

niedziela (2026-07-05)	poniedziałek (2026-07-06)	wtorek (2026-07-07)	środa (2026-07-08)
Śniadanie	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 Połędwica Sopotcka (SOJ,GOR) 50 gr Salatka jarzynowa 100 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 Rzodkiewka 50 gr Hummus (ML) 70 gr	Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Szynka prasowana (GOR,SOJ) 50 gr Salatka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 100 gr	Herbata z cukrem 250 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Pasta z jaj i twarogu ze szczypiorkiem (J, ML) 60 gr Papryka czerwona 80 gr
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa płatkowa na jarzynach (ML,PSZ) 350 ml Roladki ze szpinakiem (SOJ, GOR) 90 gr Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Barszcz ukraiński (ML,S,PSZ) 350 ml Kluski śląskie z pieczarkami (J,PSZ,ML) 250 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa pomidorowa z ziemniakami (ML,J,S) 350 ml Kasza jęczmienna (ML) 50 gr Zrazy drobiowe w sosie własnym (PSZ,SOJ,GOR,JAJ) 100 gr Surówka z kapusty 120 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Rosół z makaronem (JAJ,PSZ,S) 350 ml Buraczki na ciepło 150 gr Udko opiekane 250 gr
Kolacja	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 Pasta z twarogu z zieleciną i wędliną (ML,J) 70 gr Ogórek kiszony 80 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 Ryba duszona w warzywach (PSZ,ML,SOJ) 100 gr	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Gulasz z parówki i jarzyn (GOR,SOJ) 100 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Rogal (PSZ,J,ML) 100 gr Dżem owocowy niskosłodzony 2 sztuki 70 gr Jabłko pieczone z cynamonem 150 gr Kakao z cukrem (ML) 250 ml
Posilek nocny	Posilek nocny	Posilek nocny	Posilek nocny
Sok marchewkowy 200ml	Mus warzywno-owocowy 1 sztuka 125 ml	Wegańskie biszkopty orkiszowe	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
Energia: Kcal 2083 = 5836 kJ Kcal z tłuszczu 25,58 % Kcal z białka 16,32 % Kcal z węglowodanów 58,01 %	Energia: Kcal 2316 = 6848 kJ Kcal z tłuszczu 23,38 % Kcal z białka 15,20 % Kcal z węglowodanów 61,47 %	Energia: Kcal 2352 = 6764 kJ Kcal z tłuszczu 34,10 % Kcal z białka 15,48 % Kcal z węglowodanów 50,37 %	Energia: Kcal 2279 = 7513 kJ Kcal z tłuszczu 24,21 % Kcal z białka 14,80 % Kcal z węglowodanów 61,93 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 302,08 g Błonnik: 32,74 g Skrobia: 96,74 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 355,92 g Błonnik: 36,10 g Skrobia: 94,58 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 296,17 g Błonnik: 27,86 g Skrobia: 74,14 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 352,83 g Błonnik: 25,91 g Skrobia: 130,96 g
Białko: Białko ogółem: 85,00 g Białko roślinne: 14,18 g Białko zwierzęce: 41,63 g	Białko: Białko ogółem: 88,01 g Białko roślinne: 16,74 g Białko zwierzęce: 36,98 g	Białko: Białko ogółem: 91,04 g Białko roślinne: 16,99 g Białko zwierzęce: 32,42 g	Białko: Białko ogółem: 84,32 g Białko roślinne: 23,24 g Białko zwierzęce: 41,95 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,20 g Cholesterol: 182.10 ma	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,17 g Cholesterol: 135.10 ma	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 89,11 g Cholesterol: 113.00 ma	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,30 g Cholesterol: 312.00 ma

