

	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: <u>Kawa zbożowa, napar (gluten)</u> , <u>Mleko 2% (mleko)</u> Chleb razowy 60g (<u>gluten</u>) Chleb razowy 60g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Kielbasa parówkowa 100g Ogórek świeży 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 razowy 60g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Twaróg półtłusty 80g (<u>mleko</u>) Rzodkiewka 70g Szczypiorek 5g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: <u>Kawa zbożowa, napar (gluten)</u> , <u>Mleko 2% (mleko)</u> Chleb razowy 60g (<u>gluten</u>) Chleb razowy 60g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Jajka 65g (<u>jaja</u>) Rzodkiewka 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 razowy 60g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Twaróg półtłusty 80g (<u>mleko</u>) Rzodkiewka 50g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: <u>Kawa zbożowa, napar (gluten)</u> , <u>Mleko 2% (mleko)</u> Chleb razowy 60g (<u>gluten</u>) Chleb razowy 60g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Ser żółty 40g (<u>mleko</u>) Pomidor 80g Sałata 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 razowy 60g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Paszтет z mięsa mieszanego 60g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Ogórek świeży 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 razowy 60g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Twaróg półtłusty 80g (<u>mleko</u>) Papryka czerwona 100g
Obiad	Herbata czarna 200g Rosół z makaronem 624g Składniki: Kości, Herbata czarna, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , <u>Makaron czterojeczny (gluten,jaja)</u> , Kurkuma, Pieprz, Pietruszka, 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 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, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , <u>Kasza jęczmienna wiejska, gruba (gluten)</u> , <u>Kostka rosołowa warzywna (seler)</u> , Sól Szynka gotowana z sosem potrawkowym z ziemniakami 586g Składniki: Ziemniaki, Szynka wieprzowa, Kości, <u>Mąka pszenna (gluten)</u> , <u>Margaryna roślinna (mleko)</u> , Sól Surówka z marchewki i jabłka 182g Składniki: Marchew, Jabłko, Cukier, Kwasek cytrynowy	Herbata czarna 200g Zupa jarzynowa 561g Składniki: Kości, Ziemniaki, Kalafior, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Fasola szparagowa, Fasolka szparagowa, Groszek zielony, Sól Kasza manna na mleku z musem truskawkowym 520g Składniki: <u>Mleko 2% (mleko)</u> , <u>Kasza manna (gluten)</u> , Truskawki, <u>Margaryna 60% (mleko)</u> , Cukier	Herbata czarna 200g Krupnik z płatków owsianych 72g Składniki: <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Ryż brązowy, <u>Kostka rosołowa warzywna (seler)</u> , Sól Żeberka gotowane z sosem potrawkowym z ziemniakami 666g Składniki: Ziemniaki, Kości, Żeberka wieprzowe, <u>Mąka pszenna (gluten)</u> , <u>Margaryna 80% (mleko)</u> , 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, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Ryż brązowy, Sól Kotlet z jaj pieczony 114g Składniki: <u>Jajka (jaja)</u> , <u>Bułka pszenna (gluten)</u> , Olej rzepakowy, <u>Bułka tarta (gluten)</u> , Sól Ziemniaki 350g Buraczki na ciepło 221g Składniki: Buraki, Olej rzepakowy, <u>Mąka pszenna (gluten)</u> , Cukier, Kwasek cytrynowy	Herbata czarna 200g Barszcz ukraiński 687g Składniki: Kości, Ziemniaki, Buraki, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Fasola biała, Cukier, Kwasek cytrynowy, Sól Gulasz drobiowy gotowany z kaszą jęczmienną 281g Składniki: Kości, Mięso z ud kurczaka, <u>Kasza jęczmienna wiejska, gruba (gluten)</u> , <u>Mąka pszenna (gluten)</u> , Sól Marchew gotowana z groszkiem zielonym 240g Składniki: Marchew, Groszek zielony, <u>Margaryna roślinna (mleko)</u> , <u>Mąka pszenna (gluten)</u> , Cukier	Herbata czarna 200g Zupa pomidorowa z makaronem 401g Składniki: Kości, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , <u>Makaron pszenny świderki (gluten)</u> , Koncentrat pomid. 30%, Sól Ryba gotowana z ziemniakami puree 591g Składniki: Ziemniaki, <u>Morszczuk (ryby)</u> , Kości, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , <u>Margaryna roślinna (mleko)</u> , Sól Salata zielona z jogurtem 158g Składniki: Sałata, <u>Jogurt grecki (mleko)</u> , Olej rzepakowy, Woda, Cukier, Kwasek cytrynowy, Sól, Ziola prowansalskie
