ) 100 gr | Masło extra (ML) 10 gr<br>Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml<br>Rogal (PSZ,J,ML) 100 gr<br>Powidło śliwkowe 2 szt 70 gr<br>Jabłko pieczone z cynamonem 80 gr | Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Serek topiony Hochland (ML,SOJ,GOR) 1 sztuka 25 gr<br>Twaróg półtłusty (ML) 30 gr<br>Szczypiorek 20 gr | Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml<br>Miód naturalny 2 sztuki<br>Kiwi 1 sztuka 100 gr |
| **Posiłek Nocny** | **Posiłek Nocny** | **Posiłek Nocny** | **Posiłek Nocny** |
| Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml | Chrupki jabłkowe 15 gr | Sok warzywny | Sok marchewkowy 200ml |
| **Energia:**<br>Kcal 2349 = 6901 kJ<br>Kcal z tłuszczy 35,18 %<br>Kcal z białka 17,59 %<br>Kcal z węglowodanów 47,32 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 277,89 g<br>Błonnik: 28,05 g<br>Skrobia: 63,02 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 103,31 g<br>Białko roślinne: 17,81 g<br>Białko zwierzęce: 43,31 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 91,83 g<br>Cholesterol: 229,15 mg | **Energia:**<br>Kcal 2334 = 8050 kJ<br>Kcal z tłuszczy 22,91 %<br>Kcal z białka 10,80 %<br>Kcal z węglowodanów 68,16 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 397,70 g<br>Błonnik: 36,83 g<br>Skrobia: 122,59 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 63,04 g<br>Białko roślinne: 25,65 g<br>Białko zwierzęce: 17,66 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 59,41 g<br>Cholesterol: 130,00 mg | **Energia:**<br>Kcal 2334 = 6631 kJ<br>Kcal z tłuszczy 31,39 %<br>Kcal z białka 15,43 %<br>Kcal z węglowodanów 54,12 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 315,80 g<br>Błonnik: 34,71 g<br>Skrobia: 92,63 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 90,03 g<br>Białko roślinne: 18,83 g<br>Białko zwierzęce: 41,05 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 81,40 g<br>Cholesterol: 112,40 mg | **Energia:**<br>Kcal 2352 = 6187 kJ<br>Kcal z tłuszczy 23,89 %<br>Kcal z białka 13,03 %<br>Kcal z węglowodanów 63,23 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 371,80 g<br>Błonnik: 36,79 g<br>Skrobia: 15,03 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 76,62 g<br>Białko roślinne: 15,13 g<br>Białko zwierzęce: 21,84 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 62,42 g<br>Cholesterol: 51,10 mg |
| Sód 3420mg<br>Kw.tł.nas 32.4g | Sód 3420mg<br>Kw.tł.nas 30.2g | Sód 3190mg<br>Kw.tł.nas 32.6g | Sód 3504mg<br>Kw.tł.nas 27.3g |