czwartek (2026-07-09)	piątek (2026-07-10)	sobota (2026-07-11)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Ser żółty (ML) 60 gr Ogórek 80 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 twarogu ze szczypiorkiem (ML) 70 gr Sałata zielona 30 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 Serek topiony Hochland (ML,SOJ,GOR) 2 sztuki 50 gr Pomidor 100 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Gulasz z mięsa wołowego (ML,PSZ) 130 ml Krem z brokuła z pieczywem (PSZ,S,ML) 350 ml Jarzyny duszone (PSZ,ML) 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową (ML,S,PSZ) 350 ml Risotto (ML,SOJ,S,GOR) 300 gr Sos pomidorowy (J,PSZ,ML) 100 gr Jabłko 100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa koperkowa z makaronem (ML,PSZ,S) 350 ml Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,J) 90 gr Jarzyny duszone (PSZ,ML) 150 gr Ziemniaki (ML) 300 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja
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 mięsa i jarzyn (ML,PSZ,S) 70 gr Sałata mix 30 g	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 Kielbasa krakowska sucha (GOR,SOJ) 50 gr Papryka czerwona 80 gr	Zupa mleczna z makaronem nitki (PSZ,ML) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Szynka drobiowa (GOR,SOJ) 50 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Sałata mix 30 g
Posiłek Nocny	Posiłek Nocny	Posiłek Nocny
Biszkopty 20 gr	Jogurt pitny owocowy (ML) 1 sztuka 170 ml	Czerwony sok warzywny
Energia: Kcal 2434 = 7648 kJ Kcal z tłuszczu 32,49 % Kcal z białka 15,72 % Kcal z węglowodanów 52,55 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 319,75 g Błonnik: 32,70 g Skrobia: 81,76 g Białko: Białko ogółem: 95,64 g Białko roślinne: 15,46 g Białko zwierzęce: 40,19 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 87,87 g Cholesterol: 184,85 mg	Energia: Kcal 2502 = 6906 kJ Kcal z tłuszczu 25,80 % Kcal z białka 15,35 % Kcal z węglowodanów 58,67 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 366,96 g Błonnik: 32,94 g Skrobia: 118,40 g Białko: Białko ogółem: 96,02 g Białko roślinne: 17,22 g Białko zwierzęce: 49,03 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,72 g Cholesterol: 215,60 mg	Energia: Kcal 2478 = 7167 kJ Kcal z tłuszczu 29,43 % Kcal z białka 14,31 % Kcal z węglowodanów 56,90 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 352,48 g Błonnik: 34,91 g Skrobia: 101,84 g Białko: Białko ogółem: 88,68 g Białko roślinne: 18,01 g Białko zwierzęce: 37,02 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,04 g Cholesterol: 150,70 mg

niedziela (2026-07-12)	poniedziałek (2026-07-13)	wtorek (2026-07-14)
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 Pasztecik drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr Ogórek kiszony 80 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Pomidor 100 gr Pasta z jajek i chrzanu (J, ML) 60 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 Serek śmietankowy (ML) 1 sztuka 30 gr Szynka z indyka (GOR,SOJ) 30 gr Tarta rzodkiewka 50 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Potrawka z indyka (ML,PSZ) 130 gr Sałata zielona 30 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa z soczewicy z pomidorami (ML,S,PSZ) Ziemniaki (ML) 300 gr Sałata zielona 30 gr Ryba w jarzynach (PSZ,ML,SOJ) 200 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa ogórkowa z ryżem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Schab duszony w sosie (SOJ, GOR) 90 gr Fasolka szparagowa 100 gr
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 Buraczki tarte 100 gr Szynka prasowana (GOR,SOJ) 50 gr	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Herbata z cukrem 250 ml Kaszanka (J,PSZ,S,GOR,SOJ) 70 gr Sałata lodowa 30 g	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 Jajko gotowane (J,PSZ,ML) 50 gr Sałatka warzywna 100 gr
Posiłek Nocny	Posiłek Nocny	Posiłek Nocny
Herbatniki	Kiwi 1 sztuka 100 gr	Sok marchewkowy 200ml
Energia: Kcal 2063 = 5331 kJ Kcal z tłuszczu 30,11 % Kcal z białka 14,10 % Kcal z węglowodanów 55,97 %	Energia: Kcal 2039 = 5651 kJ Kcal z tłuszczu 24,16 % Kcal z białka 15,56 % Kcal z węglowodanów 60,28 %	Energia: Kcal 2470 = 7068 kJ Kcal z tłuszczu 31,11 % Kcal z białka 15,12 % Kcal z węglowodanów 54,06 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 288,67 g Błonnik: 27,33 g Skrobia: 79,61 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 307,26 g Błonnik: 32,75 g Skrobia: 85,22 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 333,80 g Błonnik: 33,26 g Skrobia: 113,04 g
Białko: Białko ogółem: 72,71 g Białko roślinne: 17,19 g Białko zwierzęce: 23,48 g	Białko: Białko ogółem: 79,32 g Białko roślinne: 9,15 g Białko zwierzęce: 20,58 g	Białko: Białko ogółem: 93,37 g Białko roślinne: 17,34 g Białko zwierzęce: 45,06 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,02 g Cholesterol: 83,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,74 g Cholesterol: 217,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 85,38 g Cholesterol: 430,99 mg

