

	wtorek 2026-09-01	środa 2026-09-02	czwartek 2026-09-03	piątek 2026-09-04	sobota 2026-09-05	niedziela 2026-09-06	poniedziałek 2026-09-07
Śniadanie	Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g 352g (gluten, mleko) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Połędwica dr 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Ryż gotowany na ml/7/ 350g (mleko) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab kruchy w ziołach 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Płatki owsiane gotowane na mleku/1,7/ G (350g) 332g (gluten, mleko) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek świeży 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Kasza jaglana gotowana na mleku 352g (mleko) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twarożek buraczany/7/ 100g 100g Sałata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Kasza kukurydziana na ml/7/ 350g 352g (mleko) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata owocowa 250g 250g
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g 349g (seler) Kotlet mielony/1,3/ 80g 105g (gluten, jaja) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka meksykańska 100g 124g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350g 350g (mleko, seler) Ryba z pieca/1,4/ 90g Miruna 142g (gluten, ryby, siarka) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100g 135g (gorczyca, siarka) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa brokułowa /1,7,9/ 350 g 350g (gluten, seler) Kurczak pieczony /1/ 150g 150g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z selera z jabłkiem i rodzynkami/7,9/ (100g) 114g (mleko, seler, siarka) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) 358g (gluten, mleko, seler) Gołąbek - 1szt 320g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g 150g Surówka z marchwi, selera i jabłka/7/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa Solferino/1,7,9/G/ 350g 402g (mleko, seler) Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 253g (gluten) Kasza jęczmienna /1/ 200g 200g (gluten) Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy/1,9/ G (350g) 352g (seler) Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g 174g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salata ze śmietaną/7/ 100g 100g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) 358g (gluten, mleko, seler) Bigos 250g 402g (gluten, soja) Ziemniaki gotowane 200g 200g Mandarynka 1szt (70g) 70g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Miód 1szt 15g Sałata masłowa 10g 10g Jabłko 160 g 160g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Połędwica sopočka 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Schab faszerowany 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Sałata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Kielbasa śląska 100g 100g Musztarda/10/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 1szt 50g Schab kruchy w ziołach 60g 60g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa drobiowa 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 2szt 30g Mix салат z roszponką 10g	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 330g	Maślanka/7/ 1szt 330g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 330g	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g	Mix салат z kurczakiem, cieciorą, fetą i warzywami/3,7/ 200 188g (mleko)
Suma	E [kcal]: 2277.95 , B [g]: 96.95 , T [g]: 96.27 , W [g]: 270.81 , Błonnik [g]: 32.5 , Cukier [g]: 45.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.66 , Sól [g]: 6.22	E [kcal]: 2374.31 , B [g]: 104.55 , T [g]: 94.99 , W [g]: 291.74 , Błonnik [g]: 34.32 , Cukier [g]: 83.93 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.02 , Sól [g]: 7.19	E [kcal]: 2104.82 , B [g]: 107.79 , T [g]: 77.55 , W [g]: 259.2 , Błonnik [g]: 32.21 , Cukier [g]: 68.73 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.3 , Sól [g]: 6.37	E [kcal]: 2457.32 , B [g]: 117.22 , T [g]: 92.49 , W [g]: 307.92 , Błonnik [g]: 40.31 , Cukier [g]: 81.34 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.52 , Sól [g]: 4.41	E [kcal]: 1927.42 , B [g]: 96.72 , T [g]: 66.59 , W [g]: 252.41 , Błonnik [g]: 36.32 , Cukier [g]: 57.33 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.07 , Sól [g]: 6.82	E [kcal]: 1803.9 , B [g]: 106.82 , T [g]: 64.12 , W [g]: 212.94 , Błonnik [g]: 26.86 , Cukier [g]: 31.36 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.13 , Sól [g]: 4.99	E [kcal]: 2478.76 , B [g]: 112.6 , T [g]: 107.89 , W [g]: 282.87 , Błonnik [g]: 39.59 , Cukier [g]: 60.78 , Kwasy tł. nas. [g]: 47.7 , Sól [g]: 7.14

	wtorek 2026-09-08	środa 2026-09-09	czwartek 2026-09-10
Śniadanie	Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g 352g (gluten, mleko) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Płatki ryżowe gotowane na mleku/7/ 350g 332g (mleko) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Połędwica dr 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Zacierka gotowana na mleku/1,3,7/ G (350g) 320g (gluten, jaja, mleko) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab faszerowany 60g 60g Miód 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ 350g 357g (gluten, seler) Śledź po łowicku/3,4,7/ 100/120g 246g (jaja, ryby, mleko, siarka) Ziemniaki gotowane 200g 200g Gruszka 1szt 200g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G (350g) 350g (gluten, mleko, seler) Gulasz po węgiersku 250g 250g Kasza gryczana - 200g 200g Surówka z kapusty świeżej i zieleńiny 100g 117g (siarka) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Kapuśniak z młodej kapusty/1,9/ 350g 352g (seler) Pieczeń ze schabu w sosie /1/ D 70/100g 170g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Sałatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Szynka pieczona 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Pomidor 150g 50g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Pasztecik pieczony 70 g 70g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Paprykarz z makreli/4,9/ 100g 172g (ryby, seler) Jabłko 160 g 160g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 330g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Pomidor 150g 150g
Suma	E [kcal]: 2332.49 , B [g]: 96.93 , T [g]: 93.15 , W [g]: 293.68 , Błonnik [g]: 38.01 , Cukier [g]: 76.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.56 , Sól [g]: 7.39	E [kcal]: 2256.24 , B [g]: 117.28 , T [g]: 75.58 , W [g]: 291.96 , Błonnik [g]: 33.98 , Cukier [g]: 53.84 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.26 , Sól [g]: 5.5	E [kcal]: 2303.09 , B [g]: 111.31 , T [g]: 77.96 , W [g]: 308.54 , Błonnik [g]: 38.78 , Cukier [g]: 76.39 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.58 , Sól [g]: 5.88

	wtorek 2026-09-01	środa 2026-09-02	czwartek 2026-09-03	piątek 2026-09-04	sobota 2026-09-05	niedziela 2026-09-06	poniedziałek 2026-09-07
Śniadanie	Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g 352g (gluten, mleko) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Poledwica dr 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Ryż gotowany na ml/7/ 350g 350g (mleko) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab kruchy w ziołach 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Płatki owsiane gotowane na mleku/1,7/ G (350g) 332g (gluten, mleko) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek świeży 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Kasza jaglana gotowana na mleku 352g (mleko) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twarożek buraczany/7/ 100g 100g Sałata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Kasza kukurydziana na ml/7/ 350g 352g (mleko) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata owocowa 250g 250g
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g 349g (seler) Kotlet mielony/1,3/ 80g 105g (gluten, jaja) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka meksykańska 100g 124g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350g 350g (mleko, seler) Ryba z pieca/1,4/ 90g Miruna 142g (gluten, ryby, siarka) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100g 135g (gorczyca, siarka) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa brokułowa /1,7,9/ 350 g 350g (gluten, seler) Kurczak pieczony /1/ 150g 150g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z selera z jabłkiem i rodzynkami/7,9/ (100g) 114g (mleko, seler, siarka) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) 358g (gluten, mleko, seler) Gołąbek - 1szt 320g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g 150g Surówka z marchwi, selera i jabłka/7/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa Solferino/1,7,9/G/ 350g 402g (mleko, seler) Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 253g (gluten) Kasza jęczmienna /1/ 200g 200g (gluten) Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy/1,9/ G (350g) 352g (seler) Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g 174g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salata ze śmietaną/7/ 100g 100g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) 358g (gluten, mleko, seler) Bigos 250g 402g (gluten, soja) Ziemniaki gotowane 200g 200g Mandarynka 1szt (70g) 70g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Sok marchwiowo-bananowo-jablkowy 240g	Jagodzikianki 120g (gluten, jaja, mleko)	Pierogi ruskie (żywienie zbiorowe) 276g (gluten, mleko) Śmietana, 12% tłuszczu 20g (mleko)	Zupa krem z dyni z serem typu mozzarella/1,7/ G (250g) 263g (mleko)	Mus jablkowy 100g	Kisiel z żurawiną G (250g) 250g	Chałka z dżemem /1,3,7/ (1/6szt) 145g (gluten, jaja)
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Miód 1szt 15g Sałata masłowa 10g 10g Jabłko 160 g 160g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Poledwica sopocka 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Schab faszerowany 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Sałata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Kielbasa śląska 100g 100g Musztarda/10/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 1szt 50g Schab kruchy w ziołach 60g 60g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa drobiowa 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 2szt 30g Mix салат z roszponką 10g	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 330g	Skyr czerwona-czarna porzeczka, jogurt typu islandzkiego 150g (mleko)	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 330g	Jogurt jagodowy 150g (mleko)	Mix салат z kurczakiem, cieciorą, fetą i warzywami/3,7/ 200 188g (mleko)
Suma	E [kcal]: 2376.35 , B [g]: 97.67 , T [g]: 96.51 , W [g]: 295.29 , Błonnik [g]: 34.9 , Cukier [g]: 67.45 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.68 , Sól [g]: 6.35	E [kcal]: 2753.51 , B [g]: 113.43 , T [g]: 101.23 , W [g]: 364.94 , Błonnik [g]: 36.72 , Cukier [g]: 107.81 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.92 , Sól [g]: 7.6	E [kcal]: 2579.1 , B [g]: 132.03 , T [g]: 85.5 , W [g]: 337.4 , Błonnik [g]: 36.86 , Cukier [g]: 73.71 , Kwasy tł. nas. [g]: 41.8 , Sól [g]: 10.18	E [kcal]: 2610.05 , B [g]: 123 , T [g]: 103.42 , W [g]: 318.93 , Błonnik [g]: 44.35 , Cukier [g]: 86.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.22 , Sól [g]: 6.61	E [kcal]: 1976.42 , B [g]: 96.92 , T [g]: 66.69 , W [g]: 263.41 , Błonnik [g]: 36.32 , Cukier [g]: 57.33 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.07 , Sól [g]: 6.82	E [kcal]: 2018.4 , B [g]: 106.22 , T [g]: 65.87 , W [g]: 261.69 , Błonnik [g]: 27.13 , Cukier [g]: 39.56 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.33 , Sól [g]: 5.07	E [kcal]: 2935.91 , B [g]: 122.79 , T [g]: 117.02 , W [g]: 367.64 , Błonnik [g]: 42.13 , Cukier [g]: 78.91 , Kwasy tł. nas. [g]: 50 , Sól [g]: 8.05

	wtorek 2026-09-08	środa 2026-09-09	czwartek 2026-09-10
Śniadanie	Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g 352g (<u>gluten, mleko</u>) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Płatki ryżowe gotowane na mleku/7/ 350g 332g (<u>mleko</u>) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Połędwica dr 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Zacierka gotowana na mleku/1,3,7/ G (350g) 320g (<u>gluten, jaja, mleko</u>) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab faszerowany 60g 60g Miód 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ 350g 357g (<u>gluten, seler</u>) Pierogi z owocami/1,3,7/ 300 g 300g Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g Gruszka 1szt 200g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G (350g) 350g (<u>gluten, mleko, seler</u>) Gulasz po węgiersku 250g 250g Kasza gryczana - 200g 200g Surówka z kapusty świeżej i zieleniny 100g 117g (<u>siarka</u>) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Kapuśniak z młodej kapusty/1,9/ 350g 352g (<u>seler</u>) Pieczeń ze schabu w sosie /1/ D 70/100g 170g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane 200g 200g Sałatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Skrynik z jabłkami z pieca/1,3,7/ P (150g) 178g (<u>gluten, jaja</u>)	Napój sojowy waniliowy (mleko roślinne) 330g (<u>soja</u>) Brzoskwinia 90g 90g	Kluski leniwe w cynamonowej bułce tartej z jagodami/1,3,7/G,S 250g 255g (<u>gluten, jaja, mleko</u>)
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (<u>gluten</u>) Masło naturalne /7/15g 15g Szynka pieczona 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Pomidor 150g 50g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (<u>gluten</u>) Masło naturalne /7/15g 15g Pasztecik pieczony 70 g 70g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Masło naturalne /7/15g 15g Naleśniki z serem/1,3,7/ S,P 2szt 200g Jabłko 160 g 160g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 330g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (<u>mleko</u>) Pomidor 150g 150g
Suma	E [kcal]: 2596.12 , B [g]: 125.42 , T [g]: 78.84 , W [g]: 364.11 , Błonnik [g]: 55.66 , Cukier [g]: 104.56 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.07 , Sól [g]: 8.15	E [kcal]: 2489.34 , B [g]: 128.08 , T [g]: 81.37 , W [g]: 324.77 , Błonnik [g]: 37.33 , Cukier [g]: 82.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.11 , Sól [g]: 5.51	E [kcal]: 2628.93 , B [g]: 134.9 , T [g]: 80.91 , W [g]: 355.3 , Błonnik [g]: 32.94 , Cukier [g]: 96.36 , Kwasy tł. nas. [g]: 41.26 , Sól [g]: 4.56