| sobota (2026-10-17) | niedziela (2026-10-18) | poniedziałek (2026-10-19) |
|---|---|---|
| **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** |
| Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml<br>Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Papryka czerwona 80 gr<br>Parówka z szynki (GOR,SOJ) 2 szt. | Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml<br>Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pasta z twarogu i ryby (ML,R,S) 70 gr<br>Rzodkiew 50 gr | Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Ser żółty (ML) 60 gr<br>Sałatka z sałaty zielonej i pomidora 100 gr |
| **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** |
| Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Krupnik na jarzynach z kaszą jaglaną (S,ML,SOJ,GOR) 350 ml<br>Potrawka z fileta drobiowego (ML,PSZ)100 g<br>Duszone warzywa na patelnie 150 gr | Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Zupa pomidorowa z ryżem (ML,PSZ,J,S) 350 ml<br>Surówka warzywna (S) 100 gr<br>Gulasz z warzywami 120 gr | Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml<br>Ryba w sosie śmietanowo-koperkowym (R,SOJ,GOR) 150 gr |
| **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** |
| Masło extra (ML) 10 gr<br>Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml<br>Pasta z jajek i chrzanu (J, ML) 60 gr<br>Sałata lodowa z rukolą 100 gr | Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml<br>Sałatka z buraczków i papryki 100 gr<br>Parówka z szynki (GOR,SOJ) 2 szt. | Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Sałata zielona 30 gr<br>Pasztet 70 gr |
| **Posiłek Nocny** | **Posiłek Nocny** | **Posiłek Nocny** |
| Biszkopty 20 gr | Jogurt pitny owocowy (ML) 1 sztuka 170 ml | Kiwi 1 sztuka 100 gr |
| **Energia:**<br>Kcal 2332 = 6937 kJ<br>Kcal z tłuszczy 31,18 %<br>Kcal z białka 15,24 %<br>Kcal z węglowodanów 53,50 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 311,90 g<br>Błonnik: 27,22 g<br>Skrobia: 102,04 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 88,87 g<br>Białko roślinne: 14,86 g<br>Białko zwierzęce: 41,35 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 80,79 g<br>Cholesterol: 270,00 mg | **Energia:**<br>Kcal 2294 = 5571 kJ<br>Kcal z tłuszczy 30,22 %<br>Kcal z białka 17,75 %<br>Kcal z węglowodanów 51,64 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 296,17 g<br>Błonnik: 32,75 g<br>Skrobia: 34,03 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 101,80 g<br>Białko roślinne: 8,34 g<br>Białko zwierzęce: 54,99 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 77,04 g<br>Cholesterol: 624,50 mg | **Energia:**<br>Kcal 2124 = 5841 kJ<br>Kcal z tłuszczy 33,47 %<br>Kcal z białka 15,29 %<br>Kcal z węglowodanów 51,08 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 271,24 g<br>Błonnik: 31,75 g<br>Skrobia: 60,15 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 81,21 g<br>Białko roślinne: 12,54 g<br>Białko zwierzęce: 13,60 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 78,99 g<br>Cholesterol: 104,90 mg |
| Sód 3450mg<br>Kw.tł.nas 32.2 | Sód 3320mg<br>Kw.tł.nas 31.8g | Sód 3210mg<br>Kw.tł.nas 30.4g |

| wtorek (2026-10-20) | środa (2026-10-21) | czwartek (2026-10-22) |
|---|---|---|
| **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** |
| Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml<br>Jajko kurze (J) 50 gr<br>Serek śmietankowy 1 szt 30 gr<br>Ogórek 80 gr | Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml<br>Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Jajko gotowane (J,PSZ,ML) 25 gr<br>Sałatka z kapusty pekińskiej i papryki 100 gr | Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml<br>Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Sałatka z pomidora 100 gr<br>Szynka drobiowa (SOJ,GOR) 60 gr |
| **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** |
| Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Rosół z kaszą kukurydzianą (S) 350 ml<br>Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Udko opiekane 120 gr<br>Sałatka z buraczków 100 gr | Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Makaron z serem (J,PSZ,ML) 250 gr<br>Zupa brokułowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml<br>Jabłko 100 gr | Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Barszcz zabielany z jajkiem (JAJ,ML,S,PSZ) 350 ml<br>Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Duszony filet z indyka (PSZ,ML) 120 gr<br>Sałatka z kapusty pekińskiej i koperku 100 gr |
| **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** |
| Masło extra (ML) 10 gr<br>Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml<br>Twarożek z rzodkiewką (ML) 70 gr<br>Sałata mix 30 g<br>Chleb graham (PSZ) 100 gr | Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml<br>Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Pasztet drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr<br>Sałatka z buraczków i chrzanu 100 gr | Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml<br>Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Sałata mix z rukolą 30 g<br>Szynka gotowana (GOR,SOJ) 30 gr<br>Jajko gotowane (J,PSZ,ML) 25 gr |
| **Posiłek Nocny** | **Posiłek Nocny** | **Posiłek Nocny** |
| Jabłko 100 gr | Herbatniki | Sok warzywny |
| **Energia:**<br>Kcal 1914 = 4685 kJ<br>Kcal z tłuszczy 25,24 %<br>Kcal z białka 16,80 %<br>Kcal z węglowodanów 58,42 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 279,55 g<br>Błonnik: 29,58 g<br>Skrobia: 53,10 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 80,38 g<br>Białko roślinne: 9,84 g<br>Białko zwierzęce: 40,08 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 53,67 g<br>Cholesterol: 126,10 mg | **Energia:**<br>Kcal 1978 = 5524 kJ<br>Kcal z tłuszczy 29,93 %<br>Kcal z białka 12,57 %<br>Kcal z węglowodanów 57,35 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 283,59 g<br>Błonnik: 32,02 g<br>Skrobia: 42,52 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 62,14 g<br>Białko roślinne: 13,43 g<br>Białko zwierzęce: 22,59 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 65,78 g<br>Cholesterol: 143,55 mg | **Energia:**<br>Kcal 2316 = 6107 kJ<br>Kcal z tłuszczy 35,59 %<br>Kcal z białka 16,27 %<br>Kcal z węglowodanów 48,46 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 280,61 g<br>Błonnik: 28,00 g<br>Skrobia: 86,00 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 94,22 g<br>Białko roślinne: 16,36 g<br>Białko zwierzęce: 36,27 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 91,59 g<br>Cholesterol: 171,30 mg |
| Sód 2960mg<br>Kw.tł.nas 30.8g | Sód 3104mg<br>Kw.tł.nas 32.6g | Sód 3320mg<br>Kw.tł.nas 31.8g |