niedziela (2026-07-05)	poniedziałek (2026-07-06)	wtorek (2026-07-07)	środa (2026-07-08)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Połędwica Sopocka (SOJ,GOR) 50 gr Sałatka jarzynowa 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Rzodkiewka 50 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Szynka prasowana (GOR,SOJ) 50 gr	Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Szynka prasowana (GOR,SOJ) 50 gr Sałatka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Herbata z cukrem 250 ml Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Pasta z jaj i twarogu ze szczypiorkiem (J, ML) 60 gr Pomidor 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa płatkowa na jarzynach (ML,PSZ) 350 ml Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150 gr Schab duszony w sosie (SOJ, GOR) 90 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Barszcz ukraiński (ML,S,PSZ) 350 ml Kopytka z serem (J,PSZ,ML) 250 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa pomidorowa z ziemniakami (ML,J,S) 350 ml Kasza jęczmienna (ML) 50 gr Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,J) 90 gr Marchew oprószana (ML,PSZ) 100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Rosół z makaronem (JAJ,PSZ,S) 350 ml Buraczki na ciepło 150 gr Udko gotowane 250gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Pasta z twarogu z zieloną i wędliną (ML,J) 70 gr Rzodkiew 50 gr 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 Ryba duszona w warzywach (PSZ,ML,SOJ) 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Parówka z szynki (GOR,SOJ) 100 gr 2 szt	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Rogal (PSZ,J,ML) 100 gr Dżem owocowy niskosłodzony 2 sztuki 70 gr Jabłko pieczone z cynamonem 150 gr Kakao z cukrem (ML) 250 ml
Posiłek Nocny	Posiłek Nocny	Posiłek Nocny	Posiłek Nocny
Sok marchewkowy 200ml	Wegańskie biszkopty orkiszowe	Wegańskie biszkopty orkiszowe	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
Energia: Kcal 2129 = 5809 kJ Kcal z tłuszczu 24,73 % Kcal z białka 15,92 % Kcal z węglowodanów 60,05 %	Energia: Kcal 2345 = 6473 kJ Kcal z tłuszczu 26,39 % Kcal z białka 14,44 % Kcal z węglowodanów 60,31 %	Energia: Kcal 2558 = 7416 kJ Kcal z tłuszczu 34,73 % Kcal z białka 15,17 % Kcal z węglowodanów 51,51 %	Energia: Kcal 2299 = 7513 kJ Kcal z tłuszczu 23,80 % Kcal z białka 14,72 % Kcal z węglowodanów 62,87 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 319,61 g Błonnik: 20,16 g Skrobia: 96,71 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 353,56 g Błonnik: 17,50 g Skrobia: 94,54 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 329,43 g Błonnik: 16,41 g Skrobia: 80,18 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 361,35 g Błonnik: 19,11 g Skrobia: 130,96 g
Białko: Białko ogółem: 84,72 g Białko roślinne: 13,40 g Białko zwierzęce: 41,63 g	Białko: Białko ogółem: 84,64 g Białko roślinne: 15,91 g Białko zwierzęce: 30,53 g	Białko: Białko ogółem: 96,99 g Białko roślinne: 17,38 g Białko zwierzęce: 45,57 g	Białko: Białko ogółem: 84,58 g Białko roślinne: 23,24 g Białko zwierzęce: 41,95 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,50 g Cholesterol: 182,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,75 g Cholesterol: 117,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 98,72 g Cholesterol: 173,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,80 g Cholesterol: 312,00 mg