	wtorek 2026-09-01	środa 2026-09-02	czwartek 2026-09-03	piątek 2026-09-04	sobota 2026-09-05	niedziela 2026-09-06	poniedziałek 2026-09-07
Śniadanie	Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g 352g (gluten, mleko) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Połędwica dr 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Papryka czerwona 150g 150g Salata masłowa 10g 10g Herbata czarna 250g 250g	Ryż gotowany na ml/7/ 350g 350g (mleko) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab kruchy w ziołach 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Rozszponka 10g 10g Herbata czarna 250g 250g	Płatki owsiane gotowane na mleku/1,7/ G (350g) 332g (gluten, mleko) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek świeży 150g 150g Mix салат z burakiem 10g Herbata czarna 250g 250g	Kasza jaglana gotowana na mleku 352g (mleko) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Filet z indyka 60g 60g Soczewica, kiełki 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twarożek buraczany/7/ 100g 100g Salata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Miód 1szt 15g Połędwica sopocka 60g 60g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Rozszponka 10g 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Kasza kukurydziana na ml/7/ 350g 352g (mleko) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Salata lodowa 10g Herbata owocowa 250g 250g
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g 349g (seler) Kotlet mielony/1,3/ 80g 105g (gluten, jaj) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka meksykańska 100g 124g Brokuł z marchewką gotowany 100g 102g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350g 350g (mleko, seler) Ryba z pieca/1,4/ 90g Miruna 142g (gluten, ryby, siarka) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100g 135g (gorczyca, siarka) Salatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa brokułowa /1,7,9/ 350 g 350g (gluten, seler) Kurczak pieczony /1/ 150g 150g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z selera z jabłkiem i rodzynkami/7,9/ (100g) 114g (mleko, seler, siarka) Salata ze śmietaną/7/ 100g 100g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) 358g (gluten, mleko, seler) Gołąbek - 1szt 320g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g 150g Surówka z marchwi, selera i jabłka/7/ 100g 100g Mieszanka królewska 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa Solferino/1,7,9/G/ 350g 402g (mleko, seler) Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 253g (gluten) Kasza jęczmienna /1/ 200g 200g (gluten) Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Marchew gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy/1,9/ G (350g) 352g (seler) Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g 174g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salata ze śmietaną/7/ 100g 100g (mleko) Mieszanka królewska 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) 358g (gluten, mleko, seler) Bigos 250g 402g (gluten, soja) Ziemniaki gotowane 200g 200g Mandarynka 1szt (70g) 70g Jabłko 160 g 160g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 240g	Jagodzianki 120g (gluten, jaj, mleko)	Pierogi ruskie /1,3,7/ 250g 250g Śmietana, 12% tłuszczu 20g (mleko)	Zupa krem z dyni z serem typu mozzarella/1,7/ G (250g) 263g (mleko)	Mus jabłkowy 100g	Kisiel z żurawiną G (250g) 250g	Chałka z dżemem /1,3,7/ (1/6szt) 145g (gluten, jaj)
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Rukola 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Miód 1szt 15g Salata masłowa 10g 10g Jabłko 160 g 160g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Połędwica sopocka 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Rukola 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Schab faszerowany 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Salata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Kielbasa śląska 100g 100g Musztarda/10/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Salata rzymska 10g 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 1szt 50g Schab kruchy w ziołach 60g 60g Papryka czerwona 150g 150g Mix салат w stylu włoskim 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa drobiowa 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Rukola 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 2szt 30g Mix салат z rozszponką 10g	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 330g	Maślanka/7/ 1szt 330g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 330g	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g	Mix салат z kurczakiem, cieciorą, fetą i warzywami/3,7/ 200 188g (mleko)
Suma	E [kcal]: 2418.35 , B [g]: 100.43 , T [g]: 97.86 , W [g]: 301.45 , Błonnik [g]: 37.76 , Cukier [g]: 70.44 , Kwasy tł. nas. [g]: 36 , Sól [g]: 6.4	E [kcal]: 2827.51 , B [g]: 115.41 , T [g]: 104.13 , W [g]: 376.17 , Błonnik [g]: 38.87 , Cukier [g]: 116.13 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.13 , Sól [g]: 7.72	E [kcal]: 2615.8 , B [g]: 129.37 , T [g]: 93.37 , W [g]: 331.91 , Błonnik [g]: 37 , Cukier [g]: 74.31 , Kwasy tł. nas. [g]: 46.55 , Sól [g]: 9.89	E [kcal]: 2725.25 , B [g]: 138 , T [g]: 106.08 , W [g]: 327.6 , Błonnik [g]: 47.51 , Cukier [g]: 89.68 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.93 , Sól [g]: 7.94	E [kcal]: 2179.01 , B [g]: 111.81 , T [g]: 73.97 , W [g]: 284.69 , Błonnik [g]: 39.64 , Cukier [g]: 62.86 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.98 , Sól [g]: 8.03	E [kcal]: 2003 , B [g]: 109.36 , T [g]: 65.82 , W [g]: 257.29 , Błonnik [g]: 29.38 , Cukier [g]: 33.86 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.64 , Sól [g]: 5.08	E [kcal]: 3019.89 , B [g]: 123.78 , T [g]: 117.75 , W [g]: 387.72 , Błonnik [g]: 45.61 , Cukier [g]: 94.82 , Kwasy tł. nas. [g]: 50.07 , Sól [g]: 8.07

	wtorek 2026-09-08	środa 2026-09-09	czwartek 2026-09-10
Śniadanie	Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g 352g (gluten, mleko) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Szynkowa drobiowa 60g 60g Sałata masłowa 10g 10g Herbata czarna 250g 250g	Płatki ryżowe gotowane na mleku/7/ 350g 332g (mleko) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Poledwica dr 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Papryka czerwona 150g 150g Roszponka 10g 10g Herbata czarna 250g 250g	Zacierka gotowana na mleku/1,3,7/ G (350g) 320g (gluten, jaja, mleko) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab faszerowany 60g 60g Miód 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Sałata rzymska 10g 10g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ 350g 357g (gluten, seler) Pulpet rybny w sosie pietruszkowym/1,3,4,7/ 80/120g 200g (gluten, jaja, ryby, mleko) Ziemniaki gotowane 200g 200g Gruszka 1szt 200g Mandarynka 1szt (70g) 70g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G (350g) 350g (gluten, mleko, seler) Gulasz po węgiersku 250g 250g Kasza gryczana - 200g 200g Surówka z kapusty świeżej i zieleniny 100g 117g (siarka) Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Kapuśniak z młodej kapusty/1,9/ 350g 352g (seler) Pieczeń ze schabu w sosie /1/ D 70/100g 170g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Sałatka z buraków 100g 100g Sałatka szwedzka/10/ (100g) 135g (gorczyca, siarka) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Skrynik z jabłkami z pieca/1,3,7/ P (150g) 178g (gluten, jaja)	Sałatka śródziemnomorska z oliwą i serem typu feta/7/ 200g 222g (mleko, gorczyca, siarka)	Kluski leniwe w cytrynowej bułce tartej z jagodami/1,3,7/G,S 250g 255g (gluten, jaja, mleko)
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Szynka pieczona 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Pomidor 150g 50g Sałata lodowa 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Filet z indyka 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Mix sałat w stylu włoskim 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Ryba po grecku/4,9/ 200g 200g Jabłko 160 g 160g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Roszponka 10g 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 330g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Pomidor 150g 150g
Suma	E [kcal]: 2460.75 , B [g]: 123.62 , T [g]: 82.03 , W [g]: 325.71 , Błonnik [g]: 39.21 , Cukier [g]: 82.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.15 , Sól [g]: 8.51	E [kcal]: 2500.99 , B [g]: 133.51 , T [g]: 87.96 , W [g]: 312.31 , Błonnik [g]: 40.14 , Cukier [g]: 64.93 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.74 , Sól [g]: 6.75	E [kcal]: 2778.57 , B [g]: 142.48 , T [g]: 81.95 , W [g]: 389.39 , Błonnik [g]: 45.75 , Cukier [g]: 91.59 , Kwasy tł. nas. [g]: 42.06 , Sól [g]: 6.04

	wtorek 2026-09-01	środa 2026-09-02	czwartek 2026-09-03	piątek 2026-09-04	sobota 2026-09-05	niedziela 2026-09-06	poniedziałek 2026-09-07
Śniadanie	Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g 352g (gluten, mleko) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Polędwica dr 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Ryż gotowany na ml/7/ 350g (mleko) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab kruchy w ziołach 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Płatki owsiane gotowane na mleku/1,7/ G (350g) 332g (gluten, mleko) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Kasza jaglana gotowana na mleku 352g (mleko) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twarożek buraczany/7/ 100g 100g Sałata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Kasza kukurydziana na ml/7/ 350g 352g (mleko) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twaróg/7/ 100g 100g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata owocowa 250g 250g
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g 349g (seler) Pulpet mięsny gotowany w sosie pomidorowym/1,3/ 80/120g 188g (gluten, jaja) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350g 350g (mleko, seler) Pulpet rybny gotowany w sosie koperkowym /1,3,4,7/ 80/120g 200g Ziemniaki gotowane 200g 200g Sałatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa brokułowa /1,7,9/ 350 g 350g (gluten, seler) Udko z kurczaka w sosie własnym /1/ 150/100g 250g Ziemniaki gotowane 200g 200g Salata ze śmietaną/7/ 100g 100g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) 358g (gluten, mleko, seler) Pulpet mięsno-ryżowy /1,3/ 90g 90g Ziemniaki gotowane 200g 200g Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g 150g Surówka z marchwi, selera i jabłka/7/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa Solferino/1,7,9/G/ 350g 402g (mleko, seler) Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 253g (gluten) Kasza jęczmienna /1/ 200g 200g (gluten) Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy/1,9/ G (350g) 352g (seler) Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g 174g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salata ze śmietaną/7/ 100g 100g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) 358g (gluten, mleko, seler) Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 250g Ziemniaki gotowane 200g 200g Jarzynka gotowana/7/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twaróg/7/ 100g 100g Miód 1szt 15g Sałata masłowa 10g 10g Jabłko 160 g 160g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Polędwica sopocka 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab faszerowany 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Sałata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Kielbasa śląska 100g 100g Kecup 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 1szt 50g Schab kruchy w ziołach 60g 60g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa drobiowa 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Bułka paryska/1/ 50g 50g Mix salat z rozszponką 10g Serek Haga/7/ 2szt (33,34g) 33g	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 330g	Maślanka/7/ 1szt 330g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 330g	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g	Mix salat z kurczakiem, mozzarellą i pomidorkami/3,7/ 200 203g (mleko)
Suma	E [kcal]: 2298.94 , B [g]: 99.53 , T [g]: 85.33 , W [g]: 293.36 , Błonnik [g]: 22.37 , Cukier [g]: 51.65 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.4 , Sól [g]: 5.42	E [kcal]: 2232.75 , B [g]: 109.04 , T [g]: 64.12 , W [g]: 316.95 , Błonnik [g]: 24.36 , Cukier [g]: 90.95 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.57 , Sól [g]: 6.06	E [kcal]: 2089.12 , B [g]: 112.38 , T [g]: 68.18 , W [g]: 265.17 , Błonnik [g]: 18.95 , Cukier [g]: 66.25 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.98 , Sól [g]: 5.89	E [kcal]: 2378.44 , B [g]: 116.31 , T [g]: 77.21 , W [g]: 316.03 , Błonnik [g]: 24.6 , Cukier [g]: 74.64 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.82 , Sól [g]: 3.93	E [kcal]: 1980.52 , B [g]: 98.23 , T [g]: 65.48 , W [g]: 261.21 , Błonnik [g]: 25.44 , Cukier [g]: 55.68 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.04 , Sól [g]: 6.55	E [kcal]: 1904.6 , B [g]: 109.76 , T [g]: 64.59 , W [g]: 230.24 , Błonnik [g]: 18.61 , Cukier [g]: 35.41 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.81 , Sól [g]: 4.34	E [kcal]: 2247.2 , B [g]: 116.12 , T [g]: 78.61 , W [g]: 276.19 , Błonnik [g]: 23.1 , Cukier [g]: 49.65 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.81 , Sól [g]: 4.54

	wtorek 2026-09-08	środa 2026-09-09	czwartek 2026-09-10
Śniadanie	Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g 352g (<u>gluten, mleko</u>) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Płatki ryżowe gotowane na mleku/7/ 350g 332g (<u>mleko</u>) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Połędwica dr 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Zacierka gotowana na mleku/1,3,7/ G (350g) 320g (<u>gluten, jaja, mleko</u>) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab faszerowany 60g 60g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ 350g 357g (<u>gluten, seler</u>) Pulpet rybny w sosie pietruszkowym/1,3,4,7/ 80/120g 200g (<u>gluten, jaja, ryby, mleko</u>) Ziemniaki gotowane 200g 200g Marchewka z groszkiem gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G (350g) 350g (<u>gluten, mleko, seler</u>) Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 250g Ziemniaki gotowane 200g 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g 350g Pieczeń ze schabu w sosie /1/ D 70/100g 170g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g szynka drobiowa konserwowa 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 50g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Filet z indyka 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ryba po grecku/4,9/ 200g 200g Jabłko 160 g 160g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 330g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (<u>mleko</u>) Pomidor 150g 150g
Suma	E [kcal]: 2150.14 , B [g]: 92.24 , T [g]: 77.11 , W [g]: 282.88 , Błonnik [g]: 23.75 , Cukier [g]: 53.53 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.06 , Sól [g]: 5.46	E [kcal]: 2003.7 , B [g]: 111.7 , T [g]: 59.79 , W [g]: 262.42 , Błonnik [g]: 19.11 , Cukier [g]: 49.89 , Kwasy tł. nas. [g]: 30 , Sól [g]: 5.43	E [kcal]: 2295.1 , B [g]: 113.92 , T [g]: 66.54 , W [g]: 323.38 , Błonnik [g]: 26.25 , Cukier [g]: 74.84 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.05 , Sól [g]: 4.29