| wtorek (2026-10-13) | środa (2026-10-14) | czwartek (2026-10-15) | piątek (2026-10-16) |
|---|---|---|---|
| **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** |
| Masło extra (ML) 10 gr<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml<br>Pasta z twarogu i jajka ze szczypiorkiem (ML,J) 70 gr<br>Ogórek 80 gr<br>Chleb pszenny (PSZ) 100 gr | Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 150 gr<br>Chleb pszenny (PSZ) 100 gr<br>Pasztet drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr | Masło extra (ML) 10 gr<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml<br>Szynka drobiowa (GOR,SOJ) 50 gr<br>Sałata mix 30 g<br>Chleb pszenny (PSZ) 100 gr | Masło extra (ML) 10 gr<br>Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Surówka warzywna (S) 100 gr<br>Chleb pszenny (PSZ) 100 gr<br>Serek śmietankowy (ML) 2 sztuki 60 gr |
| **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** |
| Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Kasza jęczmienna (ML) 50 gr<br>Zupa pieczarkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml<br>Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,J) 90 gr<br>Surówka z selera (S) 150 gr | Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Zupa dyniowa z grzankami (PSZ,ML,SOJ,GOR) 350 ml<br>Jajko w sosie koperkowym (J,PSZ,ML) 150 gr<br>Fasolka szparagowa 100 gr | Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Zupa kalafiorowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml<br>Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Bitka ze schabu (PSZ,ML) 120 gr<br>Surówka z marchewki 150 gr | Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Zupa ziemniaczana z koperkiem (ML,S,PSZ) 350 ml<br>Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml<br>Makaron z jabłkami 250 gr |
| **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** |
| Masło extra (ML) 10 gr<br>Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml<br>Ryba duszona w warzywach (PSZ,ML,SOJ) 100 gr<br>Chleb pszenny (PSZ) 100 gr | Masło extra (ML) 10 gr<br>Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml<br>Rogal (PSZ,J,ML) 100 gr<br>Powidło śliwkowe 2 szt 70 gr<br>Jabłko pieczone z cynamonem 80 gr | Masło extra (ML) 10 gr<br>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Serek topiony Hochland (ML,SOJ,GOR) 1 sztuka 25 gr<br>Twaróg półtłusty (ML) 30 gr<br>Szczypiorek 20 gr<br>Chleb pszenny (PSZ) 100 gr | Masło extra (ML) 10 gr<br>Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml<br>Chleb pszenny (PSZ) 100 gr<br>Miód naturalny 2 sztuki<br>Kiwi 1 sztuka 100 gr |
| **Posiłek Nocny** | **Posiłek Nocny** | **Posiłek Nocny** | **Posiłek Nocny** |
| Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml | Chrupki jabłkowe 15 gr | Sok warzywny | Sok marchewkowy 200ml |
| **Energia:**<br>Kcal 2344 = 6656 kJ<br>Kcal z tłuszczy 33,00 %<br>Kcal z białka 16,72 %<br>Kcal z węglowodanów 51,48 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 301,69 g<br>Błonnik: 18,96 g<br>Skrobia: 63,52 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 98,00 g<br>Białko roślinne: 17,85 g<br>Białko zwierzęce: 36,86 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 85,95 g<br>Cholesterol: 211,75 mg | **Energia:**<br>Kcal 2449 = 8414 kJ<br>Kcal z tłuszczy 26,16 %<br>Kcal z białka 11,31 %<br>Kcal z węglowodanów 64,63 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 395,69 g<br>Błonnik: 27,01 g<br>Skrobia: 128,29 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 69,25 g<br>Białko roślinne: 26,21 g<br>Białko zwierzęce: 27,71 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 71,19 g<br>Cholesterol: 406,10 mg | **Energia:**<br>Kcal 2353 = 6530 kJ<br>Kcal z tłuszczy 30,97 %<br>Kcal z białka 15,36 %<br>Kcal z węglowodanów 55,37 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 325,69 g<br>Błonnik: 21,04 g<br>Skrobia: 93,05 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 90,34 g<br>Białko roślinne: 17,30 g<br>Białko zwierzęce: 41,05 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 80,97 g<br>Cholesterol: 112,40 mg | **Energia:**<br>Kcal 2379 = 5515 kJ<br>Kcal z tłuszczy 24,20 %<br>Kcal z białka 10,83 %<br>Kcal z węglowodanów 66,19 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 393,67 g<br>Błonnik: 27,48 g<br>Skrobia: 56,87 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 64,43 g<br>Białko roślinne: 10,04 g<br>Białko zwierzęce: 13,60 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 63,98 g<br>Cholesterol: 32,00 mg |
| Sód 3420mg<br>Kw.tł.nas 32.4g | Sód 3420mg<br>Kw.tł.nas 30.2g | Sód 3190mg<br>Kw.tł.nas 31.8g | Sód 3504mg<br>Kw.tł.nas 27.3g |