czwartek (2026-07-09)	piątek (2026-07-10)	sobota (2026-07-11)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Ser żółty (ML) 60 gr Pomidor 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z makaronem nitki (PSZ,ML) 220 ml Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (ML) 70 gr Sałata zielona 30 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 Serek topiony Hochland (ML,SOJ,GOR) 2 sztuki 50 gr Pomidor 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Krem z brokuła z pieczywem (PSZ,S,ML) 350 ml Jarzyny duszone (PSZ,ML) 150 gr Potrawka z indyka (ML,PSZ) 130 ml	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową (ML,S,PSZ) 350 ml Risotto (ML,SOJ,S,GOR) 300 gr Sos pomidorowy (J,PSZ,ML) 100 gr Jabłko 100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa koperkowa z makaronem (ML,PSZ,S) 350 ml Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,J) 90 gr Jarzyny duszone (PSZ,ML) 150 gr Ziemniaki (ML) 300 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Pasta z mięsa i jarzyn (ML,PSZ,S) 70 gr Sałata mix 30 g 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 Kielbasa krakowska sucha (GOR,SOJ) 50 gr Pomidor 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Zupa mleczna z makaronem nitki (PSZ,ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Szyńka drobiowa (GOR,SOJ) 50 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Sałata mix 30 g Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
Posiłek Nocny	Posiłek Nocny	Posiłek Nocny
Biszkopty 20 gr	Jogurt pitny owocowy (ML) 1 sztuka 170 ml	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
Energia: Kcal 2514 = 7673 kJ Kcal z tłuszczu 31,81 % Kcal z białka 15,56 % Kcal z węglowodanów 53,94 %	Energia: Kcal 2549 = 6906 kJ Kcal z tłuszczu 25,04 % Kcal z białka 15,17 % Kcal z węglowodanów 60,38 %	Energia: Kcal 2503 = 6672 kJ Kcal z tłuszczu 29,76 % Kcal z białka 14,84 % Kcal z węglowodanów 56,25 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 339,00 g Błonnik: 20,70 g Skrobia: 81,68 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 384,78 g Błonnik: 19,74 g Skrobia: 118,40 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 352,00 g Błonnik: 15,24 g Skrobia: 101,21 g
Białko: Białko ogółem: 97,79 g Białko roślinne: 14,90 g Białko zwierzęce: 41,20 g	Białko: Białko ogółem: 96,68 g Białko roślinne: 17,22 g Białko zwierzęce: 49,03 g	Białko: Białko ogółem: 92,88 g Białko roślinne: 14,98 g Białko zwierzęce: 37,02 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 88,86 g Cholesterol: 191,75 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,92 g Cholesterol: 215,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,77 g Cholesterol: 150,70 mg