	wtorek 2026-09-01	środa 2026-09-02	czwartek 2026-09-03	piątek 2026-09-04	sobota 2026-09-05	niedziela 2026-09-06	poniedziałek 2026-09-07
Śniadanie	Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g 352g (gluten, mleko) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Polędwica dr 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Ryż gotowany na ml/7/ 350g (mleko) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab kruchy w ziołach 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Płatki owsiane gotowane na mleku/1,7/ G (350g) 332g (gluten, mleko) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Kasza jaglana gotowana na mleku 352g (mleko) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twarożek buraczany/7/ 100g 100g Salata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Kasza kukurydziana na ml/7/ 350g 352g (mleko) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twaroż/7/ 100g 100g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata owocowa 250g 250g
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g 349g (seler) Pulpet mięsny gotowany w sosie pomidorowym/1,3/ 80/120g 188g (gluten, jaja) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350g 350g (mleko, seler) Pulpet rybny gotowany w sosie koperkowym /1,3,4,7/ 80/120g 200g Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa brokułowa /1,7,9/ 350 g 350g (gluten, seler) Udko z kurczaka w sosie własnym /1/ 150/100g 250g Ziemniaki gotowane 200g 200g Salata ze śmietaną/7/ 100g 100g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) 358g (gluten, mleko, seler) Pulpet mięsno-ryżowy /1,3/ 90g 90g Ziemniaki gotowane 200g 200g Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g 150g Surówka z marchwi, selera i jabłka/7/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa Solferino/1,7,9/G/ 350g 402g (mleko, seler) Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 253g (gluten) Kasza jęczmienna /1/ 200g 200g (gluten) Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy/1,9/ G (350g) 352g (seler) Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g 174g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salata ze śmietaną/7/ 100g 100g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) 358g (gluten, mleko, seler) Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 250g Ziemniaki gotowane 200g 200g Jarzynka gotowana/7/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Sok wieloowocowy, egzotyczny, z witaminami 240g	Jagodki 120g (gluten, jaja, mleko)	Pierogi ruskie /1,3,7/ 250g 250g Śmietana, 12% tłuszczu 20g (mleko)	Zupa krem z dyni z serem typu mozzarella/1,7/ G (250g) 263g (mleko)	Mus jabłkowy 100g	Kisiel z żurawiną G (250g) 250g	Chałka z dżemem /1,3,7/ (1/6szt) 145g (gluten, jaja)
Kolacja	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twaroż/7/ 100g 100g Miód 1szt 15g Salata masłowa 10g 10g Jabłko 160 g 160g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Polędwica sopočka 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab faszerowany 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Salata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Kielbasa śląska 100g 100g Kecup 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 1szt 50g Schab kruchy w ziołach 60g 60g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa drobiowa 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Bułka paryska/1/ 50g 50g Mix salat z rozponką 10g Serek Haga/7/ 2szt (33,34g) 33g	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 330g	Skyr jagoda, jogurt typu islandzkiego 150g (mleko)	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 330g	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g Jogurt brzoskwiniowy 150g (mleko)	Mix salat z kurczakiem, mozzarellą i pomidorkami/3,7/ 200 203g (mleko)
Suma	E [kcal]: 2433.34 , B [g]: 101.45 , T [g]: 86.05 , W [g]: 323.84 , Błonnik [g]: 22.85 , Cukier [g]: 77.57 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.59 , Sól [g]: 5.44	E [kcal]: 2611.95 , B [g]: 117.92 , T [g]: 70.36 , W [g]: 390.15 , Błonnik [g]: 26.76 , Cukier [g]: 114.83 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.47 , Sól [g]: 6.47	E [kcal]: 2520.02 , B [g]: 134.55 , T [g]: 75.16 , W [g]: 336.28 , Błonnik [g]: 23.3 , Cukier [g]: 71.06 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.74 , Sól [g]: 9.15	E [kcal]: 2531.17 , B [g]: 122.09 , T [g]: 88.14 , W [g]: 327.04 , Błonnik [g]: 28.64 , Cukier [g]: 80.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.52 , Sól [g]: 6.13	E [kcal]: 2029.52 , B [g]: 98.43 , T [g]: 65.58 , W [g]: 272.21 , Błonnik [g]: 25.44 , Cukier [g]: 55.68 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.04 , Sól [g]: 6.55	E [kcal]: 2197.1 , B [g]: 115.16 , T [g]: 68.64 , W [g]: 287.29 , Błonnik [g]: 18.88 , Cukier [g]: 51.91 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.51 , Sól [g]: 4.36	E [kcal]: 2704.35 , B [g]: 126.31 , T [g]: 87.74 , W [g]: 360.96 , Błonnik [g]: 25.64 , Cukier [g]: 67.78 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.11 , Sól [g]: 5.45

	wtorek 2026-09-08	środa 2026-09-09	czwartek 2026-09-10
Śniadanie	Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g 352g (<u>gluten, mleko</u>) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Płatki ryżowe gotowane na mleku/7/ 350g 332g (<u>mleko</u>) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Połędwica dr 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Zacierka gotowana na mleku/1,3,7/ G (350g) 320g (<u>gluten, jaja, mleko</u>) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab faszerowany 60g 60g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ 350g 357g (<u>gluten, seler</u>) Pierogi z owocami/1,3,7/ 300g 300g Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G (350g) 350g (<u>gluten, mleko, seler</u>) Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 250g Ziemniaki gotowane 200g 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g 350g Pieczeń ze schabu w sosie /1/ D 70/100g 170g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Skrynik z jabłkami z pieca/1,3,7/ P (150g) 178g (<u>gluten, jaja</u>)	Napój sojowy waniliowy (mleko roślinne) 330g (<u>soja</u>) Brzoskwinia 90g 90g	Kluski leniwe w cynamonowej bułce tartej z jagodami/1,3,7/G,S 250g 255g (<u>gluten, jaja, mleko</u>)
Kolacja	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g szynka drobiowa konserwowa 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 50g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Filet z indyka 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Naleśniki z serem/1,3,7/ S,P 2szt 200g Jabiko 160 g 160g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 330g	Skry truskawka, jogurt typu islandzkiego 150g (<u>mleko</u>)	Bułka paryska/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (<u>mleko</u>) Pomidor 150g 150g
Suma	E [kcal]: 2897.32 , B [g]: 112.6 , T [g]: 117.27 , W [g]: 360.63 , Błonnik [g]: 24.97 , Cukier [g]: 60.01 , Kwasy tł. nas. [g]: 55.72 , Sól [g]: 5.35	E [kcal]: 2239.8 , B [g]: 121.04 , T [g]: 62.17 , W [g]: 303.58 , Błonnik [g]: 22.91 , Cukier [g]: 87.9 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.94 , Sól [g]: 5.59	E [kcal]: 2974.97 , B [g]: 145.13 , T [g]: 83.79 , W [g]: 424.09 , Błonnik [g]: 28.88 , Cukier [g]: 97.53 , Kwasy tł. nas. [g]: 42.24 , Sól [g]: 5.29

	wtorek 2026-09-01	środa 2026-09-02	czwartek 2026-09-03	piątek 2026-09-04	sobota 2026-09-05	niedziela 2026-09-06	poniedziałek 2026-09-07
Śniadanie	Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g 352g (gluten, mleko) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Polędwica dr 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Ryż gotowany na ml/7/ 350g (mleko) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab kruchy w ziołach 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Płatki owsiane gotowane na mleku/1,7/ G (350g) 332g (gluten, mleko) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Kasza jaglana gotowana na mleku 352g (mleko) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twarożek buraczany/7/ 100g 100g Salata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Kasza kukurydziana na ml/7/ 350g 352g (mleko) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twaróg/7/ 100g 100g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata owocowa 250g 250g
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g 349g (seler) Pulpet mięsny gotowany w sosie pomidorowym/1,3/ 80/120g 188g (gluten, jaja) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350g 350g (mleko, seler) Pulpet rybny gotowany w sosie koperkowym /1,3,4,7/ 80/120g 200g Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa brokułowa /1,7,9/ 350 g 350g (gluten, seler) Udko z kurczaka w sosie własnym /1/ 150/100g 250g Ziemniaki gotowane 200g 200g Salata ze śmietaną/7/ 100g 100g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) 358g (gluten, mleko, seler) Pulpet mięsno-ryżowy /1,3/ 90g 90g Ziemniaki gotowane 200g 200g Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g 150g Surówka z marchwi, selera i jabłka/7/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa Solferino/1,7,9/G/ 350g 402g (mleko, seler) Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 253g (gluten) Kasza jęczmienna /1/ 200g 200g (gluten) Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy/1,9/ G (350g) 352g (seler) Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g 174g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salata ze śmietaną/7/ 100g 100g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) 358g (gluten, mleko, seler) Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 250g Ziemniaki gotowane 200g 200g Jarzynka gotowana/7/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Sok wieloowocowy, egzotyczny, z witaminami 240g	Jagodki 120g (gluten, jaja, mleko)	Pierogi ruskie /1,3,7/ 250g 250g Śmietana, 12% tłuszczu 20g (mleko)	Zupa krem z dyni z serem typu mozzarella/1,7/ G (250g) 263g (mleko)	Mus jabłkowy 100g	Kisiel z żurawiną G (250g) 250g	Chałka z dżemem /1,3,7/ (1/6szt) 145g (gluten, jaja)
Kolacja	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twaróg/7/ 100g 100g Miód 1szt 15g Salata masłowa 10g 10g Jabłko 160 g 160g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Polędwica sopočka 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab faszerowany 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Salata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Kielbasa śląska 100g 100g Kecup 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 1szt 50g Schab kruchy w ziołach 60g 60g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa drobiowa 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Bułka paryska/1/ 50g 50g Mix salat z roszponką 10g Serek Haga/7/ 2szt (33,34g) 33g	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 330g	Maślanka/7/ 1szt 330g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 330g	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g	Mix salat z kurczakiem, mozzarellą i pomidorkami/3,7/ 200 203g (mleko)
Suma	E [kcal]: 2433.34 , B [g]: 101.45 , T [g]: 86.05 , W [g]: 323.84 , Błonnik [g]: 22.85 , Cukier [g]: 77.57 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.59 , Sól [g]: 5.44	E [kcal]: 2611.95 , B [g]: 117.92 , T [g]: 70.36 , W [g]: 390.15 , Błonnik [g]: 26.76 , Cukier [g]: 114.83 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.47 , Sól [g]: 6.47	E [kcal]: 2543.42 , B [g]: 131.77 , T [g]: 80.18 , W [g]: 333.88 , Błonnik [g]: 22.4 , Cukier [g]: 69.56 , Kwasy tł. nas. [g]: 43.04 , Sól [g]: 9.36	E [kcal]: 2531.17 , B [g]: 122.09 , T [g]: 88.14 , W [g]: 327.04 , Błonnik [g]: 28.64 , Cukier [g]: 80.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.52 , Sól [g]: 6.13	E [kcal]: 2029.52 , B [g]: 98.43 , T [g]: 65.58 , W [g]: 272.21 , Błonnik [g]: 25.44 , Cukier [g]: 55.68 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.04 , Sól [g]: 6.55	E [kcal]: 2062.1 , B [g]: 109.76 , T [g]: 64.59 , W [g]: 268.99 , Błonnik [g]: 18.61 , Cukier [g]: 35.41 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.81 , Sól [g]: 4.34	E [kcal]: 2704.35 , B [g]: 126.31 , T [g]: 87.74 , W [g]: 360.96 , Błonnik [g]: 25.64 , Cukier [g]: 67.78 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.11 , Sól [g]: 5.45

	wtorek 2026-09-08	środa 2026-09-09	czwartek 2026-09-10
Śniadanie	Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g 352g (<u>gluten, mleko</u>) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Płatki ryżowe gotowane na mleku/7/ 350g 332g (<u>mleko</u>) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Połędwica dr 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Zacierka gotowana na mleku/1,3,7/ G (350g) 320g (<u>gluten, jaja, mleko</u>) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab faszerowany 60g 60g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ 350g 357g (<u>gluten, seler</u>) Pulpet rybny w sosie pietruszkowym/1,3,4,7/ 80/120g 200g Ziemniaki gotowane 200g 200g Marchewka z groszkiem gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G (350g) 350g (<u>gluten, mleko, seler</u>) Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 250g Ziemniaki gotowane 200g 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g 350g Pieczeń ze schabu w sosie /1/ D 70/100g 170g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Skrynik z jabłkami z pieca/1,3,7/ P (150g) 178g (<u>gluten, jaja</u>)	Salatka śródziemnomorska z oliwą i serem typu feta/7/ 200g 217g (<u>mleko</u>)	Kluski leniwe w cynamonowej bułce tartej z jagodami/1,3,7/G,S 250g 255g (<u>gluten, jaja, mleko</u>)
Kolacja	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g szynka drobiowa konserwowa 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 50g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Filet z indyka 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ryba po grecku/4,9/ 200g 200g Jabłko 160 g 160g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 330g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (<u>mleko</u>) Pomidor 150g 150g
Suma	E [kcal]: 2364.82 , B [g]: 111.6 , T [g]: 80.57 , W [g]: 311.51 , Błonnik [g]: 27.34 , Cukier [g]: 59.73 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.04 , Sól [g]: 5.66	E [kcal]: 2280.92 , B [g]: 123.11 , T [g]: 79.55 , W [g]: 278.59 , Błonnik [g]: 22.63 , Cukier [g]: 58.26 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.12 , Sól [g]: 6.26	E [kcal]: 2774.97 , B [g]: 143.73 , T [g]: 75.83 , W [g]: 394.81 , Błonnik [g]: 31.46 , Cukier [g]: 82.63 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.82 , Sól [g]: 4.59