| sobota (2026-10-17) | niedziela (2026-10-18) | poniedziałek (2026-10-19) |
|---|---|---|
| **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** |
| Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Parówka z szynki (GOR,SOJ) 60 gr<br>Chleb pszenny (PSZ) 100 gr<br>Pomidor 100 gr | Masło extra (ML) 10 gr<br>Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Sałatka z sałaty zielonej i pomidora 100 gr<br>Chleb pszenny (PSZ) 100 gr<br>Pasta z twarogu i ryby (ML,R,S) 70 gr | Masło extra (ML) 10 gr<br>Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Ser żółty (ML) 60 gr<br>Sałatka z sałaty zielonej i pomidora 100 gr<br>Chleb pszenny (PSZ) 100 gr |
| **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** |
| Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Krupnik na jarzynach z kaszą jaglaną (S,ML,SOJ,GOR) 350 ml<br>Jarzyny duszone z ziołami (PSZ,ML) 150 gr<br>Filet z kurczaka duszony w ziołach (PSZ,ML) 120 gr | Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Zupa pomidorowa z ryżem (ML,PSZ,J,S) 350 ml<br>Potrawka z fileta drobiowego (ML,PSZ) 120g<br>Surówka wielowarzywna | Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml<br>Ryba w sosie śmietanowo-koperkowym (R,SOJ,GOR) 150 gr |
| **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** |
| Masło extra (ML) 10 gr<br>Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml<br>Sałata lodowa z rukolą 100 gr<br>Chleb pszenny (PSZ) 100 gr<br>Pasta z jajek (J, ML) 60 gr | Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Chleb pszenny (PSZ) 100 gr<br>Parówka z szynki (GOR,SOJ) 2 szt.<br>Sałatka z buraczków i papryki 100 gr | Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Szynka gotowana (GOR,SOJ) 50 gr<br>Sałata zielona 30 gr<br>Chleb pszenny (PSZ) 100 gr |
| **Posiłek Nocny** | **Posiłek Nocny** | **Posiłek Nocny** |
| Biszkopty 20 gr | Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml | Kiwi 1 sztuka 100 gr |
| **Energia:**<br>Kcal 2510 = 7468 kJ<br>Kcal z tłuszczy 35,89 %<br>Kcal z białka 13,82 %<br>Kcal z węglowodanów 51,38 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 322,44 g<br>Błonnik: 17,82 g<br>Skrobia: 97,58 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 86,73 g<br>Białko roślinne: 14,60 g<br>Białko zwierzęce: 38,71 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 100,08 g<br>Cholesterol: 259,70 mg | **Energia:**<br>Kcal 2354 = 6656 kJ<br>Kcal z tłuszczy 26,79 %<br>Kcal z białka 17,93 %<br>Kcal z węglowodanów 56,60 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 333,08 g<br>Błonnik: 22,72 g<br>Skrobia: 86,04 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 105,49 g<br>Białko roślinne: 17,21 g<br>Białko zwierzęce: 48,02 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 70,08 g<br>Cholesterol: 112,90 mg | **Energia:**<br>Kcal 2276 = 5719 kJ<br>Kcal z tłuszczy 34,22 %<br>Kcal z białka 15,66 %<br>Kcal z węglowodanów 50,78 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 288,93 g<br>Błonnik: 18,83 g<br>Skrobia: 59,50 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 89,13 g<br>Białko roślinne: 12,54 g<br>Białko zwierzęce: 13,60 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 86,54 g<br>Cholesterol: 100,40 mg |
| Sód 3450mg<br>Kw.tł.nas 33.2g | Sód 3320mg<br>Kw.tł.nas 31.8g | Sód 3210 mg<br>Kw.tł.nas 30.4g |