niedziela (2026-07-12)	poniedziałek (2026-07-13)	wtorek (2026-07-14)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Paszтет drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr Szczypiorek 20 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Pomidor 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Pasta z jajek (J, ML) 60 gr	Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Serek śmietankowy (ML) 1 sztuka 30 gr Szynka z indyka (GOR,SOJ) 30 gr Tarta rzodkiewka 50 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Potrawka z indyka (ML,PSZ) 130 gr Sałata zielona 30 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Sałata zielona 30 gr Zupa ryżowa (ML,PSZ) 350 ml Ryba w jarzynach (PSZ,ML,SOJ) 200 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa ogórkowa z ryżem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Schab duszony w sosie (SOJ, GOR) 90 gr Fasolka szparagowa 100 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Buraczki tarte 100 gr Szynka prasowana (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 lodowa 30 g Twarożek z rzodkiewką (ML) 70 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Jajko gotowane (J,PSZ,ML) 50 gr Sałatka warzywna 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
Posilek Nocny	Posilek Nocny	Posilek Nocny
Herbatniki	Kiwi 1 sztuka 100 gr	Sok marchewkowy 200ml
Energia: Kcal 2114 = 5331 kJ Kcal z tłuszczu 29,16 % Kcal z białka 13,91 % Kcal z węglowodanów 57,99 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 306,49 g Błonnik: 14,63 g Skrobia: 79,61 g Białko: Białko ogółem: 73,53 g Białko roślinne: 17,19 g Białko zwierzęce: 23,48 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,50 g Cholesterol: 83,30 mg	Energia: Kcal 2023 = 5179 kJ Kcal z tłuszczu 24,97 % Kcal z białka 15,47 % Kcal z węglowodanów 60,31 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 305,01 g Błonnik: 16,73 g Skrobia: 67,54 g Białko: Białko ogółem: 78,23 g Białko roślinne: 8,21 g Białko zwierzęce: 28,53 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,13 g Cholesterol: 222,10 mg	Energia: Kcal 2524 = 7068 kJ Kcal z tłuszczu 30,23 % Kcal z białka 14,92 % Kcal z węglowodanów 55,85 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 352,40 g Błonnik: 20,46 g Skrobia: 113,04 g Białko: Białko ogółem: 94,17 g Białko roślinne: 17,34 g Białko zwierzęce: 45,06 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 84,78 g Cholesterol: 430,99 mg

