

	sobota 2026-08-15	niedziela 2026-08-16	poniedziałek 2026-08-17	wtorek 2026-08-18	środa 2026-08-19	czwartek 2026-08-20	piątek 2026-08-21
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko)
	Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Kielbasa parówkowa 100g Pomidor 100g	Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Twaróg półtłusty 80g (mleko) Rzodkiewka 70g Szczypiorek 5g	Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Jajka 65g (jaja) Rzodkiewka 100g	Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Dżem wiśniowy niskosłodzony 30g Twaróg półtłusty 40g (mleko) Rzodkiewka 50g	Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Ser żółty 40g (mleko) Pomidor 80g Sałata 20g	Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Paszтет z mięsa mieszanego 60g (gluten, soja, mleko, seler) Rzodkiewka 100g	Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Twaróg półtłusty 80g (mleko) Pomidor 100g
II śniadanie	Kisiel owocowy 150g	Buleczki drożdżowe z jabłkami 100g (gluten, jaja, mleko)	Jabłko prażone 200g Składniki: Jabłko	Budyń waniliowy na mleku 160g Składniki: Mleko 2% (mleko), Budyń (gluten)	Kisiel owocowy 150g	Banan 130g	Buleczki drożdżowe z jabłkami 100g (gluten, jaja, mleko)
Obiad	Herbata czarna 200g Rosół z makaronem 624g Składniki: Kości, Herbata czarna, Włoszczyzna (seler), Makaron czterojajeczny (gluten,jaja) , Kurkuma, Pieprz, Pietruszka, Sól Gotowane udko kurczaka z sosem potrawkowym i ziemniakami 566g Składniki: Ziemniaki, Udko kurczaka, Mąka pszenna (gluten), Margaryna roślinna (mleko) , Sól Salata zielona w oleju 128g Składniki: Sałata, Olej rzepakowy, Woda, Cukier, Kwasek cytrynowy, Sól, Ziola prowansalskie	Herbata czarna 200g Krupnik z kaszy jęczmiennej 402g Składniki: Kości, Włoszczyzna (seler), Kasza jęczmienna wiejska, gruba (gluten), Kostka rosółowa warzywna (seler) , Sól Szynka gotowana z sosem potrawkowym z ziemniakami 586g Składniki: Ziemniaki, Szynka wieprzowa, Kości, Mąka pszenna (gluten), Margaryna roślinna (mleko) , Sól Surówka z marchewki i jabłka 182g Składniki: Marchew, Jabłko, Cukier, Kwasek cytrynowy	Herbata czarna 200g Zupa jarzynowa 561g Składniki: Kości, Ziemniaki, Kalaflor, Włoszczyzna (seler) , Fasola szparagowa, Fasolka szparagowa, Groszek zielony, Sól Kasza manna na mleku z musem truskawkowym 520g Składniki: Mleko 2% (mleko), Kasza manna (gluten) , Truskawki, Margaryna 60% (mleko) , Cukier	Herbata czarna 200g Krupnik z płatków owsianych 72g Składniki: Włoszczyzna (seler) , Ryż biały długoziarnisty, Kostka rosółowa warzywna (seler) , Sól Żeberka gotowane z sosem potrawkowym z ziemniakami 666g Składniki: Ziemniaki, Kości, Żeberka wieprzowe, Mąka pszenna (gluten), Margaryna 80% (mleko) , Sól Surówka z marchewki i jabłka 182g Składniki: Marchew, Jabłko, Cukier, Kwasek cytrynowy	Herbata czarna 200g Zupa koperkowa z ryżem 386g Składniki: Kości, Włoszczyzna (seler) , Ryż biały długoziarnisty, Koperek, Sól Kotlet z jaj pieczony 114g Składniki: Jajka (jaja), Bułka pszenna (gluten) , Olej rzepakowy, Bułka tarta (gluten) , Sól Ziemniaki 350g Buraczki na ciepło 221g Składniki: Buraki, Olej rzepakowy, Mąka pszenna (gluten) , Cukier, Kwasek