| wtorek (2026-10-20) | środa (2026-10-21) | czwartek (2026-10-22) |
|---|---|---|
| **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** |
| Masło extra (ML) 10 gr<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml<br>Jajko kurze (J) 50 gr<br>Serek śmietankowy 1 szt 30 gr<br>Chleb pszenny (PSZ) 100 gr<br>Pomidor 100 gr | Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Sałatka z kapusty pekińskiej i papryki 100 gr<br>Jajko gotowane (J,PSZ,ML) 25 gr<br>Chleb pszenny (PSZ) 100 gr | Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Sałatka z pomidora 100 gr<br>Szynka drobiowa (SOJ,GOR) 50 gr<br>Chleb pszenny (PSZ) 100 gr |
| **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** |
| Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Rosół z kaszą kukurydzianą (S) 350 ml<br>Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Udko opiekane 120 gr<br>Sałatka z buraczków 100 gr | Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Makaron z serem (J,PSZ,ML) 250 gr<br>Zupa brokułowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml | Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Barszcz zabielany z jajkiem (JAJ,ML,S,PSZ) 350 ml<br>Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Duszony filet z indyka (PSZ,ML) 120 gr<br>Sałatka z kapusty pekińskiej i koperku 100 gr |
| **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** |
| Masło extra (ML) 10 gr<br>Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml<br>Twarożek z rzodkiewką (ML) 70 gr<br>Sałata mix 30 g<br>Chleb pszenny (PSZ) 100 gr | Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Pasztet drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr<br>Sałatka z buraczków i chrzanu 100 gr<br>Chleb pszenny (PSZ) 100 gr | Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Szynka gotowana (GOR,SOJ) 50 gr<br>Chleb pszenny (PSZ) 100 gr<br>Sałata mix z rukolą 30 g |
| **Posiłek Nocny** | **Posiłek Nocny** | **Posiłek Nocny** |
| Jabłko 100 gr | Herbatniki | Sok warzywny |
| **Energia:**<br>Kcal 1976 = 4637 kJ<br>Kcal z tłuszczy 24,23 %<br>Kcal z białka 16,50 %<br>Kcal z węglowodanów 60,47 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 298,73 g<br>Błonnik: 17,58 g<br>Skrobia: 53,02 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 81,52 g<br>Białko roślinne: 9,28 g<br>Białko zwierzęce: 40,08 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 53,19 g<br>Cholesterol: 126,10 mg | **Energia:**<br>Kcal 2137 = 6166 kJ<br>Kcal z tłuszczy 29,48 %<br>Kcal z białka 12,66 %<br>Kcal z węglowodanów 59,09 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 315,67 g<br>Błonnik: 21,55 g<br>Skrobia: 56,05 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 67,63 g<br>Białko roślinne: 18,36 g<br>Białko zwierzęce: 22,73 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 70,00 g<br>Cholesterol: 145,50 mg | **Energia:**<br>Kcal 2208 = 5431 kJ<br>Kcal z tłuszczy 32,20 %<br>Kcal z białka 16,30 %<br>Kcal z węglowodanów 52,61 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 290,42 g<br>Błonnik: 14,74 g<br>Skrobia: 80,19 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 89,95 g<br>Białko roślinne: 15,11 g<br>Białko zwierzęce: 32,46 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 79,00 g<br>Cholesterol: 79,70 mg |
| Sód 2960mg<br>Kw.tł.nas 30.8g | Sód 3104mg<br>Kw.tł.nas 32.6g | Sód 3320mg<br>Kw.tł.nas 31.8g |

