

	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 Szczypiorek 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) Paszтет 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 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) 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 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) Kiełbasa parówkowa 100g Papryka czerwona 100g
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: Łopatką wieprzowa, Kości, Kasza gryczana, Marchew, Mąka pszenna (gluten), Seler korzeniowy (seler) , Pietruszka, Sól Salatka z ogórka konserwowego i jabłka 186g Składniki: Ogórki konserwowe (siarka,gorczyca) , 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,gorczyca) , 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 pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Polędwica z piersi kurczaka 40g (gluten, soja, mleko, seler) Pomidor 80g Salata 20g	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) Ser topiony Edamski 50g (mleko) Rzodkiewka 100g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Ser Gouda 40g (mleko) Pomidor 100g	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) Paszтет z mięsa mieszanego 60g (gluten, soja, mleko, seler) Ogórek świeży 100g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Salceson włoski 40g (gluten, soja, mleko, seler) 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]: 1914.35 , B [g]: 83.84 , T [g]: 62.68 , W [g]: 266.23 , Błonnik [g]: 29.61 , Cukier [g]: 44.32 , Sód [mg]: 3093.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.78	E [kcal]: 2087.76 , B [g]: 91.66 , T [g]: 66.92 , W [g]: 293.9 , Błonnik [g]: 33.43 , Cukier [g]: 58.53 , Sód [mg]: 4240.68 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.95	E [kcal]: 1832.71 , B [g]: 86.05 , T [g]: 57.97 , W [g]: 254.85 , Błonnik [g]: 30.55 , Cukier [g]: 37.77 , Sód [mg]: 3393.67 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.95	E [kcal]: 1831.13 , B [g]: 91.4 , T [g]: 59.89 , W [g]: 243.44 , Błonnik [g]: 27.3 , Cukier [g]: 38.97 , Sód [mg]: 2934.23 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.69	E [kcal]: 1955 , B [g]: 89.41 , T [g]: 58.98 , W [g]: 279.91 , Błonnik [g]: 35.01 , Cukier [g]: 36.04 , Sód [mg]: 2163.73 , Kwasy tł. nas. [g]: 21.2	E [kcal]: 1831.78 , B [g]: 98.73 , T [g]: 54.74 , W [g]: 246.08 , Błonnik [g]: 27.77 , Cukier [g]: 34.46 , Sód [mg]: 2953.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 21.93	E [kcal]: 2177.8 , B [g]: 99.53 , T [g]: 86.2 , W [g]: 262.29 , Błonnik [g]: 26.79 , Cukier [g]: 48.72 , Sód [mg]: 3785.76 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.07

	wtorek 2026-09-01	środa 2026-09-02	czwartek 2026-09-03
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>) Ser żółty 40g (<u>mleko</u>) Pomidor 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>) Szynka konserwowa plastry 40g 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 pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Polędwica z indyka 40g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Rzodkiewka 100g
Obiad	Herbata czarna 200g Lane ciasto na rosole 463g Składniki: Kości, <u>Mąka pszenna (gluten)</u> , <u>Włoszczyzna (seler)</u> , <u>Jajka (jaja)</u> , Pieprz, Pietruszka, Sól Kurczak gotowany w sosie potrawkowym z ziemniakami 566g Składniki: Ziemniaki, Kurczak, <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 Zupa pomidorowa z makaronem 421g Składniki: Kości, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , <u>Makaron pszenny świderki (gluten)</u> , Koncentrat pomid. 30%, Sól Jajka sadzone z ziemniakami 426g Składniki: Ziemniaki, <u>Jajka (jaja)</u> , Olej rzepakowy, Sól Fasola szparagowa 150g	Herbata czarna 200g Barszcz ukraiński 687g Składniki: Kości, Ziemniaki, Buraki, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , 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, <u>Jajka (jaja)</u> , <u>Mąka pszenna (gluten)</u> , <u>Margaryna 60% (mleko)</u> , Koper, Sól Surówka z marchewki i jabłka 182g Składniki: Marchew, Jabłko, Cukier, Kwasek cytrynowy
Kolacja	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Mielonka 40g Ogórek świeży 100g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Twaróg półtłusty 80g (<u>mleko</u>) Papryka czerwona 100g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Pasta rybno-jajeczna 137g Składniki: <u>Jajka (jaja)</u> , <u>Makrela wędzona (ryby)</u> , <u>Majonez (jaja,gorczyca)</u> Ogórek kiszony 100g
II kolacja	Jogurt smakowy truskawka/brzoskwinia-marakuja 100g (<u>mleko</u>)	Jogurt smakowy truskawka/brzoskwinia-marakuja 100g (<u>mleko</u>)	Jogurt natur. 2% 100g (<u>mleko</u>)
Suma	E [kcal]: 2126.7 , B [g]: 101.9 , T [g]: 76.55 , W [g]: 267.62 , Błonnik [g]: 25.53 , Cukier [g]: 36.26 , Sód [mg]: 3020.26 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.64	E [kcal]: 1688.6 , B [g]: 74.51 , T [g]: 49.2 , W [g]: 249.16 , Błonnik [g]: 28.41 , Cukier [g]: 40.58 , Sód [mg]: 2307.27 , Kwasy tł. nas. [g]: 17.84	E [kcal]: 2052.8 , B [g]: 93.57 , T [g]: 61.07 , W [g]: 301.04 , Błonnik [g]: 39.82 , Cukier [g]: 44.84 , Sód [mg]: 3969.66 , Kwasy tł. nas. [g]: 21.1