	wtorek 2026-09-01	środa 2026-09-02	czwartek 2026-09-03	piątek 2026-09-04	sobota 2026-09-05	niedziela 2026-09-06	poniedziałek 2026-09-07
Śniadanie	Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g 352g (gluten, mleko) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Polędwica dr 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Ryż gotowany na ml/7/ 350g (mleko) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab kruchy w ziołach 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Płatki owsiane gotowane na mleku/1,7/ G (350g) 332g (gluten, mleko) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Kasza jaglana gotowana na mleku 352g (mleko) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Polędwica sopocka 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twarożek buraczany/7/ 100g 100g Sałata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Kasza kukurydziana na ml/7/ 350g 352g (mleko) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twaróg/7/ 100g 100g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata owocowa 250g 250g
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g 349g (seler) Pulpet mięsny gotowany w sosie pomidorowym/1,3/ 80/120g 188g (gluten, jaja) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350g 350g (mleko, seler) Pulpet rybny gotowany w sosie koperkowym /1,3,4,7/ 80/120g 200g Ziemniaki gotowane 200g 200g Sałatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa brokułowa /1,7,9/ 350 g 350g (gluten, seler) Udko z kurczaka w sosie własnym /1/ 150/100g 250g Ziemniaki gotowane 200g 200g Salata ze śmietaną/7/ 100g 100g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) 358g (gluten, mleko, seler) Pulpet mięsno-ryżowy /1,3/ 90g 90g Ziemniaki gotowane 200g 200g Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g 150g Surówka z marchwi, selera i jabłka/7/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa Solferino/1,7,9/G/ 350g 402g (mleko, seler) Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 253g (gluten) Kasza jęczmienna /1/ 200g 200g (gluten) Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy/1,9/ G (350g) 352g (seler) Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g 174g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salata ze śmietaną/7/ 100g 100g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) 358g (gluten, mleko, seler) Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 250g Ziemniaki gotowane 200g 200g Jarzynka gotowana/7/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twaróg/7/ 100g 100g Miód 1szt 15g Sałata masłowa 10g 10g Jabłko 160 g 160g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Polędwica sopocka 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab faszerowany 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Sałata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Kielbasa śląska dr 100g 100g Kecup 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab kruchy w ziołach 60g 60g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa drobiowa 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Bułka paryska/1/ 50g 50g Mix salat z rozszponką 10g Serek Haga/7/ 2szt (33,34g) 33g	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 330g	Maślanka/7/ 1szt 330g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 330g	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g	Mix salat z kurczakiem, mozzarellą i pomidorkami/3,7/ 200 198g (mleko)
Suma	E [kcal]: 2157.59 , B [g]: 96.79 , T [g]: 65.64 , W [g]: 305.21 , Błonnik [g]: 22.35 , Cukier [g]: 51.65 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.33 , Sól [g]: 6.24	E [kcal]: 2232.75 , B [g]: 109.04 , T [g]: 64.12 , W [g]: 316.95 , Błonnik [g]: 24.36 , Cukier [g]: 90.95 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.57 , Sól [g]: 6.06	E [kcal]: 2089.12 , B [g]: 112.38 , T [g]: 68.18 , W [g]: 265.17 , Błonnik [g]: 18.95 , Cukier [g]: 66.25 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.98 , Sól [g]: 5.89	E [kcal]: 2251.24 , B [g]: 117.64 , T [g]: 62.4 , W [g]: 316.26 , Błonnik [g]: 24.58 , Cukier [g]: 74.34 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.91 , Sól [g]: 4.35	E [kcal]: 1913.52 , B [g]: 97.13 , T [g]: 58.38 , W [g]: 261.31 , Błonnik [g]: 25.44 , Cukier [g]: 55.68 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.65 , Sól [g]: 6.75	E [kcal]: 1882.45 , B [g]: 103.53 , T [g]: 59.77 , W [g]: 241.94 , Błonnik [g]: 18.61 , Cukier [g]: 35.71 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.26 , Sól [g]: 4.16	E [kcal]: 2202.35 , B [g]: 116.12 , T [g]: 73.63 , W [g]: 276.18 , Błonnik [g]: 23.1 , Cukier [g]: 49.65 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.06 , Sól [g]: 4.54

	wtorek 2026-09-08	środa 2026-09-09	czwartek 2026-09-10
Śniadanie	Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g 352g (<u>gluten, mleko</u>) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa z indyka 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Płatki ryżowe gotowane na mleku/7/ 350g 332g (<u>mleko</u>) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Połędwica dr 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Zacierka gotowana na mleku/1,3,7/ G (350g) 320g (<u>gluten, jaja, mleko</u>) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab faszerowany 60g 60g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ 350g 357g (<u>gluten, seler</u>) Pulpet rybny w sosie pietruszkowym/1,3,4,7/ 80/120g 200g (<u>gluten, jaja, ryby, mleko</u>) Ziemniaki gotowane 200g 200g Marchewka z groszkiem gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G (350g) 350g (<u>gluten, mleko, seler</u>) Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 250g Ziemniaki gotowane 200g 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g 350g Pieczeń ze schabu w sosie /1/ D 70/100g 170g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g szynka drobiowa konserwowa 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 50g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Filet z indyka 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ryba po grecku/4,9/ 200g 200g Jabłko 160 g 160g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 330g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (<u>mleko</u>) Pomidor 150g 150g
Suma	E [kcal]: 1995.08 , B [g]: 90.78 , T [g]: 60.49 , W [g]: 282.81 , Błonnik [g]: 23.79 , Cukier [g]: 53.91 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.29 , Sól [g]: 6.4	E [kcal]: 2003.7 , B [g]: 111.7 , T [g]: 59.79 , W [g]: 262.42 , Błonnik [g]: 19.11 , Cukier [g]: 49.89 , Kwasy tł. nas. [g]: 30 , Sól [g]: 5.43	E [kcal]: 2295.1 , B [g]: 113.92 , T [g]: 66.54 , W [g]: 323.38 , Błonnik [g]: 26.25 , Cukier [g]: 74.84 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.05 , Sól [g]: 4.29

	wtorek 2026-09-01	środa 2026-09-02	czwartek 2026-09-03	piątek 2026-09-04	sobota 2026-09-05	niedziela 2026-09-06	poniedziałek 2026-09-07
Śniadanie	Maślanka/7/ 1szt 330g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Połudwica dr 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab kruchy w ziołach 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek świeży 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twarożek buraczany/7/ 100g 100g Sałata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Krakowska 60g 60g Pomidor 150g 150g Herbata owocowa 250g 250g Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g 349g (seler) Kotlet mielony/1,3/ 80g 105g (gluten, jaja) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka meksykańska 100g 124g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350g 350g (mleko, seler) Ryba z pieca/1,4/ 90g Miruna 142g (gluten, ryby, siarka) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100g 135g (gorczyca, siarka) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa brokułowa /1,7,9/ 350 g 350g (gluten, seler) Kurczak pieczony /1/ 150g 150g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z selera z jabłkiem i rodzynkami/7,9/ (100g) 114g (mleko, seler, siarka) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) 358g (gluten, mleko, seler) Gołąbek - 1szt 320g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g 150g Surówka z marchwi, selera i jabłka/7/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa Solferino/1,7,9/G/ 350g 402g (mleko, seler) Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 253g (gluten) Kasza jęczmienna /1/ 200g 200g (gluten) Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy/1,9/ G (350g) 352g (seler) Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g 174g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salata ze śmietaną/7/ 100g 100g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) 358g (gluten, mleko, seler) Bigos 250g 402g (gluten, soja) Ziemniaki gotowane 200g 200g Mandarynka 1szt (70g) 70g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g	Salatka Cezar/1,7/ (200g) 200g	sałatka z szynką i zieleniną z dressingiem musztardowym/10/(100g) 132g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca, siarka)	Bułka grahamka z masłem, serem żółtym i rukolą/1,7/ (1szt) 120g (gluten, mleko)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g Jabłko 160 g 160g	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 350g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Ogonówka 60g 60g Salata masłowa 10g 10g Jabłko 160 g 160g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Połudwica sopočka 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Schab faszerowany 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Sałata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Kielbasa śląska 100g 100g Musztarda/10/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 1szt 50g Schab kruchy w ziołach 60g 60g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa drobiowa 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Chleb razowy/1/ 50g 50g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 2szt 30g Mix салат z rozspónką 10g	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 330g	Maślanka/7/ 1szt 330g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 330g	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g	Mix салат z kurczakiem, cieciorą, fetą i warzywami/3,7/ 200 188g (mleko)
Suma	E [kcal]: 2226.27 , B [g]: 109.01 , T [g]: 94.37 , W [g]: 251.64 , Błonnik [g]: 35.95 , Cukier [g]: 51.71 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.68 , Sól [g]: 6.22	E [kcal]: 2627.66 , B [g]: 160.72 , T [g]: 115.63 , W [g]: 255.06 , Błonnik [g]: 36.52 , Cukier [g]: 69.12 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.29 , Sól [g]: 8	E [kcal]: 2153.79 , B [g]: 116.44 , T [g]: 89.7 , W [g]: 238.12 , Błonnik [g]: 35.49 , Cukier [g]: 63.12 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.04 , Sól [g]: 7.63	E [kcal]: 2586.64 , B [g]: 128.92 , T [g]: 106.13 , W [g]: 301.82 , Błonnik [g]: 46.01 , Cukier [g]: 73.58 , Kwasy tł. nas. [g]: 42.62 , Sól [g]: 5.81	E [kcal]: 1987.92 , B [g]: 106.27 , T [g]: 67.54 , W [g]: 258.31 , Błonnik [g]: 39.12 , Cukier [g]: 65.18 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.22 , Sól [g]: 6.97	E [kcal]: 1944.4 , B [g]: 117.01 , T [g]: 65.71 , W [g]: 238.25 , Błonnik [g]: 32.86 , Cukier [g]: 54.71 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.34 , Sól [g]: 5.16	E [kcal]: 2426.53 , B [g]: 129.72 , T [g]: 111.7 , W [g]: 249.01 , Błonnik [g]: 45.07 , Cukier [g]: 60.07 , Kwasy tł. nas. [g]: 46.37 , Sól [g]: 10.13

	wtorek 2026-09-08	środa 2026-09-09	czwartek 2026-09-10
Śniadanie	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Połudwica dr 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab faszerowany 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ 350g 357g (gluten, seler) Śledź po łowicku/3,4,7/ 100/120g 246g (jaja, ryby, mleko, siarka)	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G (350g) 350g (gluten, mleko, seler) Gulasz po węgiersku 250g 250g Kasza gryczana - 200g 200g	Kapuśniak z młodej kapusty/1,9/ 350g 352g (seler) Pieczeń ze schabu w sosie /1/ D 70/100g 170g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g
	Ziemniaki gotowane 200g 200g Gruszka 1szt 200g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Surówka z kapusty świeżej i zieleniny 100g 117g (siarka) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Salatka szwedzka/10/ (100g) 135g (gorczyca, siarka) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
	Skrynek z gorzką czekoladą i erytrytolem/1,3,7/ P/150g 145g (gluten, jaja, soja)	Salatka śródziemnomorska z oliwą i serem typu feta/7/ 200g 222g (mleko, gorczyca, siarka)	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g Mandarynka 1szt (80g) 80g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Szynka pieczona 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Pomidor 150g 50g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Pasztecik pieczony 70 g 70g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Paprykarz z makreli/4,9/ 100g 172g (ryby, seler) Jabłko 160 g 160g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 330g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g	Chleb razowy/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Pomidor 150g 150g
Suma	E [kcal]: 2236.9 , B [g]: 116.28 , T [g]: 87.03 , W [g]: 265.5 , Błonnik [g]: 40.71 , Cukier [g]: 65.59 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.38 , Sól [g]: 7.21	E [kcal]: 2349.73 , B [g]: 121.28 , T [g]: 93.54 , W [g]: 275.23 , Błonnik [g]: 40.09 , Cukier [g]: 54.39 , Kwasy tł. nas. [g]: 36 , Sól [g]: 6.22	E [kcal]: 2258.31 , B [g]: 120.73 , T [g]: 78.64 , W [g]: 288.36 , Błonnik [g]: 42.92 , Cukier [g]: 79.96 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.54 , Sól [g]: 6.83

	wtorek 2026-09-01	środa 2026-09-02	czwartek 2026-09-03	piątek 2026-09-04	sobota 2026-09-05	niedziela 2026-09-06	poniedziałek 2026-09-07
Śniadanie	Maślanka/7/ 1szt 330g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Połudwica dr 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab kruchy w ziołach 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek świeży 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twarożek buraczany/7/ 100g 100g Salata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Krakowska 60g 60g Pomidor 150g 150g Herbata owocowa 250g 250g
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g 349g (seler) Kotlet mielony/1,3/ 80g 105g (gluten, jaja) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka meksykańska 100g 124g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350g 350g (mleko, seler) Ryba z pieca/1,4/ 90g Miruna 142g (gluten, ryby, siarka) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100g 135g (gorczyca, siarka) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa brokułowa /1,7,9/ 350 g 350g (gluten, seler) Kurczak pieczony /1/ 150g 150g Ziemniaki gotowane 200g 200g Salata ze śmietaną/7/ 100g 100g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) 358g (gluten, mleko, seler) Gołąbek - 1szt 320g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g 150g Surówka z marchwi, selera i jabłka/7/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa Solferino/1,7,9/G/ 350g 402g (mleko, seler) Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 253g (gluten) Kasza jęczmienna /1/ 200g 200g (gluten) Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy/1,9/ G (350g) 352g (seler) Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g 174g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salata ze śmietaną/7/ 100g 100g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) 358g (gluten, mleko, seler) Bigos 250g 402g (gluten, soja) Ziemniaki gotowane 200g 200g Mandarynka 1szt (70g) 70g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g	Salatka Cezar/1,7/ (200g) 200g	sałatka z szynką i zieleniną z dressingiem musztardowym/10/(100g) 132g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca, siarka)	Bułka grahamka z masłem, serem żółtym i rukolą/1,7/ (1szt) 120g (gluten, mleko)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g Jabłko 160 g 160g	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 350g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Ogonówka 60g 60g Salata masłowa 10g 10g Jabłko 160 g 160g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Połudwica sopočka 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Schab faszerowany 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Salata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Kielbasa śląska 100g 100g Musztarda/10/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 1szt 50g Schab kruchy w ziołach 60g 60g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa drobiowa 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Chleb razowy/1/ 50g 50g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 2szt 30g Mix salat z rozspónką 10g	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 330g	Maślanka/7/ 1szt 330g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 330g	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g	Mix salat z kurczakiem, cieciorą, fetą i warzywami/3,7/ 200 188g (mleko)
Suma	E [kcal]: 2226.27 , B [g]: 109.01 , T [g]: 94.37 , W [g]: 251.64 , Błonnik [g]: 35.95 , Cukier [g]: 51.71 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.68 , Sól [g]: 6.22	E [kcal]: 2627.66 , B [g]: 160.72 , T [g]: 115.63 , W [g]: 255.06 , Błonnik [g]: 36.52 , Cukier [g]: 69.12 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.29 , Sól [g]: 8	E [kcal]: 2133.09 , B [g]: 116.37 , T [g]: 91.3 , W [g]: 227.76 , Błonnik [g]: 32.1 , Cukier [g]: 60.61 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.09 , Sól [g]: 7.5	E [kcal]: 2586.64 , B [g]: 128.92 , T [g]: 106.13 , W [g]: 301.82 , Błonnik [g]: 46.01 , Cukier [g]: 73.58 , Kwasy tł. nas. [g]: 42.62 , Sól [g]: 5.81	E [kcal]: 1987.92 , B [g]: 106.27 , T [g]: 67.54 , W [g]: 258.31 , Błonnik [g]: 39.12 , Cukier [g]: 65.18 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.22 , Sól [g]: 6.97	E [kcal]: 1944.4 , B [g]: 117.01 , T [g]: 65.71 , W [g]: 238.25 , Błonnik [g]: 32.86 , Cukier [g]: 54.71 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.34 , Sól [g]: 5.16	E [kcal]: 2426.53 , B [g]: 129.72 , T [g]: 111.7 , W [g]: 249.01 , Błonnik [g]: 45.07 , Cukier [g]: 60.07 , Kwasy tł. nas. [g]: 46.37 , Sól [g]: 10.13

