

	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 razowy 120g (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 razowy 120g (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 120g (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 120g (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 120g (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 120g (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 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Kielbasa 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 duszony 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) , Maka pszenna (gluten) , Cukier, Sól Jajko gotowane w sosie koperkowym z ziemniakami 533g Składniki: Ziemniaki, Kości, Jajka (jaja) , Maka 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,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, Maka 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, Maka 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, Maka pszenna (gluten) , Jajka (jaja) , Margaryna 60% (mleko) , Cukier, Sól
Kolacja	Herbata czarna 200g Chleb razowy 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Polędwica z piersi kurczaka 40g (gluten, soja, mleko, seler) Pomidor 80g Salata 20g	Herbata czarna 200g Chleb razowy 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Ryba po grecku 100g Ogórek kiszony 100g	Herbata czarna 200g Chleb razowy 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Ser topiony Edamski 50g (mleko) Rzodkiewka 100g	Herbata czarna 200g Chleb razowy 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Ser Gouda 40g (mleko) Pomidor 100g	Herbata czarna 200g Chleb razowy 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Mortadela wieprzowo - wołowa 40g (gluten, soja, mleko, seler) Pomidor 100g	Herbata czarna 200g Chleb razowy 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Paszтет z mięsa mieszanego 60g (gluten, soja, mleko, seler) Ogórek świeży 100g	Herbata czarna 200g Chleb razowy 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Salceson włoski 40g (gluten, soja, mleko, seler) Ogórek kiszony 100g
II kolacja	Jogurt natur. 2% 100g (mleko)	Serek wiejski lekki 200g (mleko)	Jogurt natur. 2% 100g (mleko)	Serek wiejski lekki 150g (mleko)	Jogurt natur. 2% 100g (mleko)	Serek wiejski lekki 150g (mleko)	Jogurt natur. 2% 100g (mleko)
Suma	E [kcal]: 1901.35 , B [g]: 84.26 , T [g]: 62.18 , W [g]: 253.59 , Błonnik [g]: 29.97 , Cukier [g]: 36.88 , Sód [mg]: 2366.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.19	E [kcal]: 2096.76 , B [g]: 90.58 , T [g]: 66.92 , W [g]: 287.06 , Błonnik [g]: 33.79 , Cukier [g]: 58.89 , Sód [mg]: 3450.48 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.77	E [kcal]: 1841.71 , B [g]: 84.97 , T [g]: 57.97 , W [g]: 248.01 , Błonnik [g]: 30.91 , Cukier [g]: 38.13 , Sód [mg]: 2603.47 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.77	E [kcal]: 1823.63 , B [g]: 99.62 , T [g]: 58.09 , W [g]: 227.2 , Błonnik [g]: 27.66 , Cukier [g]: 29.33 , Sód [mg]: 2524.03 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.21	E [kcal]: 1942 , B [g]: 89.83 , T [g]: 58.48 , W [g]: 267.27 , Błonnik [g]: 35.37 , Cukier [g]: 28.6 , Sód [mg]: 1436.53 , Kwasy tł. nas. [g]: 20.61	E [kcal]: 1840.78 , B [g]: 97.65 , T [g]: 54.74 , W [g]: 239.24 , Błonnik [g]: 28.13 , Cukier [g]: 34.82 , Sód [mg]: 2163.65 , Kwasy tł. nas. [g]: 21.75	E [kcal]: 2186.8 , B [g]: 98.45 , T [g]: 86.2 , W [g]: 255.45 , Błonnik [g]: 27.15 , Cukier [g]: 49.08 , Sód [mg]: 2995.56 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.89

	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 120g (<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 120g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Szynka konserwowa plastry 40g Pomidor 80g Salata 20g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: <u>Kawa zbożowa, napar (gluten)</u> , <u>Mleko 2% (mleko)</u> Chleb razowy 120g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Połędwica 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: Salata, 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 razowy 120g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Mielonka 40g Ogórek świeży 100g	Herbata czarna 200g Chleb razowy 120g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Twaróg półtłusty 80g (<u>mleko</u>) Papryka czerwona 100g	Herbata czarna 200g Chleb razowy 120g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Pasta ryбно-jajeczna 137g Składniki: <u>Jajka (jaja)</u> , <u>Makrela wędzona (ryby)</u> , <u>Majonez (jaja,gorczyca)</u> Ogórek kiszony 100g
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 [kcal]: 2113.7 , B [g]: 102.32 , T [g]: 76.05 , W [g]: 254.98 , Błonnik [g]: 25.89 , Cukier [g]: 28.82 , Sód [mg]: 2293.06 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.05	E [kcal]: 1675.6 , B [g]: 74.93 , T [g]: 48.7 , W [g]: 236.52 , Błonnik [g]: 28.77 , Cukier [g]: 33.14 , Sód [mg]: 1580.07 , Kwasy tł. nas. [g]: 17.25	E [kcal]: 2061.8 , B [g]: 92.49 , T [g]: 61.07 , W [g]: 294.2 , Błonnik [g]: 40.18 , Cukier [g]: 45.2 , Sód [mg]: 3179.46 , Kwasy tł. nas. [g]: 20.92