niedziela (2026-07-05)	poniedziałek (2026-07-06)	wtorek (2026-07-07)	środa (2026-07-08)
Śniadanie Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Serek topiony Hochland (ML,SOJ,GOR) 2 sztuki 50 gr Pomidor 100 gr Herbata bez cukru 250 ml	Śniadanie Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Rzodkiewka 50 gr Herbata bez cukru 250 ml Szynga prasowana (GOR,SOJ) 50 gr	Śniadanie Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Szynga prasowana (GOR,SOJ) 50 gr Sałatka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 100 gr Herbata bez cukru 250 ml	Śniadanie Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Pasta z jaj i twarogu ze szczypiorkiem (J, ML) 60 gr Pomidor 100 gr Herbata bez cukru 250 ml
II Śniadanie Jabłko 100 gr	II Śniadanie Chrupki jabłkowe 15 gr	II Śniadanie Kiwi 1 sztuka 100 gr	II Śniadanie Pomarańcza 200 gr
Obiad Ziemniaki (ML) 300 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Zupa płatkowa na jarzynach (ML,PSZ) 350 ml Schab duszony w sosie (SOJ, GOR) 90 gr Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150 gr	Obiad Barszcz ukraiński (ML,S,PSZ) 350 ml Kopytka z serem (J,PSZ,ML) 250 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Obiad Zupa pomidorowa z ziemniakami (ML,J,S) 350 ml Kasza jęczmienna (ML) 50 gr Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,J) 90 gr Marchew oprószana (ML,PSZ) 100 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Obiad Ziemniaki (ML) 300 gr Rosół z makaronem (JAJ,PSZ,S) 350 ml Buraczki na ciepło 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Udko gotowane 250 gr
Podwieczorek Wafle bez cukru 2 sztuki 20 gr	Podwieczorek Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Podwieczorek Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Podwieczorek Kiwi 1 sztuka 100 gr
Kolacja Zupa mleczna z makaronem nitki (PSZ,ML) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Szynga drobiowa (GOR,SOJ) 50 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml Ogórek kiszony 80 gr	Kolacja Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Ryba duszona w warzywach (PSZ,ML,SOJ) 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Kolacja Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml Parówka z szynki (GOR,SOJ) 100 gr 2 szt	Kolacja Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Jabłko pieczone z cynamonem 150 gr Pasztecik pieczony (J,SOJ,GOR) 70 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml
Posilek Nocny Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g Energia: Kcal 2431 = 6289 kJ Kcal z tłuszczu 32,55 % Kcal z białka 16,52 % Kcal z węglowodanów 50,99 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 309,89 g Błonnik: 33,95 g Skrobia: 111,06 g Białko: Białko ogółem: 100,42 g Białko roślinne: 15,46 g Białko zwierzęce: 47,81 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 87,92 g Cholesterol: 129,30 mg	Posilek Nocny Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g Energia: Kcal 2405 = 6263 kJ Kcal z tłuszczu 28,53 % Kcal z białka 15,87 % Kcal z węglowodanów 56,36 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 338,88 g Błonnik: 33,83 g Skrobia: 117,49 g Białko: Białko ogółem: 95,44 g Białko roślinne: 20,49 g Białko zwierzęce: 30,58 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,25 g Cholesterol: 117,70 mg	Posilek Nocny Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g Energia: Kcal 2575 = 6775 kJ Kcal z tłuszczu 36,86 % Kcal z białka 15,91 % Kcal z węglowodanów 48,16 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 310,02 g Błonnik: 34,84 g Skrobia: 103,13 g Białko: Białko ogółem: 102,39 g Białko roślinne: 21,96 g Białko zwierzęce: 41,32 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 105,46 g Cholesterol: 162,20 mg	Posilek Nocny Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g Energia: Kcal 2287 = 6018 kJ Kcal z tłuszczu 26,31 % Kcal z białka 15,66 % Kcal z węglowodanów 58,28 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 333,24 g Błonnik: 40,94 g Skrobia: 104,20 g Białko: Białko ogółem: 89,55 g Białko roślinne: 19,11 g Białko zwierzęce: 44,50 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,86 g Cholesterol: 316,50 mg

czwartek (2026-07-09)	piątek (2026-07-10)	sobota (2026-07-11)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Ser żółty (ML) 60 gr Pomidor 100 gr Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z makaronem nitki (PSZ,ML) 220 ml Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (ML) 70 gr Sałata zielona 30 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 Poledwica Sopotcka (SOJ,GOR) 50 gr Sałatka jarzynowa 100 gr Herbata bez cukru 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jabłko pieczone z cynamonem 150 gr	Jabłko 100 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki (ML) 300 gr Krem z brokuła z pieczywem (PSZ,S,ML) 350 ml Jarzyny duszone (PSZ,ML) 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Potrawka z indyka (ML,PSZ) 130 ml	Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową (ML,S,PSZ) 350 ml Risotto (ML,SOJ,S,GOR) 300 gr Sos pomidorowy (J,PSZ,ML) 100 gr Jabłko 100 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa płatkowa na jarzynach (ML,PSZ) 350 ml Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150 gr Schab duszony w sosie (SOJ, GOR) 90 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Chrupki jabłkowe 15 gr	Surówka z marchewki 150 gr	Jabłko 100 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Pasta z mięsa i jarzyn (ML,PSZ,S) 70 gr Sałata mix 30 g Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Kielbasa krakowska sucha (GOR,SOJ) 50 gr Pomidor 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Pasta z twarogu z zieleńią i wędliną (ML,J) 70 gr Rzodkiew 50 gr Herbata bez cukru 250 ml
Posilek Nocny	Posilek Nocny	Posilek Nocny
Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g	Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g	Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g
Energia: Kcal 2585 = 7884 kJ Kcal z tłuszczu 34,53 % Kcal z białka 15,83 % Kcal z węglowodanów 50,79 %	Energia: Kcal 2538 = 7013 kJ Kcal z tłuszczu 28,36 % Kcal z białka 15,72 % Kcal z węglowodanów 56,41 %	Energia: Kcal 2185 = 5376 kJ Kcal z tłuszczu 29,38 % Kcal z białka 17,13 % Kcal z węglowodanów 53,37 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 328,24 g Błonnik: 40,63 g Skrobia: 105,08 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 357,94 g Błonnik: 44,07 g Skrobia: 141,80 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 291,54 g Błonnik: 37,49 g Skrobia: 119,66 g
Białko: Białko ogółem: 102,29 g Białko roślinne: 20,08 g Białko zwierzęce: 41,25 g	Białko: Białko ogółem: 99,76 g Białko roślinne: 23,30 g Białko zwierzęce: 49,08 g	Białko: Białko ogółem: 93,57 g Białko roślinne: 17,98 g Białko zwierzęce: 41,68 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 99,18 g Cholesterol: 191,75 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,98 g Cholesterol: 215,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,32 g Cholesterol: 182,10 mg