	wtorek 2026-09-08	środa 2026-09-09	czwartek 2026-09-10
Śniadanie	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Południca dr 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab faszerowany 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ 350g 357g (gluten, seler) Pulpet rybny w sosie pietruszkowym/1,3,4,7/ 80/120g 200g (gluten, jaja, ryby, mleko) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z marchwi /7/100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G (350g) 350g (gluten, mleko, seler) Gulasz po węgiersku 250g 250g Kasza gryczana - 200g 200g Surówka z kapusty świeżej i zieleniny 100g 117g (siarka) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Kapuśniak z młodej kapusty/1,9/ 350g 352g (seler) Pieczeń ze schabu w sosie /1/ D 70/100g 170g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka szwedzka/10/ (100g) 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Skyrnik z gorzką czekoladą i erytrytolem/1,3,7/ P/150g 145g (gluten, jaja, soja)	sałatka z szynką i zieleniną z dressingiem musztardowym/10/(100g) 132g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca, siarka)	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g Mandarynka 1szt (80g) 80g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Szyńka pieczona 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Pomidor 150g 50g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Pasztecik pieczony 70 g 70g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Paprykarz z makreli/4,9/ 100g 172g (ryby, seler) Jabłko 160 g 160g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 330g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g	Chleb razowy/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Pomidor 150g 150g
Suma	E [kcal]: 1982.35 , B [g]: 113.39 , T [g]: 70.85 , W [g]: 239.86 , Błonnik [g]: 35.71 , Cukier [g]: 43.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.26 , Sól [g]: 7.18	E [kcal]: 2330.93 , B [g]: 125.17 , T [g]: 90.81 , W [g]: 272.14 , Błonnik [g]: 39.15 , Cukier [g]: 52.55 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.85 , Sól [g]: 6.41	E [kcal]: 2241.41 , B [g]: 120.49 , T [g]: 77.76 , W [g]: 286.18 , Błonnik [g]: 42.67 , Cukier [g]: 78.37 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.48 , Sól [g]: 6.59

	wtorek 2026-09-01	środa 2026-09-02	czwartek 2026-09-03	piątek 2026-09-04	sobota 2026-09-05	niedziela 2026-09-06	poniedziałek 2026-09-07
Śniadanie	Maślanka/7/ 1szt 330g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Polędwica dr 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Papryka czerwona 150g 150g Salata masłowa 10g 10g Herbata czarna 250g 250g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab kruchy w ziołach 60g 60g Ogonówka 60g 60g Pomidor 150g 150g Roszponka 10g 10g Herbata czarna 250g 250g	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek świeży 150g 150g Mix салат z burakiem 10g Herbata czarna 250g 250g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Filet z indyka 60g 60g Soczewica, kielki 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twarożek buraczany/7/ 100g 100g Salata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Polędwica sopočka 60g 60g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Roszponka 10g 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Krakowska 60g 60g Pomidor 150g 150g Salata lodowa 10g Herbata owocowa 250g 250g
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g 349g (<u>seler</u>) Kotlet mielony/1,3/ 80g 105g (<u>gluten</u> , <u>jaja</u>) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka meksykańska 100g 124g Brokuł z marchewką gotowany 100g 102g (<u>mleko</u>) Kompot śliwkowo-porczezkwowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350g 350g (<u>mleko</u> , <u>seler</u>) Ryba z pieca/1,4/ 90g Miruna 142g (<u>gluten</u> , <u>ryby</u> , <u>siarka</u>) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100g 135g (<u>gorczyca</u> , <u>siarka</u>) Kompot śliwkowo-porczezkwowo-truskawkowy 250 g 250g Mix салат z sosem winegret, oliwkami i serem typu feta/7/(1/8szt) 56g (<u>mleko</u> , <u>gorczyca</u> , <u>siarka</u>)	Zupa brokułowa /1,7,9/ 350 g 350g (<u>gluten</u> , <u>seler</u>) Kurczak pieczony /1/ 150g 150g Ziemniaki gotowane 200g 200g Salata ze śmietaną/7/ 100g 100g (<u>mleko</u>) Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porczezkwowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) 358g (<u>gluten</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Gołąbek - 1szt 320g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane 200g 200g Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g 150g Surówka z marchwi, selera i jabłka/7/ 100g 100g Mieszanka królewska 100g 100g Kompot śliwkowo-porczezkwowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa Solferino/1,7,9/G/ 350g 402g (<u>mleko</u> , <u>seler</u>) Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 253g (<u>gluten</u>) Kasza jęczmienna /1/ 200g 200g (<u>gluten</u>) Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Ogórki konserwowe 100g (<u>gorczyca</u> , <u>siarka</u>) Kompot śliwkowo-porczezkwowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy/1,9/ G (350g) 352g (<u>seler</u>) Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g 174g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salata ze śmietaną/7/ 100g 100g (<u>mleko</u>) Mieszanka królewska 100g 100g Kompot śliwkowo-porczezkwowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) 358g (<u>gluten</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Bigos 250g 402g (<u>gluten</u> , <u>soja</u>) Ziemniaki gotowane 200g 200g Mandarynka 1szt (70g) 70g Jabłko 160 g 160g Kompot śliwkowo-porczezkwowo-truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g	Salatka Cezar/1,7/ (200g) 200g	sałatka z szynką i zieleciną z dressingiem musztardowym/10/(100g) 132g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u> , <u>gorczyca</u> , <u>siarka</u>)	Bułka razowa z masłem, serem żółtym i rukolą/1,7/ (1szt) 120g (<u>gluten</u> , <u>mleko</u>)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g Jabłko 160 g 160g	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 350g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (<u>gluten</u>) Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Rukola 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (<u>gluten</u>) Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Ogonówka 60g 60g Salata masłowa 10g 10g Jabłko 160 g 160g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (<u>gluten</u>) Masło naturalne /7/15g 15g Polędwica sopočka 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Rukola 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (<u>gluten</u>) Masło naturalne /7/15g 15g Schab faszerowany 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Salata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (<u>gluten</u>) Masło naturalne /7/15g 15g Kielbasa śląska 100g 100g Musztarda/10/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Salata rzymska 10g 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (<u>gluten</u>) Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 1szt 50g Schab kruchy w ziołach 60g 60g Papryka czerwona 150g 150g Mix салат w stylu włoskim 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (<u>gluten</u>) Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa drobiowa 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Rukola 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Chleb razowy/1/ 50g 50g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 2szt 30g Mix салат z roszonek 10g	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 330g	Maślanka/7/ 1szt 330g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 330g	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g	Mix салат z kurczakiem, cieciorą, fetą i warzywami/3,7/ 200 188g (<u>mleko</u>)
Suma	E [kcal]: 2268.27, B [g]: 111.77, T [g]: 95.72, W [g]: 257.8, Błonnik [g]: 38.81, Cukier [g]: 54.7, Kwasy tł. nas. [g]: 35, Sól [g]: 6.27	E [kcal]: 2788.12, B [g]: 172.9, T [g]: 127.22, W [g]: 256.96, Błonnik [g]: 37, Cukier [g]: 69.44, Kwasy tł. nas. [g]: 41.16, Sól [g]: 9.24	E [kcal]: 2185.29, B [g]: 118.39, T [g]: 93.16, W [g]: 236.59, Błonnik [g]: 36.22, Cukier [g]: 64.86, Kwasy tł. nas. [g]: 40.04, Sól [g]: 7.67	E [kcal]: 2701.84, B [g]: 143.92, T [g]: 108.79, W [g]: 310.49, Błonnik [g]: 49.17, Cukier [g]: 76.46, Kwasy tł. nas. [g]: 43.33, Sól [g]: 7.14	E [kcal]: 2129.66, B [g]: 120.53, T [g]: 73.84, W [g]: 265.54, Błonnik [g]: 39.5, Cukier [g]: 70.4, Kwasy tł. nas. [g]: 31.86, Sól [g]: 8.98	E [kcal]: 1986, B [g]: 119.55, T [g]: 67.41, W [g]: 243.85, Błonnik [g]: 35.38, Cukier [g]: 57.21, Kwasy tł. nas. [g]: 28.85, Sól [g]: 5.25	E [kcal]: 2510.51, B [g]: 130.71, T [g]: 112.43, W [g]: 269.09, Błonnik [g]: 48.55, Cukier [g]: 75.98, Kwasy tł. nas. [g]: 46.44, Sól [g]: 10.15

	wtorek 2026-09-08	środa 2026-09-09	czwartek 2026-09-10
Śniadanie	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Szynkowa drobiowa 60g 60g Sałata masłowa 10g 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Poledwica dr 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Papryka czerwona 150g 150g Roszponka 10g 10g Herbata czarna 250g 250g Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab faszerowany 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Sałata rzymska 10g 10g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ 350g 357g <u>(gluten, seler)</u> Pulpet rybny w sosie pietruszkowym/1,3,4,7/ 80/120g 200g <u>(gluten, jaja, ryby, mleko)</u> Ziemniaki gotowane 200g 200g Gruszka 1szt 200g Mandarynka 1szt (70g) 70g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G (350g) 350g <u>(gluten, mleko, seler)</u> Gulasz po węgiersku 250g 250g Kasza gryczana - 200g 200g Surówka z kapusty świeżej i zieleniny 100g 117g <u>(siarka)</u> Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Kapuśniak z młodej kapusty/1,9/ 350g 352g <u>(seler)</u> Pieczeń ze schabu w sosie /1/ D 70/100g 170g <u>(gluten)</u> Ziemniaki gotowane 200g 200g Sałatka szwedzka/10/ (100g) 135g <u>(gorczyca, siarka)</u> Brokuł gotowany 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Skyrnik z gorzką czekoladą i erytrytolem/1,3,7/ P/150g 145g <u>(gluten, jaja, soja)</u>	Sałatka śródziemnomorska z oliwą i serem typu feta/7/ 200g 222g <u>(mleko, gorczyca, siarka)</u>	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g Mandarynka 1szt (80g) 80g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g <u>(gluten)</u> Masło naturalne /7/15g 15g Szynka pieczona 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Pomidor 150g 50g Sałata lodowa 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g <u>(gluten)</u> Masło naturalne /7/15g 15g Filet z indyka 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Mix sałat w stylu włoskim 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g <u>(gluten)</u> Masło naturalne /7/15g 15g Ryba po grecku/4,9/ 200g 200g Jabłko 160 g 160g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Roszponka 10g 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 330g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g	Chleb razowy/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g <u>(mleko)</u> Pomidor 150g 150g
Suma	E [kcal]: 2150.85 , B [g]: 123.55 , T [g]: 72.46 , W [g]: 268.99 , Błonnik [g]: 38.3 , Cukier [g]: 65.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.02 , Sól [g]: 8.13	E [kcal]: 2309.01 , B [g]: 125.81 , T [g]: 85.84 , W [g]: 278.31 , Błonnik [g]: 42.64 , Cukier [g]: 56.58 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.35 , Sól [g]: 6.54	E [kcal]: 2225.02 , B [g]: 123.82 , T [g]: 71.21 , W [g]: 294.21 , Błonnik [g]: 45.98 , Cukier [g]: 83.32 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.29 , Sól [g]: 5.79

