

	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) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Chleb razowy 60g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Kielbasa parówkowa 100g Ogórek świeży 100g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Chleb razowy 60g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Twaróg półtłusty 80g (mleko) Rzodkiewka 70g Szczypiorek 5g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko) Chleb razowy 60g (gluten) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Jajka 65g (jaja) Rzodkiewka 100g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko) Chleb razowy 60g (gluten) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Dżem wiśniowy niskosłodzony 30g Twaróg półtłusty 40g (mleko) Rzodkiewka 50g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko) Chleb razowy 60g (gluten) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Ser żółty 40g (mleko) Pomidor 80g Sałata 20g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko) Chleb razowy 60g (gluten) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Pasztet z mięsa mieszanego 60g (gluten, soja, mleko, seler) Ogórek świeży 100g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko) Chleb razowy 60g (gluten) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Twaróg półtłusty 80g (mleko) Papryka czerwona 100g
Obiad	Herbata czarna 200g Rosół z makaronem 624g Składniki: Kości, Herbata czarna, Włoszczyzna (seler), Makaron czterojęczyny (gluten, jaja) , Kurkuma, Pieprz, Pietruszka, Sól Gotowane udko kurczaka z sosem potrawkowym i ziemniakami 566g Składniki: Ziemniaki, Udko kurczaka, Maka 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 rosołowa warzywna (seler) , Sól Szynka gotowana z sosem potrawkowym z ziemniakami 586g Składniki: Ziemniaki, Szynka wieprzowa, Kości, Maka 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, Kalafior, 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 rosołowa warzywna (seler) , Sól Żeberka gotowane z sosem potrawkowym z ziemniakami 666g Składniki: Ziemniaki, Kości, Żeberka wieprzowe, Maka pszenna (gluten), Margaryna 80% (mleko) , Sól Salatka z ogórka zielonego 167g Składniki: Ogórek świeży, Cebula, Cukier, Olej rzepakowy, Pieprz, Sól	Herbata czarna 200g Zupa ogórkowa z ryżem 431g Składniki: Kości, Ogórek kiszony, Włoszczyzna (seler) , Ryż biały długoziarnisty, Sól Kotlet z jaj smażony 114g Składniki: Jajka (jaja), Bułka pszenna (gluten) , Olej rzepakowy, Bułka tarta (gluten) , Sól Ziemniaki 350g Buraczki na ciepło 221g Składniki: Buraki, Olej rzepakowy, Maka pszenna (gluten) , Cukier, Kwasek cytrynowy	Herbata czarna 200g Barszcz ukraiński 687g Składniki: Kości, Ziemniaki, Buraki, Włoszczyzna (seler) , Fasola biała, Cukier, Kwasek cytrynowy, Sól Gulasz drobiowy gotowany z kaszą jęczmienną 281g Składniki: Kości, Mięso z ud kurczaka, Kasza jęczmienna wiejska, gruba (gluten), Maka pszenna (gluten) , Sól Marchew gotowana z groszkiem zielonym 240g Składniki: Marchew, Groszek zielony, Margaryna roślinna (mleko), Maka 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 Papryka czerwona 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) Pasztet 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) Papryka czerwona 100g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Ryba po grecku 100g Ogórek kiszony 100g	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: 2179.22 kcal B: 98.54 g, T: 95.57 g, W: 241.54 g, Błonnik [g]: 26, Cukier [g]: 39.81, Sód [mg]: 3471.63, Kwasy tł. nas. [g]: 33.47,	E: 1718.13 kcal B: 89.62 g, T: 42.13 g, W: 257.26 g, Błonnik [g]: 31.81, Cukier [g]: 46.32, Sód [mg]: 2383.05, Kwasy tł. nas. [g]: 19.23,	E: 1942 kcal B: 74.94 g, T: 62.1 g, W: 282.47 g, Błonnik [g]: 26.87, Cukier [g]: 51.87, Sód [mg]: 2046.17, Kwasy tł. nas. [g]: 23.38,	E: 1976.99 kcal B: 81.99 g, T: 72.43 g, W: 260.11 g, Błonnik [g]: 25.55, Cukier [g]: 50.18, Sód [mg]: 2579.6, Kwasy tł. nas. [g]: 28.95,	E: 2049.75 kcal B: 85.44 g, T: 76.18 g, W: 267.34 g, Błonnik [g]: 28.22, Cukier [g]: 45.77, Sód [mg]: 4474.3, Kwasy tł. nas. [g]: 25.68,	E: 2091.7 kcal B: 89.86 g, T: 59.43 g, W: 311.23 g, Błonnik [g]: 41.34, Cukier [g]: 56.44, Sód [mg]: 2828.52, Kwasy tł. nas. [g]: 23.24,	E: 1877.5 kcal B: 85.16 g, T: 65.3 g, W: 249.71 g, Błonnik [g]: 28.41, Cukier [g]: 44.43, Sód [mg]: 2819.77, Kwasy tł. nas. [g]: 27.79,