| wtorek (2026-10-13) | środa (2026-10-14) | czwartek (2026-10-15) | piątek (2026-10-16) |
|---|---|---|---|
| **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** |
| Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml<br>Pasta z twarogu i jajka ze szczypiorkiem (ML,J) 70 gr<br>Pomidor 100 gr<br>Herbata bez cukru 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml<br>Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 150 gr<br>Pasztet drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr<br>Herbata bez cukru 250 ml | Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml<br>Sałata mix 30 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Szynka drobiowa (GOR,SOJ) 60 gr | Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Zupa mleczna z makaronem(ML,PSZ) 220 ml<br>Serek śmietankowy 2 sztuki 60 gr<br>Sałatka warzywna 100 gr |
| **II Śniadanie** | **II Śniadanie** | **II Śniadanie** | **II Śniadanie** |
| Pomarańcza 200 gr | Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml | Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml | Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml |
| **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** |
| Zupa pieczarkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml<br>Kasza jęczmienna (ML) 50 gr<br>Surówka z selera (S) 150 gr<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml<br>Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,J) 90 gr | Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Zupa dyniowa z grzankami (PSZ,ML,SOJ,GOR) 350 ml<br>Marchew mini duszona 100 gr<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml<br>Jajko w sosie koperkowym (J,PSZ,ML) 150 gr | Zupa kalafiorowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml<br>Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Bitka ze schabu (PSZ,ML) 120 gr<br>Surówka z marchewki 150 gr<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Kompot owocowy bez cukru 250 ml<br>Zupa ziemniaczana (ML,S,PSZ) 350 ml<br>Makaron z jabłkiem 250g<br>Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml |
| **Podwieczorek** | **Podwieczorek** | **Podwieczorek** | **Podwieczorek** |
| Chrupki jabłkowe 15 gr | Kiwi 2 sztuki 200 gr | Wafle bez cukru 2 sztuki 20 gr | Wafle bez cukru 2 sztuki 20 gr |
| **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** |
| Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Ryba duszona w warzywach (PSZ,ML,SOJ) 100 gr<br>Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml | Masło extra (ML) 10 gr<br>Jabłko pieczone z cynamonem 80 gr<br>Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Tuńczyk ze szczypiorkiem (R) 60 gr<br>Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml | Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml<br>Serek topiony Hochland (ML,SOJ,GOR) 1 sztuka 25 gr<br>Twaróg półtłusty (ML) 30 gr<br>Szczypiorek 20 gr<br>Herbata bez cukru 250 ml | Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Tuńczyk ze szczypiorkiem (R) 60 gr<br>Kiwi 1 sztuka 100 gr |
| **Posiłek Nocny** | **Posiłek Nocny** | **Posiłek Nocny** | **Posiłek Nocny** |
| Masło extra (ML) 10 gr<br>Bułka Graham 50 g | Bułka Graham 50 g<br>Masło extra (ML) 10 gr | Bułka Graham 50 g<br>Masło extra (ML) 10 gr | Bułka Graham 50 g<br>Masło extra (ML) 10 gr |
| **Energia:**<br>Kcal 2435 = 6853 kJ<br>Kcal z tłuszczy 34,81 %<br>Kcal z białka 16,36 %<br>Kcal z węglowodanów 49,18 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 299,39 g<br>Błonnik: 40,49 g<br>Skrobia: 86,39 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 99,59 g<br>Białko roślinne: 21,87 g<br>Białko zwierzęce: 36,91 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 94,19 g<br>Cholesterol: 211,75 mg | **Energia:**<br>Kcal 2409 = 6431 kJ<br>Kcal z tłuszczy 32,16 %<br>Kcal z białka 14,92 %<br>Kcal z węglowodanów 54,26 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 326,79 g<br>Błonnik: 44,01 g<br>Skrobia: 100,86 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 89,83 g<br>Białko roślinne: 23,70 g<br>Białko zwierzęce: 38,71 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 86,09 g<br>Cholesterol: 433,10 mg | **Energia:**<br>Kcal 2478 = 6591 kJ<br>Kcal z tłuszczy 34,17 %<br>Kcal z białka 16,28 %<br>Kcal z węglowodanów 50,83 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 314,87 g<br>Błonnik: 36,97 g<br>Skrobia: 115,40 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 100,83 g<br>Białko roślinne: 21,88 g<br>Białko zwierzęce: 41,10 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 94,07 g<br>Cholesterol: 112,40 mg | **Energia:**<br>Kcal 2546 = 5910 kJ<br>Kcal z tłuszczy 28,86 %<br>Kcal z białka 14,53 %<br>Kcal z węglowodanów 56,95 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 362,48 g<br>Błonnik: 41,02 g<br>Skrobia: 91,61 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 92,48 g<br>Białko roślinne: 15,23 g<br>Białko zwierzęce: 29,10 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 81,64 g<br>Cholesterol: 75,00 mg |
| Sód 3420mg<br>Kw.tł.nas 32.4g | Sód 3420mg<br>Kw.tł.nas 30.2g | Sód 3190mg<br>Kw.tł.nas 31.8g | Sód 3504mg<br>Kw.tł.nas 35.04g |

