

	wtorek 2026-08-25	środa 2026-08-26	czwartek 2026-08-27	piątek 2026-08-28	sobota 2026-08-29	niedziela 2026-08-30	poniedziałek 2026-08-31
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) Twaróg półtłusty 80g (mleko) Rzodkiewka 70g Szcypiorek 5g	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) Pasztet z mięsa mieszanego 60g (gluten, soja, mleko, seler) Pomidor 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) Szynka konserwowa plastry 40g 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) Jajka 65g (jaja) 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) 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) Polędwica z indyka 40g (gluten, soja, mleko, seler) 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) Kiełbasa parówkowa 100g Papryka czerwona 100g
II śniadanie	Kisiel owocowy 140g	Banan 130g	Buleczki drożdżowe z jabłkami 100g (gluten, jaja, mleko)	Budyń waniliowy na mleku 160g Składniki: Mleko 2% (mleko), Budyń (gluten)	Jabłko prażone 200g Składniki: Jabłko	Kisiel owocowy 140g	Banan 130g
Obiad	Herbata czarna 200g Zupa ogórkowa z ryżem 431g Składniki: Kości, Ogórek kiszony, Włoszczyzna (seler) , Ryż biały długoziarnisty, Sól Klops wieprzowy smażony z gotowanymi ziemniakami puree 470g Składniki: Ziemniaki, Wieprzowina, Jajka (jaja), Bułka pszenna (gluten), Bułka tarta (gluten) , Olej rzepakowy, Margaryna 60% (mleko) , Sól Kapusta czerwona gotowana 222g Składniki: Kapusta czerwona, Olej rzepakowy, Maka pszenna (gluten) , Cukier, Kwasek cytrynowy, Sól	Herbata czarna 200g Barszcz czerwony z makaronem 556g Składniki: Kości, Buraki, Włoszczyzna (seler), Makaron pszenny jasny świderki (gluten,jaja), Śmietana 12% (mleko), Mąka pszenna (gluten) , Cukier, Sól Jajko gotowane w sosie koperkowym z ziemniakami 533g Składniki: Ziemniaki, Kości, Jajka (jaja), Mąka pszenna (gluten), Margaryna 60% (mleko) , Koper, 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 Gulasz wieprzowy gotowany z kaszą gryczaną 331g Składniki: Łopatka wieprzowa, Kości, Kasza gryczana, Marchew, Maka pszenna (gluten), Seler korzeniowy (seler) , Pietruszka, Sól Salatka z ogórka konserwowego i jabłka 186g Składniki: Ogórki konserwowe (siarka,gorczyzca) , Jabłko, Cebula, Cukier, Olej rzepakowy, Pieprz	Herbata czarna 200g Krupnik z płatków owsianych 402g Składniki: Kości, Włoszczyzna (seler) , Ryż biały długoziarnisty, Kostka rosółowa warzywna (seler) , Sól Ryba gotowana z ziemniakami puree 641g Składniki: Ziemniaki, Morszczuk (ryby) , Kości, Włoszczyzna (seler), Margaryna roślinna (mleko) , Sól Surówka z kapusty pekińskiej 182g Składniki: Kapusta pekińska, Marchew, Majonez (jaja,gorczyzca) , Cukier, Kwasek cytrynowy, Sól	Herbata czarna 200g Żurek z ziemniakami i jajkiem 638g Składniki: Kości, Ziemniaki, Zakwas na żur, Włoszczyzna (seler), Jajka (jaja) , Sól Spaghetti duszone 181g Składniki: Makaron pełnoziarnisty (gluten) , Wieprzowina, Mąka pszenna (gluten) , Koncentrat pomid. 30%, Olej rzepakowy, Sól Brokuły 200g	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 Buraczki na zimno 156g Składniki: Buraki, Cukier, Kwasek cytrynowy	Herbata czarna 200g Zupa kalafiorowa 601g Składniki: Kości, Ziemniaki, Kalafior, Włoszczyzna (seler) , Sól Pierogi leniwe z sosem truskawkowym 485g Składniki: Twaróg półtłusty (mleko) , Truskawki, Mąka pszenna (gluten), Jajka (jaja), Margaryna 60% (mleko) , Cukier, Sól
Kolacja	Herbata czarna 200g Chleb razowy 60g (gluten) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Polędwica z piersi kurczaka 40g (gluten, soja, mleko, seler) Pomidor 80g Sałata 20g	Herbata czarna 200g Chleb razowy 60g (gluten) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Ryba po grecku 100g Ogórek kiszony 100g	Herbata czarna 200g Chleb razowy 60g (gluten) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Ser topiony Edamski 50g (mleko) Rzodkiewka 100g	Herbata czarna 200g Chleb razowy 60g (gluten) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Ser Gouda 40g (mleko) Pomidor 100g	Herbata czarna 200g Chleb razowy 60g (gluten) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Mortadela wieprzowo - wołowa 40g (gluten, soja, mleko, seler) Pomidor 100g	Herbata czarna 200g 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	Herbata czarna 200g Chleb razowy 60g (gluten) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Szynka konserwowa plastry 40g Ogórek kiszony 100g
II kolacja	Jogurt smakowy truskawka/brzoskwinia-marakuja 100g (mleko)	Serek wiejski lekki 200g (mleko)	Jogurt natur. 2% 100g (mleko)	Serek homogenizowany waniliowy 100g (mleko)	Jogurt smakowy truskawka/brzoskwinia-marakuja 100g (mleko)	Serek wiejski lekki 150g (mleko)	Jogurt natur. 2% 100g (mleko)
Suma	E [kcal]: 2058.75 , B [g]: 83.9 , T [g]: 62.82 , W [g]: 299.93 , Błonnik [g]: 32.53 , Cukier [g]: 71.32 , Sód [mg]: 2831.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.73	E [kcal]: 2216.86 , B [g]: 92.6 , T [g]: 67.31 , W [g]: 322.17 , Błonnik [g]: 35.76 , Cukier [g]: 83.61 , Sód [mg]: 3978.58 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.05	E [kcal]: 2109.71 , B [g]: 91.89 , T [g]: 65.17 , W [g]: 299.87 , Błonnik [g]: 32.87 , Cukier [g]: 49.89 , Sód [mg]: 3234.27 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.07	E [kcal]: 1947.03 , B [g]: 96.17 , T [g]: 62.9 , W [g]: 257.56 , Błonnik [g]: 27.44 , Cukier [g]: 50.71 , Sód [mg]: 2738.63 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.42	E [kcal]: 2054 , B [g]: 89.59 , T [g]: 59.24 , W [g]: 303.15 , Błonnik [g]: 37.73 , Cukier [g]: 56.36 , Sód [mg]: 1900.33 , Kwasy tł. nas. [g]: 21.18	E [kcal]: 1976.18 , B [g]: 98.79 , T [g]: 54.88 , W [g]: 279.78 , Błonnik [g]: 30.69 , Cukier [g]: 61.46 , Sód [mg]: 2691.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 21.88	E [kcal]: 2217.7 , B [g]: 102.23 , T [g]: 75.67 , W [g]: 291.08 , Błonnik [g]: 29.12 , Cukier [g]: 74.24 , Sód [mg]: 3549.66 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.94