	sobota 2026-08-22	niedziela 2026-08-23	poniedziałek 2026-08-24
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: <u>Kawa zbożowa, napar (gluten)</u> , <u>Mleko 2% (mleko)</u> Chleb razowy 60g (<u>gluten</u>) Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Szynka konserwowa plastry 40g Ogórek kiszony 100g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: <u>Kawa zbożowa, napar (gluten)</u> , <u>Mleko 2% (mleko)</u> Chleb razowy 60g (<u>gluten</u>) Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Ser żółty 40g (<u>mleko</u>) Ogórek świeży 80g Rzodkiewka 20g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: <u>Kawa zbożowa, napar (gluten)</u> , <u>Mleko 2% (mleko)</u> Chleb razowy 60g (<u>gluten</u>) Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Kielbasa parówkowa 100g Papryka czerwona 100g
Obiad	Herbata czarna 200g Zupa kalafiorowa 501g Składniki: Kości, Ziemniaki, Kalafior, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Sól Pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany w sosie pomidorowym z ryżem 284g Składniki: Kości, Ryż brązowy, Wieprzowina, Mięso mielone z kurczaka, <u>Jajka (jaja)</u> , <u>Mąka pszenna (gluten)</u> , Koncentrat pomid. 30%, <u>Margaryna 80% (mleko)</u> , Koper Surówka z kapusty pekińskiej 182g Składniki: Kapusta pekińska, Marchew, <u>Majonez (jaja,gorczyca)</u> , Cukier, Kwasek cytrynowy, Sól	Herbata czarna 200g Krupnik z ryżu 402g Składniki: Kości, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Ryż biały długoziarnisty, <u>Kostka rosołowa warzywna (seler)</u> , Sól Gotowane udko kurczaka z sosem potrawkowym i ziemniakami 566g Składniki: Ziemniaki, Udko kurczaka, <u>Mąka pszenna (gluten)</u> , <u>Margaryna roślinna (mleko)</u> , Sól Buraczki na zimno 156g Składniki: Buraki, Cukier, Kwasek cytrynowy	Herbata czarna 200g Zupa fasolowa 602g Składniki: Kości, Ziemniaki, Fasola biała, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Majeranek, Sól Makaron z twarogiem i brokułem 391g Składniki: Brokuły, <u>Twaróg półtłusty (mleko)</u> , <u>Makaron pełnoziarnisty (gluten)</u> , <u>Margaryna roślinna (mleko)</u> , Sól
Kolacja	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Mortadela wieprzowo - wołowa 40g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Pomidor 100g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Połędwica z indyka 40g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Pomidor 80g Sałata 20g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Pasta z jajek 87g Składniki: <u>Jajka (jaja)</u> , <u>Majonez (jaja,gorczyca)</u> Rzodkiewka 75g Pietruszka 5g
II kolacja	Jogurt natur. 2% 100g (<u>mleko</u>)	Jogurt smakowy truskawka/brzoskwinia-marakuja 100g (<u>mleko</u>)	Jogurt natur. 2% 100g (<u>mleko</u>)
Suma	E: 1689.8 kcal B: 73.1 g , T: 51.42 g , W: 247.55 g , Błonnik [g]: 30.49 , Cukier [g]: 29.01 , Sód [mg]: 3395.99 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.15 ,	E: 1909.08 kcal B: 92.69 g , T: 63.38 g , W: 253.12 g , Błonnik [g]: 26.23 , Cukier [g]: 43.27 , Sód [mg]: 2648.65 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.64 ,	E: 2239.21 kcal B: 101.5 g , T: 82.21 g , W: 289.45 g , Błonnik [g]: 41.53 , Cukier [g]: 30.64 , Sód [mg]: 2722.44 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.84 ,