cytrynowy	Herbata czarna 200g Zupa burakowa z ziemniakami 667g Składniki: Kości, Ziemniaki, Buraki, Włoszczyzna (seler) , Cukier, Kwasek cytrynowy, Sól Gulasz drobiowy gotowany z kaszą jęczmienną 281g Składniki: Kości, Mięso z ud kurczaka, Kasza jęczmienna wiejska, gruba (gluten), Mąka pszenna (gluten) , Sól Marchew gotowana z groszkiem zielonym 240g Składniki: Marchew, Groszek zielony, Margaryna roślinna (mleko), Mąka pszenna (gluten) , Cukier	Herbata czarna 200g Zupa pomidorowa z makaronem 401g Składniki: Kości, Włoszczyzna (seler), Makaron pszenny świderki (gluten) , Koncentrat pomid. 30%, Sól Ryba gotowana z ziemniakami puree 591g Składniki: Ziemniaki, Morszczuk (ryby) , Kości, Włoszczyzna (seler), Margaryna roślinna (mleko) , Sól Salata zielona z jogurtem 158g Składniki: Sałata, Jogurt grecki (mleko) , Olej rzepakowy, Woda, Cukier, Kwasek cytrynowy, Sól, Ziola prowansalskie
Kolacja	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Szynka konserwowa plastry 40g Pomidor 100g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Połędwica z indyka 40g (gluten, soja, mleko, seler) Pomidor 80g Sałata 20g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Paszтет z mięsa mieszanego 60g (gluten, soja, mleko, seler) Pomidor 100g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Połędwica z piersi kurczaka 40g (gluten, soja, mleko, seler) Pomidor 100g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Ryba po grecku 100g Ogórek kiszony 50g Pomidor 50g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Mielonka 40g Pomidor 100g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Ser topiony Edamski 50g (mleko) Rzodkiewka 100g
II kolacja	Serek homogenizowany waniliowy 100g (mleko)	Jogurt smakowy truskawka/brzoskwinia-marakuja 100g (mleko)	Jogurt natur. 2% 100g (mleko)	Jogurt smakowy truskawka/brzoskwinia-marakuja 100g (mleko)	Serek wiejski lekki 150g (mleko)	Serek homogenizowany waniliowy 100g (mleko)	Jogurt smakowy truskawka/brzoskwinia-marakuja 100g (mleko)
Suma	E: 2319.72 kcal B: 99.15 g, T: 95.52 g, W: 281.07 g, Błonnik [g]: 28.78, Cukier [g]: 67.99, Sód [mg]: 3738.53, Kwasy tł. nas. [g]: 33.52,	E: 1989.13 kcal B: 96.18 g, T: 49.33 g, W: 306.84 g, Błonnik [g]: 33.89, Cukier [g]: 58.2, Sód [mg]: 2750.45, Kwasy tł. nas. [g]: 21.47,	E: 2035 kcal B: 75.84 g, T: 62.36 g, W: 310.27 g, Błonnik [g]: 29.35, Cukier [g]: 71.95, Sód [mg]: 2309.57, Kwasy tł. nas. [g]: 23.48,	E: 2065.73 kcal B: 87.46 g, T: 70.34 g, W: 287.03 g, Błonnik [g]: 29.46, Cukier [g]: 67.29, Sód [mg]: 2633.8, Kwasy tł. nas. [g]: 30.42,	E: 2197.4 kcal B: 86.34 g, T: 76.15 g, W: 308.12 g, Błonnik [g]: 30.87, Cukier [g]: 74.81, Sód [mg]: 3934.55, Kwasy tł. nas. [g]: 25.72,	E: 2155.8 kcal B: 87.54 g, T: 59.6 g, W: 333.24 g, Błonnik [g]: 42.29, Cukier [g]: 81.04, Sód [mg]: 3089.42, Kwasy tł. nas. [g]: 23.44,	E: 2135.5 kcal B: 91.32 g, T: 72.2 g, W: 296.79 g, Błonnik [g]: 29.69, Cukier [g]: 54.51, Sód [mg]: 3192.17, Kwasy tł. nas. [g]: 29.98,

Warzywa wykorzystywane do sporządzania potraw są odpowiednio przygotowane w celu poprawy strawności - obierane ze skórki, rozdrabniane, a w razie potrzeby również poddawane obróbce termicznej.