	wtorek 2026-09-01	środa 2026-09-02	czwartek 2026-09-03	piątek 2026-09-04	sobota 2026-09-05	niedziela 2026-09-06	poniedziałek 2026-09-07
Śniadanie	Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g 352g (gluten, mleko) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Plastry roślinne z pistacjami 60g (gluten, soja, orzechy, seler, gorczyca) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Ryż gotowany na ml/7/ 350g (mleko) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Pasta z marchewki/1,6/(90g) 90g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Płatki owsiane gotowane na mleku/1,7/ G (350g) 332g (gluten, mleko) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Pasta hummus 1szt (115g) 115g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek świeży 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Kasza jaglana gotowana na mleku 352g (mleko) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twarożek buraczany/7/ 100g 100g Sałata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Pasta meksykańska/6,9,10/ 115g 115g Dżem 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Kasza kukurydziana na ml/7/ 350g 352g (mleko) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata owocowa 250g 250g
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g 349g (seler) Kotlet mielony z tofu/1,6/ S (90g) 152g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka meksykańska 100g 124g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350g 350g (mleko, seler) Ryba z pieca/1,4/ 90g Miruna 142g (gluten, ryby, siarka) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100g 135g (gorczyca, siarka) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa brokułowa /1,7,9/ 350 g 350g (gluten, seler) Tofu wędzone z papryką, pieczarkami i cebulą z patelni/1,6/S 250g 146g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z selera z jabłkiem i rodzynekami/7,9/ (100g) 114g (mleko, seler, siarka) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) 358g (gluten, mleko, seler) Jarskie gołąbki/1/ G (1szt) 214g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g 150g Surówka z marchwi, selera i jabłka/7/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa Solferino/1,7,9/G/ 350g 402g (mleko, seler) Gulasz z tofu wędzonego, pieczarek, papryki i cebuli/1,6/ D 250g 265g Kasza jęczmienna /1/ 200g 200g (gluten) Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy/1,9/ G (350g) 352g (seler) Kopytka w sosie pieczarkowym/1,3,7/ G,S 300g 303g (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salata ze śmietaną/7/ 100g 100g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) 358g (gluten, mleko, seler) Wegebigos 336g Ziemniaki gotowane 200g 200g Mandarynka 1szt (70g) 70g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Miód 1szt 15g Sałata masłowa 10g 10g Jabłko 160 g 160g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Miód 1szt 15g Sałata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Kielbaski wegetariańskie / 1,6/ G (2szt.) 100g Musztarda/10/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Pasta z marchewki/1,6/(90g) 90g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 2szt 30g Mix салат z roszponką 10g	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 330g	Maślanka/7/ 1szt 330g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 330g	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g	Mix салат z cieciorką, fetą i warzywami/3,7/ 200 203g (mleko)
Suma	E [kcal]: 2356.76 , B [g]: 86.03 , T [g]: 100.28 , W [g]: 294.47 , Błonnik [g]: 36.54 , Cukier [g]: 47.51 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.03 , Sól [g]: 7.82	E [kcal]: 2394.71 , B [g]: 89.34 , T [g]: 97.99 , W [g]: 302.84 , Błonnik [g]: 34.32 , Cukier [g]: 83.93 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.02 , Sól [g]: 7.19	E [kcal]: 2452.04 , B [g]: 94.57 , T [g]: 114.53 , W [g]: 273.7 , Błonnik [g]: 38.12 , Cukier [g]: 71.28 , Kwasy tł. nas. [g]: 45.28 , Sól [g]: 6.49	E [kcal]: 2502.74 , B [g]: 102.77 , T [g]: 88.33 , W [g]: 342.14 , Błonnik [g]: 38.94 , Cukier [g]: 80.59 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.25 , Sól [g]: 5.13	E [kcal]: 2319.67 , B [g]: 86.84 , T [g]: 93.26 , W [g]: 302.05 , Błonnik [g]: 39.55 , Cukier [g]: 63.77 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.79 , Sól [g]: 5.91	E [kcal]: 1890.47 , B [g]: 70.99 , T [g]: 56.2 , W [g]: 290.53 , Błonnik [g]: 33.44 , Cukier [g]: 44.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.45 , Sól [g]: 3.49	E [kcal]: 2736.12 , B [g]: 97.3 , T [g]: 116.1 , W [g]: 343.76 , Błonnik [g]: 50.04 , Cukier [g]: 66.36 , Kwasy tł. nas. [g]: 46.94 , Sól [g]: 6.73

	wtorek 2026-09-08	środa 2026-09-09	czwartek 2026-09-10
Śniadanie	Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g 352g (<u>gluten, mleko</u>) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Płatki ryżowe gotowane na mleku/7/ 350g 332g (<u>mleko</u>) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ser Mozzarella, w zalewie 30g (<u>mleko</u>) Miód 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Zacierka gotowana na mleku/1,3,7/ G (350g) 320g (<u>gluten, jaja, mleko</u>) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Paszтет sojowy/6/(1szt) 115g Ogórek świeży 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ 350g 357g (<u>gluten, seler</u>) Śledź po łowicku/3,4,7/ 100/120g 246g (<u>jaja, ryby, mleko, siarka</u>) Ziemniaki gotowane 200g 200g Gruszka 1szt 200g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G (350g) 350g (<u>gluten, mleko, seler</u>) Gulasz po węgiersku z fasolą białą S,D 250g 250g Kasza gryczana - 200g 200g Surówka z kapusty świeżej i zieleńiny 100g 117g (<u>siarka</u>) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Kapuśniak z młodej kapusty/1,9/ 350g 352g (<u>seler</u>) Kotlety sojowe w sosie z suszonymi pomidorami/1,6/ G (100g/120g) 273g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (<u>gluten</u>) Masło naturalne /7/15g 15g Pasta z marchewki/1,6/(90g) 90g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Pomidor 150g 50g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (<u>gluten</u>) Masło naturalne /7/15g 15g Pasta meksykańska/6,9,10/ 115g 115g Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (<u>gluten</u>) Masło naturalne /7/15g 15g Paprykarz z makreli/4,9/ 100g 172g (<u>ryby, seler</u>) Jabłko 160 g 160g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 330g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (<u>mleko</u>) Pomidor 150g 150g
Suma	E [kcal]: 2451.29 , B [g]: 87.46 , T [g]: 104.81 , W [g]: 304.84 , Błonnik [g]: 38.01 , Cukier [g]: 75.96 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.36 , Sól [g]: 6.19	E [kcal]: 2396.45 , B [g]: 102.57 , T [g]: 65.79 , W [g]: 373.43 , Błonnik [g]: 52.04 , Cukier [g]: 63.45 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.35 , Sól [g]: 3.54	E [kcal]: 2972.58 , B [g]: 123.55 , T [g]: 120.02 , W [g]: 360.71 , Błonnik [g]: 61.92 , Cukier [g]: 95.35 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.31 , Sól [g]: 7.38

	wtorek 2026-09-01	środa 2026-09-02	czwartek 2026-09-03	piątek 2026-09-04	sobota 2026-09-05	niedziela 2026-09-06	poniedziałek 2026-09-07
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Plastry roślinne z pistacjami 60g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>orzechy</u> , <u>seler</u> , <u>gorczyca</u>) Dżem 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Pasta z marchewki/1,6/(90g) 90g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Pasta hummus 1szt (115g) 115g Dżem 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Paszтет sojowy/6/(1szt) 115g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Paszтет sojowy/6/(1szt) 115g Sałata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Pasta meksykańska/6,9,10/ 115g 115g Dżem 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Paszтет sojowy/6/(1szt) 115g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata owocowa 250g 250g
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /1,9/ 350g 349g (<u>seler</u>) Kotlet mielony z tofu/1,6/ S (90g) 152g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka meksykańska 100g 124g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z ryżem /9/ 350 g 320g (<u>seler</u>) Kotlety sojowe/1,6/G,S/ 100g 118g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100g 135g (<u>gorczyca</u>, <u>siarka</u>) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa brokułowa /1,9/ 350 g 350g (<u>gluten</u>, <u>seler</u>) Tofu wędzone z papryką, pieczarkami i cebulą z patelni/1,6/S 250g 146g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z selera z jabłkiem i rodzynekami/9/ (100g) 99g (<u>seler</u>, <u>siarka</u>) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,9/ G (350g) 363g (<u>gluten</u>, <u>seler</u>) Jarskie gołąbki/1/ G (1szt) 214g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane 200g 200g Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g 150g Surówka z selera, marchwi i jabłka/9/(100g) 114g (<u>seler</u>) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa Solferino/1,9/G/ 350g 392g (<u>seler</u>) Gulasz z tofu wędzonego, pieczarek, papryki i cebuli/1,6/ D 250g 265g Kasza jęczmienna /1/ 200g 200g (<u>gluten</u>) Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy/1,9/ G (350g) 352g (<u>seler</u>) Kopytka w sosie pieczarkowym/1/ G,S 300g 308g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salata z sosem winegret /10/100g 101g (<u>gorczyca</u>, <u>siarka</u>) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,9/ G (350g) 348g (<u>gluten</u>, <u>seler</u>) Wegebigos 336g Ziemniaki gotowane 200g 200g Mandarynka 1szt (70g) 70g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (<u>gluten</u>) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Tofu naturalne 60g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (<u>gluten</u>) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) 60g Dżem 1szt 15g Sałata masłowa 10g 10g Jabłko 160 g 160g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (<u>gluten</u>) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (<u>gluten</u>) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) 60g Dżem 1szt 15g Sałata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (<u>gluten</u>) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Kielbaski wegetariańskie / 1,6/ G (2szt.) 100g Musztarda/10/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (<u>gluten</u>) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) 60g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (<u>gluten</u>) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Pasta z marchewki/1,6/(90g) 90g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Paszтет sojowy/6/(1szt) 115g Mix салат z rozszonką 10g	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 330g	Napój owsiany (mleko roślinne) 330g (<u>gluten</u>)	Sok brzoskwińowo-pomarańczowy 240g	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 330g	Napój owsiany o smaku czekoladowym 330g	Mix салат z cieciorą, tofu i warzywami z oliwą z oliwek/6/200g 203g (<u>gorczyca</u>, <u>siarka</u>)
Suma	E [kcal]: 2132.48 , B [g]: 69.24 , T [g]: 91.47 , W [g]: 271.98 , Błonnik [g]: 39.39 , Cukier [g]: 35.91 , Kwasy tł. nas. [g]: 14.24 , Sól [g]: 7.93	E [kcal]: 2086.39 , B [g]: 88.12 , T [g]: 64.26 , W [g]: 292.3 , Błonnik [g]: 50.74 , Cukier [g]: 89.81 , Kwasy tł. nas. [g]: 9.03 , Sól [g]: 5.56	E [kcal]: 1946.34 , B [g]: 55.9 , T [g]: 82.69 , W [g]: 253.53 , Błonnik [g]: 41.06 , Cukier [g]: 52.62 , Kwasy tł. nas. [g]: 12.33 , Sól [g]: 4.99	E [kcal]: 2128.22 , B [g]: 50.23 , T [g]: 81.95 , W [g]: 311.72 , Błonnik [g]: 43.27 , Cukier [g]: 69.32 , Kwasy tł. nas. [g]: 12.19 , Sól [g]: 4.58	E [kcal]: 2510.37 , B [g]: 74.03 , T [g]: 118.34 , W [g]: 303.74 , Błonnik [g]: 42.66 , Cukier [g]: 54.13 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.43 , Sól [g]: 7.17	E [kcal]: 1974.71 , B [g]: 52.36 , T [g]: 65.56 , W [g]: 308.86 , Błonnik [g]: 36.29 , Cukier [g]: 48.74 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.57 , Sól [g]: 3.32	E [kcal]: 2433.99 , B [g]: 67.49 , T [g]: 113.25 , W [g]: 302.8 , Błonnik [g]: 52.51 , Cukier [g]: 47.88 , Kwasy tł. nas. [g]: 18.26 , Sól [g]: 5.45

	wtorek 2026-09-08	środa 2026-09-09	czwartek 2026-09-10
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Plastry vegetariańskie/1,6/(60g) 60g Ogórek świeży 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Plastry vegetariańskie/1,6/(60g) 60g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Paszтет sojowy/6/(1szt) 115g Dżem 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ 350g 357g (<u>gluten</u> , <u>seler</u>) Potrawka wegańska z fasolką czerwoną D (250g) 252g Ziemniaki gotowane 200g 200g Gruszka 1szt 200g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa/1,9/ G (350g) 340g (<u>gluten</u> , <u>seler</u>) Gulasz po węgiersku z fasolą białą S,D 250g 250g Kasza gryczana - 200g 200g Surówka z kapusty świeżej i zieleniny 100g 117g (<u>siarka</u>) Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g	Kapuśniak z młodej kapusty/1,9/ 350g 352g (<u>seler</u>) Kotlety sojowe w sosie z suszonymi pomidorami/1,6/ G (100g/120g) 273g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane 200g 200g Sałatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (<u>gluten</u>) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Pasta z marchewki/1,6/(90g) 90g Pomidor 150g 50g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (<u>gluten</u>) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Pasta meksykańska/6,9,10/ 115g 115g Ogórek kiszony 150 g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (<u>gluten</u>) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Paprykarz z soczewicą/9/ 100g 172g (<u>seler</u>) Jabłko 160 g 160g Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 330g	Napój owsiany (mleko roślinne) 330g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Pasta z marchewki/1,6/(90g) 90g Pomidor 150g 150g
Suma	E [kcal]: 1789.94 , B [g]: 44.92 , T [g]: 64.23 , W [g]: 272.86 , Błonnik [g]: 40.57 , Cukier [g]: 53.15 , Kwasy tł. nas. [g]: 8.8 , Sól [g]: 4.65	E [kcal]: 2039.52 , B [g]: 69.3 , T [g]: 56.4 , W [g]: 336.32 , Błonnik [g]: 53.39 , Cukier [g]: 47.17 , Kwasy tł. nas. [g]: 9.83 , Sól [g]: 3.27	E [kcal]: 2839.35 , B [g]: 109.65 , T [g]: 107.08 , W [g]: 370.21 , Błonnik [g]: 66 , Cukier [g]: 76.48 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.41 , Sól [g]: 5.32