niedziela (2026-07-12)	poniedziałek (2026-07-13)	wtorek (2026-07-14)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Pasztecik drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr Szczypiorek 20 gr Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Pomidor 100 gr Pasta z jajek i chrzanu (J, ML) 60 gr Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Serek śmietankowy (ML) 1 sztuka 30 gr Szynka z indyka (GOR,SOJ) 30 gr Tarta rzodkiewka 50 gr Herbata bez cukru 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Pomarańcza 200 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Klementynka 1 sztuka 70 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Potrawka z indyka (ML,PSZ) 130 gr Sałata zielona 30 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaki (ML) 300 gr Sałata zielona 30 gr Zupa ryżowa (ML,PSZ) 350 ml Kompot owocowy bez cukru 250 ml Ryba w jarzynach (PSZ,ML,SOJ) 200 gr	Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa ogórkowa z ryżem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Schab duszony w sosie (SOJ, GOR) 90 gr Fasolka szparagowa 100 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Wafle bez cukru 2 sztuki 20 gr	Jabłko 100 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z ryżem (PSZ,ML) 220 ml Buraczki tarte 100 gr Szynka prasowana (GOR,SOJ) 50 gr Herbata bez cukru 250 ml	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Sałata lodowa 30 g Twarożek z rzodkiewką (ML) 70 gr Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Jajko gotowane (J,PSZ,ML) 50 gr Sałatka warzywna 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml
Posilek Nocny	Posilek Nocny	Posilek Nocny
Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g	Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g	Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g
Energia: Kcal 2222 = 5300 kJ Kcal z tłuszczu 31,58 % Kcal z białka 14,40 % Kcal z węglowodanów 54,26 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 301,39 g Błonnik: 35,16 g Skrobia: 97,01 g Białko: Białko ogółem: 80,00 g Białko roślinne: 20,72 g Białko zwierzęce: 23,35 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,97 g Cholesterol: 77,00 mg	Energia: Kcal 2099 = 5076 kJ Kcal z tłuszczu 29,48 % Kcal z białka 16,79 % Kcal z węglowodanów 54,06 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 283,70 g Błonnik: 33,56 g Skrobia: 90,49 g Białko: Białko ogółem: 88,08 g Białko roślinne: 12,79 g Białko zwierzęce: 28,58 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,75 g Cholesterol: 222,10 mg	Energia: Kcal 2562 = 6769 kJ Kcal z tłuszczu 34,19 % Kcal z białka 16,09 % Kcal z węglowodanów 50,28 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 322,07 g Błonnik: 37,12 g Skrobia: 135,99 g Białko: Białko ogółem: 103,04 g Białko roślinne: 22,34 g Białko zwierzęce: 45,11 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 97,34 g Cholesterol: 430,99 mg

OZNACZENIA ALERGENÓW:

PSZ- pszenica

ML- mleko

S- seler

J- jajko

O- orzechy

GOR- gorczyca

SOJ- soja