| sobota (2026-10-17) | niedziela (2026-10-18) | poniedziałek (2026-10-19) |
|---|---|---|
| **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** |
| Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml<br>Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Pomidor 100 gr<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Parówka z szynki (GOR,SOJ) 2 szt. | Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml<br>Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Pasta z twarogu i ryby (ML,R,S) 70 gr<br>Rzodkiew 50 gr<br>Herbata bez cukru 250 ml | Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml<br>Sałatka z sałaty zielonej i pomidora 100 gr<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Twaróg półtłusty (ML) 60 gr |
| **II Śniadanie** | **II Śniadanie** | **II Śniadanie** |
| Jabłko 100 gr | Jabłko pieczone z cynamonem 150 gr | Chrupki jabłkowe 15 gr |
| **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** |
| Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Krupnik na jarzynach z kaszą jaglaną (S,ML,SOJ,GOR) 350 ml<br>Jarzyny duszone (PSZ,ML) 150 gr<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml<br>Filet z kurczaka duszony w ziołach (PSZ,ML) 100 gr | Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Zupa pomidorowa z ryżem (ML,PSZ,J,S) 350 ml<br>Surówka warzywna (S) 100 gr<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml<br>Potrawka z fileta drobiowego (ML,PSZ) 120g | Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml<br>Ryba duszona w sosie koperkowym (R,SOJ,GOR) 150 gr<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| **Podwieczorek** | **Podwieczorek** | **Podwieczorek** |
| Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml | Czerwony sok warzywny | Pomarańcza 100 gr |
| **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** |
| Masło extra (ML) 10 gr<br>Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Sałata lodowa z rukolą 100 gr<br>Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml<br>Pasta z jajek(J, ML) 60 gr | Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Parówka drobiowa (SOJ,GOR) 60 gr<br>Sałatka z buraczków i papryki 100 gr<br>Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml | Masło extra (ML) 10 gr<br>Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Sałata zielona 30 gr<br>Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml<br>Szynka gotowana (GOR,SOJ) 60 gr |
| **Posiłek Nocny** | **Posiłek Nocny** | **Posiłek Nocny** |
| Bułka Graham 50 g<br>Masło extra (ML) 10 gr | Masło extra (ML) 10 gr<br>Bułka Graham 50 g | Bułka Graham 50 g<br>Masło extra (ML) 10 gr |
| **Energia:**<br>Kcal 2563 = 7017 kJ<br>Kcal z tłuszczy 39,40 %<br>Kcal z białka 14,90 %<br>Kcal z węglowodanów 46,26 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 296,40 g<br>Błonnik: 36,75 g<br>Skrobia: 120,53 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 95,48 g<br>Białko roślinne: 19,18 g<br>Białko zwierzęce: 38,76 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 112,20 g<br>Cholesterol: 259,70 mg | **Energia:**<br>Kcal 2393 = 6557 kJ<br>Kcal z tłuszczy 28,28 %<br>Kcal z białka 17,05 %<br>Kcal z węglowodanów 56,34 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 337,06 g<br>Błonnik: 47,34 g<br>Skrobia: 122,29 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 101,98 g<br>Białko roślinne: 24,55 g<br>Białko zwierzęce: 47,89 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 75,19 g<br>Cholesterol: 112,50 mg | **Energia:**<br>Kcal 2178 = 5279 kJ<br>Kcal z tłuszczy 33,78 %<br>Kcal z białka 16,17 %<br>Kcal z węglowodanów 50,43 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 274,57 g<br>Błonnik: 35,56 g<br>Skrobia: 82,45 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 88,07 g<br>Białko roślinne: 17,12 g<br>Białko zwierzęce: 21,65 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 81,75 g<br>Cholesterol: 40,50 mg |
| Sód 3450mg<br>Kw.tł.nas 33.2g | Sód 3320mg<br>Kw.tł.ans 31.8g | Sód 3210mg<br>Kw.tł.nas 30.4g |