	wtorek 2026-09-01	środa 2026-09-02	czwartek 2026-09-03	piątek 2026-09-04	sobota 2026-09-05	niedziela 2026-09-06	poniedziałek 2026-09-07
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Plastry roślinne z pistacjami 60g (gluten, soja, orzechy, seler, gorczyca) Dżem 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Pasta z marchewki/1,6/(90g) 90g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Pasta hummus 1szt (115g) 115g Dżem 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Paszтет sojowy/6/(1szt) 115g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Paszтет sojowy/6/(1szt) 115g Sałata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Pasta meksykańska/6,9,10/ 115g 115g Dżem 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Paszтет sojowy/6/(1szt) 115g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata owocowa 250g 250g
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /1,9/ 350g 349g (seler)	Zupa pomidorowa z ryżem /9/ 350 g 320g (seler)	Zupa brokułowa /1,9/ 350 g 350g (gluten, seler)	Zupa koperkowa/1,9/ G (350g) 363g (gluten, seler)	Zupa Solferino/1,9/G/ 350g 392g (seler)	Zupa z soczewicy/1,9/ G (350g) 352g (seler)	Zupa koperkowa/1,9/ G (350g) 348g (gluten, seler)
	Kotlet mielony z tofu/1,6/ S (90g) 152g (gluten)	Kotlety sojowe/1,6/G,S/ 100g 118g (gluten)	Tofu wędzone z papryką, pieczarkami i cebulą z patelni/1,6/S 250g 146g	Jarskie gołąbki/1/ G (1szt) 214g (gluten)	Gulasz z tofu wędzonego, pieczarek, papryki i cebuli/1,6/ D 250g 265g	Kopytka w sosie pieczarkowym/1/ G,S 300g 308g (gluten)	Wegebigos 336g
	Ziemniaki gotowane 200g 200g	Ziemniaki gotowane 200g 200g	Ziemniaki gotowane 200g 200g	Ziemniaki gotowane 200g 200g	Kasza jęczmienna /1/ 200g 200g (gluten)	Ziemniaki gotowane 200g 200g	Ziemniaki gotowane 200g 200g
	Surówka meksykańska 100g 124g	Salatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100g 135g (gorczyca, siarka)	Surówka z selera z jabłkiem i rodzynekami/9/ (100g) 99g (seler, siarka)	Surówka z selera, marchwi i jabłka/9/(100g) 114g (seler)	Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g	Salata z sosem winegret /10/100g 101g (gorczyca, siarka)	Mandarynka 1szt (70g) 70g
Podwieczorek	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
	Sok brzoskwinowo-pomarańczowy 240g	Wegańska sałatka Cezar/1/ (200g) 199g (gluten, gorczyca, siarka)	Mus jabłkowy 100g	Zupa krem z dyni/1/ G (250g) 248g	Mus jabłkowy 100g	Kisiel z żurawiną G (250g) 250g	sok owocowy 240g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten)	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten)	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten)	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten)	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten)	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten)	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten)
	Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Tofu naturalne 60g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) 60g Dżem 1szt 15g Sałata masłowa 10g 10g Jabłko 160 g 160g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) 60g Dżem 1szt 15g Sałata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Herbata czarna 250g 250g	Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Kielbaski wegetariańskie / 1,6/ G (2szt.) 100g Musztarda/10/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) 60g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Pasta z marchewki/1,6/(90g) 90g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Paszтет sojowy/6/(1szt) 115g Mix sałat z roszponką 10g	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 330g	Napój owsiany (mleko roślinne) 330g (gluten)	Sok brzoskwinowo-pomarańczowy 240g	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 330g	Napój owsiany o smaku czekoladowym 330g	Mix sałat z cieciorą, tofu i warzywami z oliwą z oliwek/6/200g 203g (gorczyca, siarka)
Suma	E [kcal]: 2211.68, B [g]: 70.92, T [g]: 91.71, W [g]: 289.74, Błonnik [g]: 40.35, Cukier [g]: 49.83, Kwasy tł. nas. [g]: 14.26, Sól [g]: 7.94	E [kcal]: 2294.41, B [g]: 111.58, T [g]: 72.73, W [g]: 302.56, Błonnik [g]: 52.21, Cukier [g]: 91.69, Kwasy tł. nas. [g]: 10.37, Sól [g]: 6.59	E [kcal]: 1995.34, B [g]: 56.1, T [g]: 82.79, W [g]: 264.53, Błonnik [g]: 41.06, Cukier [g]: 52.62, Kwasy tł. nas. [g]: 12.33, Sól [g]: 4.99	E [kcal]: 2245.25, B [g]: 53.46, T [g]: 90.18, W [g]: 322.43, Błonnik [g]: 47.31, Cukier [g]: 74.63, Kwasy tł. nas. [g]: 13.8, Sól [g]: 6.67	E [kcal]: 2559.37, B [g]: 74.23, T [g]: 118.44, W [g]: 314.74, Błonnik [g]: 42.66, Cukier [g]: 54.13, Kwasy tł. nas. [g]: 13.43, Sól [g]: 7.17	E [kcal]: 2132.21, B [g]: 52.36, T [g]: 65.56, W [g]: 347.61, Błonnik [g]: 36.29, Cukier [g]: 48.74, Kwasy tł. nas. [g]: 10.57, Sól [g]: 3.32	E [kcal]: 2541.99, B [g]: 67.49, T [g]: 113.25, W [g]: 410.8, Błonnik [g]: 52.51, Cukier [g]: 47.88, Kwasy tł. nas. [g]: 18.26, Sól [g]: 5.45

	wtorek 2026-09-08	środa 2026-09-09	czwartek 2026-09-10
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Plastry vegetariańskie/1,6/(60g) 60g Ogórek świeży 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Plastry vegetariańskie/1,6/(60g) 60g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Paszтет sojowy/6/(1szt) 115g Dżem 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ 350g 357g (<u>gluten</u> , <u>seler</u>) Potrąwka wegańska z fasolką czerwoną D (250g) 252g Ziemniaki gotowane 200g 200g Gruszka 1szt 200g Kompot śliwkowo-porzeczko- truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa/1,9/ G (350g) 340g (<u>gluten</u> , <u>seler</u>) Gulasz po węgiersku z fasolą białą S,D 250g 250g Kasza gryczana - 200g 200g Surówka z kapusty świeżej i zieleniny 100g 117g (<u>siarka</u>) Kompot śliwkowo-porzeczko- truskawkowy 250 g 250g	Kapuśniak z młodej kapusty/1,9/ 350g 352g (<u>seler</u>) Kotlety sojowe w sosie z suszonymi pomidorami/1,6/ G (100g/120g) 273g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane 200g 200g Sałatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczko- truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Granola orzechowa/1,8/ 40g 47g (<u>orzechy</u>) Jogurt roślinny (vege) kokos klasyczny, bez dodatku cukrów z wapniem 200g	Napój owsiany (mleko roślinne) 330g Brzoskwinia 90g 90g	Jogurt kokosowy wegański nektarynka-morela 200g Mandarynka 1szt (80g) 80g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (<u>gluten</u>) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Pasta z marchewki/1,6/(90g) 90g Pomidor 150g 50g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (<u>gluten</u>) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Pasta meksykańska/6,9,10/ 115g 115g Ogórek kiszony 150 g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (<u>gluten</u>) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Paprykarz z soczewicą/9/ 100g 172g (<u>seler</u>) Jabłko 160 g 160g Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 330g	Napój owsiany (mleko roślinne) 330g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Pasta z marchewki/1,6/(90g) 90g Pomidor 150g 150g
Suma	E [kcal]: 2142.27 , B [g]: 53.78 , T [g]: 84.98 , W [g]: 307.32 , Błonnik [g]: 44.34 , Cukier [g]: 54.62 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.93 , Sól [g]: 4.71	E [kcal]: 2229.72 , B [g]: 72.51 , T [g]: 60.21 , W [g]: 372.1 , Błonnik [g]: 56.74 , Cukier [g]: 68.59 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.51 , Sól [g]: 3.61	E [kcal]: 3041.35 , B [g]: 111.53 , T [g]: 113.44 , W [g]: 405.12 , Błonnik [g]: 69.33 , Cukier [g]: 97.99 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.02 , Sól [g]: 5.34

	wtorek 2026-09-01	środa 2026-09-02	czwartek 2026-09-03	piątek 2026-09-04	sobota 2026-09-05	niedziela 2026-09-06	poniedziałek 2026-09-07
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g <u>(mleko)</u> Plastry roślinne z pistacjami 60g <u>(gluten, soja, orzechy, seler, gorczyca)</u> Dżem 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Salata maslowa 10g 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g <u>(mleko)</u> Pasta z marchewki/1,6/(90g) 90g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Rozspanka 10g 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g <u>(mleko)</u> Pasta hummus 1szt (115g) 115g Ogórek świeży 150g 150g Mix салат z rozspanką 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g <u>(mleko)</u> Pasztet sojowy/6/(1szt) 115g Papryka czerwona 150g 150g Soczewica, kielki 10g Dżem 1szt 15g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g <u>(mleko)</u> Pasztet sojowy/6/(1szt) 115g Salata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Dżem 1szt 15g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g <u>(mleko)</u> Pasta meksykańska/6,9,10/ 115g 115g Dżem 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Rozspanka 10g 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g <u>(mleko)</u> Pasztet sojowy/6/(1szt) 115g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Salata lodowa 10g Herbata owocowa 250g 250g
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /1,9/ 350g 349g (seler) Kotlet mielony z tofu/1,6/ S (90g) 152g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka meksykańska 100g 124g Brokół z marchewką gotowany 100g 102g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z ryżem /9/ 350 g 320g (seler) Kotlety sojowe/1,6/G,S/ 100g 118g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100g 135g (gorczyca, siarka) Salatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa brokułowa /1,9/ 350 g 350g (gluten, seler) Tofu wędzone z papryką, pieczarkami i cebulą z patelni/1,6/S 250g 146g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z selera z jabłkiem i rodzynkami/9/ (100g) 99g (seler, siarka) Salata z cukinią, pomidorem i sosem winegret/10/ 100g 121g (gorczyca, siarka) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,9/ G (350g) 363g (gluten, seler) Jarskie gołąbki/1/ G (1szt) 214g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g 150g Surówka z selera, marchwi i jabłka/9/(100g) 114g (seler) Mieszanka królewska 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa Solferino/1,9/G/ 350g 392g (seler) Gulasz z tofu wędzonego, pieczarek, papryki i cebuli/1,6/ D 250g 265g Kasza jęczmienna /1/ 200g 200g (gluten) Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g Marchew gotowana 100g 100g	Zupa z soczewicy/1,9/ G (350g) 352g (seler) Kopytka w sosie pieczarkowym/1/ G,S 300g 308g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salata z sosem winegret /10/100g 101g (gorczyca, siarka) Mieszanka królewska 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,9/ G (350g) 348g (gluten, seler) Wegebigos 336g Ziemniaki gotowane 200g 200g Mandarynka 1szt (70g) 70g Jabłko 160 g 160g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Sok brzoskwiniowo-pomarańczowy 240g	Wegańska salatka Cezar/1/ (200g) 199g (gluten, gorczyca, siarka)	Mus jabłkowy 100g	Zupa krem z dyni/1/ G (250g) 248g	Mus jabłkowy 100g	Kisiel z żurawiną G (250g) 250g	sok owocowy 240g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g <u>(mleko)</u> Tofu naturalne 60g Pomidor 150g 150g Rukola 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g <u>(mleko)</u> Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) 60g Dżem 1szt 15g Salata maslowa 10g 10g Jabłko 160 g 160g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g <u>(mleko)</u> Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Rukola 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g <u>(mleko)</u> Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) 60g Dżem 1szt 15g Salata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g <u>(mleko)</u> Kielbaski wegetariańskie / 1,6/ G (2szt.) 100g Musztarda/10/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Salata rzymska 10g 10g Dżem 1szt 15g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g <u>(mleko)</u> Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) 60g Papryka czerwona 150g 150g Mix салат w stylu włoskim 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g <u>(mleko)</u> Pasta z marchewki/1,6/(90g) 90g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Rukola 10g Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Pasztet sojowy/6/(1szt) 115g Mix салат z rozspanką 10g	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 330g	Napój owsiany (mleko roślinne) 330g <u>(gluten)</u>	Sok brzoskwiniowo-pomarańczowy 240g	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 330g	Napój owsiany o smaku czekoladowym 330g	Mix салат z cieciorą, tofu i warzywami z oliwą z oliwek/6/200g 203g (gorczyca, siarka)
Suma	E [kcal]: 2253.68 , B [g]: 73.68 , T [g]: 93.06 , W [g]: 295.9 , Błonnik [g]: 43.21 , Cukier [g]: 52.82 , Kwasy tł. nas. [g]: 14.58 , Sól [g]: 7.99	E [kcal]: 2368.41 , B [g]: 113.56 , T [g]: 75.63 , W [g]: 313.79 , Błonnik [g]: 54.36 , Cukier [g]: 100.01 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.58 , Sól [g]: 6.71	E [kcal]: 2097.33 , B [g]: 57.94 , T [g]: 93.17 , W [g]: 265.86 , Błonnik [g]: 42.81 , Cukier [g]: 51.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.05 , Sól [g]: 5.04	E [kcal]: 2316.95 , B [g]: 56.57 , T [g]: 91.97 , W [g]: 334.79 , Błonnik [g]: 50.13 , Cukier [g]: 82.16 , Kwasy tł. nas. [g]: 14.32 , Sól [g]: 6.74	E [kcal]: 2640.37 , B [g]: 75.42 , T [g]: 119.59 , W [g]: 332.58 , Błonnik [g]: 46.16 , Cukier [g]: 68.64 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.71 , Sól [g]: 7.34	E [kcal]: 2173.81 , B [g]: 54.9 , T [g]: 67.26 , W [g]: 353.21 , Błonnik [g]: 38.81 , Cukier [g]: 51.24 , Kwasy tł. nas. [g]: 11.08 , Sól [g]: 3.41	E [kcal]: 2625.89 , B [g]: 68.48 , T [g]: 113.97 , W [g]: 430.88 , Błonnik [g]: 55.99 , Cukier [g]: 63.79 , Kwasy tł. nas. [g]: 18.33 , Sól [g]: 5.47