Kolacja	Herbata czarna 200g Chleb razowy 120g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Szynka konserwowa plasty 40g Papryka czerwona 100g	Herbata czarna 200g Chleb razowy 120g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Polędwica z indyka 40g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Pomidor 80g Sałata 20g	Herbata czarna 200g Chleb razowy 120g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Paszтет z mięsa mieszanego 60g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Pomidor 100g	Herbata czarna 200g Chleb razowy 120g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Polędwica z piersi kurczaka 40g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Papryka czerwona 100g	Herbata czarna 200g Chleb razowy 120g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Ryba po grecku 100g Ogórek kiszony 100g	Herbata czarna 200g Chleb razowy 120g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Mielonka 40g Pomidor 100g	Herbata czarna 200g Chleb razowy 120g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Ser topiony Edamski 50g (<u>mleko</u>) Rzodkiewka 100g
II kolacja	Serek wiejski lekki 150g (<u>mleko</u>)	Jogurt natur. 2% 100g (<u>mleko</u>)	Jogurt natur. 2% 100g (<u>mleko</u>)	Jogurt natur. 2% 100g (<u>mleko</u>)	Serek wiejski lekki 150g (<u>mleko</u>)	Serek wiejski lekki 150g (<u>mleko</u>)	Jogurt natur. 2% 100g (<u>mleko</u>)
Suma	E: 2171.72 kcal B: 106.76 g, T: 39.77 g, W: 225.3 g, Błonnik [g]: 26.36, Cukier [g]: 30.17, Sód [mg]: 3061.43, Kwasy tł. nas. [g]: 31.99,	E: 1705.13 kcal B: 90.04 g, T: 41.63 g, W: 244.62 g, Błonnik [g]: 32.17, Cukier [g]: 38.88, Sód [mg]: 1655.85, Kwasy tł. nas. [g]: 18.64,	E: 1951 kcal B: 73.86 g, T: 62.1 g, W: 275.63 g, Błonnik [g]: 27.23, Cukier [g]: 52.23, Sód [mg]: 1255.97, Kwasy tł. nas. [g]: 23.2,	E: 1969.69 kcal B: 89.71 g, T: 74.09 g, W: 237.66 g, Błonnik [g]: 27.23, Cukier [g]: 33.13, Sód [mg]: 1871.4, Kwasy tł. nas. [g]: 29.54,	E: 2057.55 kcal B: 84.3 g, T: 76.52 g, W: 260.46 g, Błonnik [g]: 30.02, Cukier [g]: 46.19, Sód [mg]: 3686.1, Kwasy tł. nas. [g]: 25.58,	E: 2084.2 kcal B: 98.08 g, T: 57.63 g, W: 294.99 g, Błonnik [g]: 41.7, Cukier [g]: 46.8, Sód [mg]: 2418.32, Kwasy tł. nas. [g]: 21.76,	E: 1864.5 kcal B: 85.58 g, T: 64.8 g, W: 237.07 g, Błonnik [g]: 28.77, Cukier [g]: 36.99, Sód [mg]: 2092.57, Kwasy tł. nas. [g]: 27.2,

	sobota 2026-08-22	niedziela 2026-08-23	poniedziałek 2026-08-24
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: <u>Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko)</u> Chleb razowy 60g (<u>gluten</u>) Chleb razowy 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), Mleko 2% (mleko)</u> Chleb razowy 60g (<u>gluten</u>) Chleb razowy 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), Mleko 2% (mleko)</u> Chleb razowy 60g (<u>gluten</u>) Chleb razowy 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), 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 brązowy, <u>Kostka rosółowa 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 razowy 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 razowy 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 razowy 120g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Pasta z jajek 87g Składniki: <u>Jajka (jaja), Majonez (jaja,gorczyca)</u> Rzodkiewka 75g Pietruszka 5g
II kolacja	Jogurt natur. 2% 100g (<u>mleko</u>)	Jogurt natur. 2% 100g (<u>mleko</u>)	Jogurt natur. 2% 100g (<u>mleko</u>)
Suma	E: 1698.8 kcal B: 72.02 g, T: 51.42 g, W: 240.71 g, Błonnik [g]: 30.85, Cukier [g]: 29.37, Sód [mg]: 2605.79, Kwasy tł. nas. [g]: 18.97,	E: 1894.88 kcal B: 93.05 g, T: 63.22 g, W: 240.44 g, Błonnik [g]: 28.03, Cukier [g]: 35.89, Sód [mg]: 1923.45, Kwasy tł. nas. [g]: 26.13,	E: 2248.21 kcal B: 100.42 g, T: 82.21 g, W: 282.61 g, Błonnik [g]: 41.89, Cukier [g]: 31, Sód [mg]: 1932.24, Kwasy tł. nas. [g]: 30.66,