| wtorek (2026-10-20) | środa (2026-10-21) | czwartek (2026-10-22) |
|---|---|---|
| **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** |
| Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml<br>Jajko kurze (J) 50 gr<br>Serek śmietankowy 1 szt 30 gr<br>Pomidor 100 gr<br>Herbata bez cukru 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml<br>Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Jajko gotowane (J,PSZ,ML) 25 gr<br>Sałatka z kapusty pekińskiej, rukoli 100 gr | Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml<br>Pomidor 100 gr<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Szynka drobiowa (SOJ,GOR) 60 gr |
| **II Śniadanie** | **II Śniadanie** | **II Śniadanie** |
| Grejpfrut pół sztuki 100 gr | Jabłko | Pomarańcza 200 gr |
| **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** |
| Rosół z kaszą kukurydzianą (S) 350 ml<br>Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Udko opiekane 120 gr<br>Sałatka z buraczków 100 gr<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Surówka warzywna (S) 100 gr<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml<br>Zupa brokułowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml<br>Makaron z serem (J,PSZ,ML) 250 gr | Kompot owocowy bez cukru 250 ml<br>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z oliwą 150 gr<br>Barszcz zabielany z jajkiem (JAJ,ML,S,PSZ) 350 ml<br>Ziemniaki (ML) 300 gr<br>Filet z kurczaka duszony (PSZ,ML) 120 gr |
| **Podwieczorek** | **Podwieczorek** | **Podwieczorek** |
| Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml | Marchewka z Jabłkiem | Chrupki jabłkowe 15 gr |
| **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** |
| Masło extra (ML) 10 gr<br>Twarożek z rzodkiewką (ML) 70 gr<br>Sałata mix 30 g<br>Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml | Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Sałatka z buraczków i papryki 100 gr<br>Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml<br>Pasztet drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr | Chleb graham (PSZ) 100 gr<br>Masło extra (ML) 10 gr<br>Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml<br>Szynka gotowana (GOR,SOJ) 60 gr<br>Sałata mix z rukolą 30 g |
| **Posiłek Nocny** | **Posiłek Nocny** | **Posiłek Nocny** |
| Bułka Graham 50 g<br>Masło extra (ML) 10 gr | Masło extra (ML) 10 gr<br>Bułka Graham 50 g | Bułka Graham 50 g<br>Masło extra (ML) 10 gr |
| **Energia:**<br>Kcal 2052 = 4701 kJ<br>Kcal z tłuszczy 28,82 %<br>Kcal z białka 17,95 %<br>Kcal z węglowodanów 54,35 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 278,82 g<br>Błonnik: 34,41 g<br>Skrobia: 75,97 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 92,07 g<br>Białko roślinne: 14,46 g<br>Białko zwierzęce: 40,13 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 65,71 g<br>Cholesterol: 126,10 mg | **Energia:**<br>Kcal 2414 = 6846 kJ<br>Kcal z tłuszczy 28,22 %<br>Kcal z białka 12,31 %<br>Kcal z węglowodanów 60,76 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 366,70 g<br>Błonnik: 52,13 g<br>Skrobia: 109,09 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 74,32 g<br>Białko roślinne: 25,31 g<br>Białko zwierzęce: 22,40 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 75,70 g<br>Cholesterol: 135,15 mg | **Energia:**<br>Kcal 2251 = 4041 kJ<br>Kcal z tłuszczy 33,74 %<br>Kcal z białka 16,86 %<br>Kcal z węglowodanów 48,60 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 273,48 g<br>Błonnik: 33,95 g<br>Skrobia: 49,75 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 94,86 g<br>Białko roślinne: 12,16 g<br>Białko zwierzęce: 32,51 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 84,39 g<br>Cholesterol: 79,70 mg |
| Sód 2960mg<br>Kw.tł.nas 30.8g | Sód 3104mg<br>Kw.tł.nas 32.6g | Sód 3320mg<br>Kw.tł.nas 31.8g |

**OZNACZENIA ALERGENÓW**:

PSZ- pszenica

ML- mleko

S- seler

J- jajko

O- orzechy

GOR- gorczyca

SOJ- soja