	sobota 2026-08-22	niedziela 2026-08-23	poniedziałek 2026-08-24
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko) Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Szynka konserwowa plastry 40g Ogórek kiszony 50g Pomidor 50g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko) Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Ser żółty 40g (mleko) Rzodkiewka 80g Rzodkiewka 20g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko) Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Kielbasa parówkowa 100g Pomidor 100g
II śniadanie	Budyń waniliowy na mleku 160g Składniki: Mleko 2% (mleko), Budyń (gluten)	Kisiel owocowy 150g	Jabłko prażone 200g Składniki: Jabłko
Obiad	Herbata czarna 200g Zupa kalafiorowa 501g Składniki: Kości, Ziemniaki, Kalafior, Włoszczyzna (seler) , Sól Pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany w sosie pomidorowym z ryżem 284g Składniki: Kości, Ryż biały długoziarnisty, Wieprzowina, Mięso mielone z kurczaka, Jajka (jaja), Mąka pszenna (gluten) , Koncentrat pomid. 30%, Margaryna 80% (mleko) , Koper Surówka z kapusty pekińskiej 182g Składniki: Kapusta pekińska, Marchew, Majonez (jaja,gorczyca) , Cukier, Kwasek cytrynowy, Sól	Herbata czarna 200g Krupnik z ryżu 402g Składniki: Kości, Włoszczyzna (seler) , Ryż biały długoziarnisty, Kostka rosołowa warzywna (seler) , Sól Gotowane udko kurczaka z sosem potrawkowym i ziemniakami 566g Składniki: Ziemniaki, Udko kurczaka, Mąka pszenna (gluten) , Margaryna roślinna (mleko) , Sól Buraczki na zimno 156g Składniki: Buraki, Cukier, Kwasek cytrynowy	Herbata czarna 200g Kartoflanka 592g Składniki: Kości, Ziemniaki, Włoszczyzna (seler) , Śmietana 12% (mleko) , Majeranek, Sól Makaron z twarogiem i brokułem 391g Składniki: Brokuły, Twaróg półtłusty (mleko) , Makaron pszenny jasny świderki (gluten,jaja) , Margaryna roślinna (mleko) , Sól
Kolacja	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Mortadela wieprzowo - wołowa 40g (gluten, soja, mleko, seler) Pomidor 100g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Polędwica z indyka 40g (gluten, soja, mleko, seler) Pomidor 80g Sałata 20g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Pasta z jajek 87g Składniki: Jajka (jaja), Majonez (jaja,gorczyca) Rzodkiewka 75g Pietruszka 5g
II kolacja	Jogurt natur. 2% 100g (mleko)	Jogurt smakowy truskawka/brzoskwinia-marakuja 100g (mleko)	Jogurt natur. 2% 100g (mleko)
Suma	E: 1807.4 kcal B: 79 g, T: 53.19 g, W: 267.22 g, Błonnik [g]: 25.45, Cukier [g]: 41.17, Sód [mg]: 3319.7, Kwasy tł. nas. [g]: 20.72,	E: 2060.78 kcal B: 93.74 g, T: 63.61 g, W: 295.15 g, Błonnik [g]: 30.71, Cukier [g]: 72.19, Sód [mg]: 2913.55, Kwasy tł. nas. [g]: 26.74,	E: 2225.41 kcal B: 92.24 g, T: 83.87 g, W: 291.2 g, Błonnik [g]: 31.25, Cukier [g]: 49.73, Sód [mg]: 2986.44, Kwasy tł. nas. [g]: 33.08,

Warzywa wykorzystywane do sporządzania potraw są odpowiednio przygotowane w celu poprawy strawności - obierane ze skórki, rozdrabniane, a w razie potrzeby również poddawane obróbce termicznej.