	wtorek 2026-09-01	środa 2026-09-02	czwartek 2026-09-03
Śniadanie	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 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) Szynka konserwowa plastry 40g Pomidor 80g Salata 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) Polędwica z indyka 40g (gluten, soja, mleko, seler) Rzodkiewka 100g
II śniadanie	Buleczki drożdżowe z jabłkami 100g (gluten, jaja, mleko)	Budyń waniliowy na mleku 160g Składniki: Mleko 2% (mleko), Budyń (gluten)	Jabłko prażone 200g Składniki: Jabłko
Obiad	Herbata czarna 200g Lane ciasto na rosole 463g Składniki: Kości, Mąka pszenna (gluten), Włoszczyzna (seler), Jajka (jaja) , Pieprz, Pietruszka, Sól Kurczak gotowany w sosie potrawkowym z ziemniakami 566g Składniki: Ziemniaki, Kurczak, Mąka pszenna (gluten), Margaryna roślinna (mleko) , Sól Salata zielona w oleju 128g Składniki: Salata, Olej rzepakowy, Woda, Cukier, Kwasek cytrynowy, Sól, Ziola prowansalskie	Herbata czarna 200g Zupa pomidorowa z makaronem 421g Składniki: Kości, Włoszczyzna (seler), Makaron pszenny świderki (gluten) , Koncentrat pomid. 30%, Sól Jajka sadzone z ziemniakami 426g Składniki: Ziemniaki, Jajka (jaja) , Olej rzepakowy, Sól Fasola szparagowa 150g	Herbata czarna 200g Barszcz ukraiński 687g Składniki: Kości, Ziemniaki, Buraki, Włoszczyzna (seler) , Fasola biała, Cukier, Kwasek cytrynowy, Sól Pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany w sosie potrawkowym z ryżem 275g Składniki: Kości, Ryż brązowy, Wieprzowina, Mięso mielone z kurczaka, Jajka (jaja), Mąka pszenna (gluten), Margaryna 60% (mleko) , Koper, Sól Surówka z marchewki i jabłka 182g Składniki: Marchew, Jabłko, Cukier, Kwasek cytrynowy
Kolacja	Herbata czarna 200g Chleb razowy 60g (gluten) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Mielonka 40g Ogórek świeży 100g	Herbata czarna 200g Chleb razowy 60g (gluten) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Twaróg półtłusty 80g (mleko) Papryka czerwona 100g	Herbata czarna 200g Chleb razowy 60g (gluten) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Pasta rybno-jajeczna 137g Składniki: Jajka (jaja), Makrela wędzona (ryby), Majonez (jaja,gorczyca) Ogórek kiszony 100g
II kolacja	Jogurt smakowy truskawka/brzoszwinia-marakuja 100g (mleko)	Jogurt smakowy truskawka/brzoszwinia-marakuja 100g (mleko)	Jogurt natur. 2% 100g (mleko)

	wtorek 2026-09-01	środa 2026-09-02	czwartek 2026-09-03
Suma	E [kcal]: 2403.7 , B [g]: 107.74 , T [g]: 83.75 , W [g]: 312.64 , Błonnik [g]: 27.85 , Cukier [g]: 48.38 , Sód [mg]: 2860.86 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.76	E [kcal]: 1804.5 , B [g]: 79.28 , T [g]: 52.21 , W [g]: 263.28 , Błonnik [g]: 28.55 , Cukier [g]: 52.32 , Sód [mg]: 2111.67 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.57	E [kcal]: 2151.8 , B [g]: 93.75 , T [g]: 61.33 , W [g]: 324.28 , Błonnik [g]: 42.54 , Cukier [g]: 65.16 , Sód [mg]: 3706.26 , Kwasy tł. nas. [g]: 21.08