	wtorek 2026-09-08	środa 2026-09-09	czwartek 2026-09-10
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Plastry vegetariańskie/1,6/(60g) 60g Ogórek świeży 150g 150g Salata maslowa 10g 10g Hummus (hummus, pasta z ciecierzycy) 20g (sezam) Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Plastry vegetariańskie/1,6/(60g) 60g Papryka czerwona 150g 150g Roszponka 10g 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Paszтет sojowy/6/(1szt) 115g Dżem 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Salata rzymska 10g 10g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ 350g 357g (gluten, seler) Potrąwka wegańska z fasolką czerwoną D (250g) 252g Ziemniaki gotowane 200g 200g Gruszka 1szt 200g Marchewka z groszkiem gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa/1,9/ G (350g) 340g (gluten, seler) Gulasz po węgiersku z fasolą białą S,D 250g 250g Kasza gryczana - 200g 200g Surówka z kapusty świeżej i zieleniny 100g 117g (siarka) Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g	Kapuśniak z młodej kapusty/1,9/ 350g 352g (seler) Kotlety sojowe w sosie z suszonymi pomidorami/1,6/ G (100g/120g) 273g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g Salatka szwedzka/10/ (100g) 100g
Podwieczorek	Granola orzechowa/1,8/ 40g 47g (orzechy) Jogurt roślinny (vege) kokos klasyczny, bez dodatku cukrów z wapniem 200g	Napój owsiany (mleko roślinne) 330g Brzoskwinia 90g 90g	Jogurt kokosowy wegański nektarynka-morela 200g Mandarynka 1szt (80g) 80g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Pasta z marchewki/1,6/(90g) 90g Pomidor 150g 50g Salata lodowa 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Pasta meksykańska/6,9,10/ 115g 115g Ogórek kiszony 150 g 150g Mix salat z burakiem 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Paprykarz z soczewicą/9/ 100g 172g (seler) Jabłko 160 g 160g Paszтет sojowy/6/ 20g 20g Roszponka 10g 10g Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 330g	Napój owsiany (mleko roślinne) 330g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Pasta z marchewki/1,6/(90g) 90g Pomidor 150g 150g
Suma	E [kcal]: 2240.67 , B [g]: 57.46 , T [g]: 89.64 , W [g]: 320.83 , Błonnik [g]: 49.63 , Cukier [g]: 59.55 , Kwasy tł. nas. [g]: 17.75 , Sól [g]: 4.88	E [kcal]: 2276.42 , B [g]: 75.01 , T [g]: 61.58 , W [g]: 379.5 , Błonnik [g]: 59.19 , Cukier [g]: 70.74 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.82 , Sól [g]: 3.63	E [kcal]: 3158.75 , B [g]: 113.7 , T [g]: 121.57 , W [g]: 414.11 , Błonnik [g]: 70.75 , Cukier [g]: 102.91 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.81 , Sól [g]: 6.26

	wtorek 2026-09-01	środa 2026-09-02	czwartek 2026-09-03	piątek 2026-09-04	sobota 2026-09-05	niedziela 2026-09-06	poniedziałek 2026-09-07
Śniadanie	Maślanka/7/ 1szt 330g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Połędwica dr 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab kruchy w ziołach 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek świeży 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twarożek buraczany/7/ 100g 100g Salata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Krakowska 60g 60g Pomidor 150g 150g Herbata owocowa 250g 250g Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g 349g (seler) Kotlet mielony/1,3/ 80g 105g (gluten, jaja) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka meksykańska 100g 124g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350g 350g (mleko, seler) Ryba z pieca/1,4/ 90g Miruna 142g (gluten, ryby, siarka) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100g 135g (gorczyca, siarka) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa brokułowa /1,7,9/ 350 g 350g (gluten, seler) Kurczak pieczony /1/ 150g 150g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z selera z jabłkiem i rodzynkami/7,9/ (100g) 114g (mleko, seler, siarka) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) 358g (gluten, mleko, seler) Gołąbek - 1szt 320g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g 150g Surówka z marchwi, selera i jabłka/7/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa Solferino/1,7,9/G/ 350g 402g (mleko, seler) Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 253g (gluten) Kasza jęczmienna /1/ 200g 200g (gluten) Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy/1,9/ G (350g) 352g (seler) Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g 174g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salata ze śmietaną/7/ 100g 100g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) 358g (gluten, mleko, seler) Bigos 250g 402g (gluten, soja) Ziemniaki gotowane 200g 200g Mandarynka 1szt (70g) 70g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Ogonówka 60g 60g Salata masłowa 10g 10g Jabłko 160 g 160g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Połędwica sopocka 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Schab faszerowany 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Salata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Kielbasa śląska 100g 100g Musztarda/10/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 1szt 50g Schab kruchy w ziołach 60g 60g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa drobiowa 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Chleb razowy/1/ 50g 50g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 2szt 30g Mix salat z rozszponką 10g	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 330g	Maślanka/7/ 1szt 330g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 330g	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g	Mix salat z kurczakiem, cieciorą, fetą i warzywami/3,7/ 200 188g (mleko)
Suma	E [kcal]: 2104.77 , B [g]: 93.3 , T [g]: 90.96 , W [g]: 244.54 , Błonnik [g]: 35.95 , Cukier [g]: 45.71 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.77 , Sól [g]: 6.22	E [kcal]: 2331.66 , B [g]: 118.72 , T [g]: 103.63 , W [g]: 249.06 , Błonnik [g]: 36.52 , Cukier [g]: 69.12 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.29 , Sól [g]: 8	E [kcal]: 1887.12 , B [g]: 100.85 , T [g]: 72.35 , W [g]: 223.94 , Błonnik [g]: 32.82 , Cukier [g]: 56.06 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.06 , Sól [g]: 6.51	E [kcal]: 2224.94 , B [g]: 112.03 , T [g]: 87.63 , W [g]: 267.68 , Błonnik [g]: 41.83 , Cukier [g]: 71.65 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.45 , Sól [g]: 4.2	E [kcal]: 1911.42 , B [g]: 95.32 , T [g]: 66.79 , W [g]: 250.81 , Błonnik [g]: 39.12 , Cukier [g]: 57.83 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.07 , Sól [g]: 6.82	E [kcal]: 1787.9 , B [g]: 105.42 , T [g]: 64.32 , W [g]: 211.34 , Błonnik [g]: 29.66 , Cukier [g]: 31.86 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.13 , Sól [g]: 4.99	E [kcal]: 2363.53 , B [g]: 126.92 , T [g]: 111 , W [g]: 235.71 , Błonnik [g]: 41.22 , Cukier [g]: 50.97 , Kwasy tł. nas. [g]: 46.19 , Sól [g]: 8.48

	wtorek 2026-09-08	środa 2026-09-09	czwartek 2026-09-10
Śniadanie	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Połudwica dr 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab faszerowany 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ 350g 357g (<u>gluten, seler</u>) Śledź po łowicku/3,4,7/ 100/120g 246g (<u>jaja, ryby, mleko, siarka</u>) Ziemniaki gotowane 200g 200g Gruszka 1szt 200g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G (350g) 350g (<u>gluten, mleko, seler</u>) Gulasz po węgiersku 250g 250g Kasza gryczana - 200g 200g Surówka z kapusty świeżej i zieleniny 100g 117g (<u>siarka</u>) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Kapuśniak z młodej kapusty/1,9/ 350g 352g (<u>seler</u>) Pieczeń ze schabu w sosie /1/ D 70/100g 170g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka szwedzka/10/ (100g) 135g (<u>gorczyca, siarka</u>) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (<u>gluten</u>) Masło naturalne /7/15g 15g Szynka pieczona 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Pomidor 150g 50g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (<u>gluten</u>) Masło naturalne /7/15g 15g Paszтет pieczony 70 g 70g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (<u>gluten</u>) Masło naturalne /7/15g 15g Paprykarz z makreli/4,9/ 100g 172g (<u>ryby, seler</u>) Jabłko 160 g 160g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 330g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g	Chleb razowy/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (<u>mleko</u>) Pomidor 150g 150g
Suma	E [kcal]: 2104.91 , B [g]: 100.36 , T [g]: 82.72 , W [g]: 257.86 , Błonnik [g]: 40.06 , Cukier [g]: 59.61 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.37 , Sól [g]: 7.04	E [kcal]: 2064.26 , B [g]: 109.58 , T [g]: 73.46 , W [g]: 257.96 , Błonnik [g]: 36.48 , Cukier [g]: 45.49 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.87 , Sól [g]: 5.29	E [kcal]: 2144.31 , B [g]: 114.25 , T [g]: 76.18 , W [g]: 271.15 , Błonnik [g]: 41.43 , Cukier [g]: 64.35 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.03 , Sól [g]: 6.68

	wtorek 2026-09-01	środa 2026-09-02	czwartek 2026-09-03	piątek 2026-09-04	sobota 2026-09-05	niedziela 2026-09-06	poniedziałek 2026-09-07
Śniadanie	Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g 352g (gluten, mleko) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Polędwica dr 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Ryż gotowany na ml/7/ 350g (mleko) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab kruchy w ziołach 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Płatki owsiane gotowane na mleku/1,7/ G (350g) 332g (gluten, mleko) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Kasza jaglana gotowana na mleku 352g (mleko) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twarożek buraczany/7/ 100g 100g Salata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Kasza kukurydziana na ml/7/ 350g 352g (mleko) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twaróg/7/ 100g 100g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata owocowa 250g 250g
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g 349g (seler) Pulpet mięsny gotowany w sosie pomidorowym/1,3/ 80/120g 188g (gluten, jaja) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350g 350g (mleko, seler) Pulpet rybny gotowany w sosie koperkowym /1,3,4,7/ 80/120g 200g Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa brokułowa /1,7,9/ 350 g 350g (gluten, seler) Udko z kurczaka w sosie własnym /1/ 150/100g 250g Ziemniaki gotowane 200g 200g Salata ze śmietaną/7/ 100g 100g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) 358g (gluten, mleko, seler) Pulpet mięsno-ryżowy /1,3/ 90g 90g Ziemniaki gotowane 200g 200g Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g 150g Surówka z marchwi, selera i jabłka/7/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa Solferino/1,7,9/G/ 350g 402g (mleko, seler) Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 253g (gluten) Kasza jęczmienna /1/ 200g 200g (gluten) Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy/1,9/ G (350g) 352g (seler) Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g 174g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salata ze śmietaną/7/ 100g 100g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) 358g (gluten, mleko, seler) Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 250g Ziemniaki gotowane 200g 200g Jarzynka gotowana/7/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g	Jagodki 120g (gluten, jaja, mleko)	Pierogi ruskie /1,3,7/ 250g 250g	Zupa krem z dyni z serem typu mozzarella/1,7/ G (250g) 263g (mleko)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g Jabłko 160 g 160g	Chałka z dżemem /1,3,7/ (1/6szt) 145g (gluten, jaja)
Kolacja	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twaróg/7/ 100g 100g Miód 1szt 15g Salata masłowa 10g 10g Jabłko 160 g 160g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Polędwica sopočka 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab faszerowany 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Salata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Kielbasa śląska 100g 100g Kecup 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 1szt 50g Schab kruchy w ziołach 60g 60g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa drobiowa 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Bułka paryska/1/ 50g 50g Mix salat z roszponką 10g Serek Haga/7/ 2szt (33,34g) 33g	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 330g	Maślanka/7/ 1szt 330g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 330g	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g	Mix salat z kurczakiem, mozzarellą i pomidorkami/3,7/ 200 203g (mleko)
Suma	E [kcal]: 2420.44 , B [g]: 115.24 , T [g]: 88.74 , W [g]: 300.46 , Błonnik [g]: 22.37 , Cukier [g]: 57.65 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.31 , Sól [g]: 5.42	E [kcal]: 2611.95 , B [g]: 117.92 , T [g]: 70.36 , W [g]: 390.15 , Błonnik [g]: 26.76 , Cukier [g]: 114.83 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.47 , Sól [g]: 6.47	E [kcal]: 2516.62 , B [g]: 131.23 , T [g]: 77.78 , W [g]: 333.1 , Błonnik [g]: 22.4 , Cukier [g]: 68.78 , Kwasy tł. nas. [g]: 41.61 , Sól [g]: 9.34	E [kcal]: 2531.17 , B [g]: 122.09 , T [g]: 88.14 , W [g]: 327.04 , Błonnik [g]: 28.64 , Cukier [g]: 80.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.52 , Sól [g]: 6.13	E [kcal]: 2057.02 , B [g]: 109.18 , T [g]: 66.23 , W [g]: 268.71 , Błonnik [g]: 25.44 , Cukier [g]: 63.03 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.19 , Sól [g]: 6.7	E [kcal]: 2061.1 , B [g]: 121.35 , T [g]: 65.98 , W [g]: 257.15 , Błonnik [g]: 21.81 , Cukier [g]: 58.26 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.02 , Sól [g]: 4.51	E [kcal]: 2704.35 , B [g]: 126.31 , T [g]: 87.74 , W [g]: 360.96 , Błonnik [g]: 25.64 , Cukier [g]: 67.78 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.11 , Sól [g]: 5.45

	wtorek 2026-09-08	środa 2026-09-09	czwartek 2026-09-10
Śniadanie	Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g 352g (<u>gluten, mleko</u>) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Płatki ryżowe gotowane na mleku/7/ 350g 332g (<u>mleko</u>) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Połędwica dr 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Zacierka gotowana na mleku/1,3,7/ G (350g) 320g (<u>gluten, jaja, mleko</u>) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab faszerowany 60g 60g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ 350g 357g (<u>gluten, seler</u>) Pulpet rybny w sosie pietruszkowym/1,3,4,7/ 80/120g 200g (<u>gluten, jaja, ryby, mleko</u>) Ziemniaki gotowane 200g 200g Marchewka z groszkiem gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G (350g) 350g (<u>gluten, mleko, seler</u>) Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 250g Ziemniaki gotowane 200g 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g 350g Pieczeń ze schabu w sosie /1/ D 70/100g 170g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Skyrnik z jabłkami z pieca/1,3,7/ P (150g) 178g (<u>gluten, jaja</u>)	Salatka śródziemnomorska z oliwą i serem typu feta/7/ 200g 222g (<u>mleko, gorczyca, siarka</u>)	Kluski leniwe w cytrynowej bułce tartej z jagodami/1,3,7/G,S 250g 255g (<u>gluten, jaja, mleko</u>)
Kolacja	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g szynka drobiowa konserwowa 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 50g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Filet z indyka 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ryba po grecku/4,9/ 200g 200g Jabłko 160 g 160g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 330g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (<u>mleko</u>) Pomidor 150g 150g
Suma	E [kcal]: 2364.45 , B [g]: 111.66 , T [g]: 80.56 , W [g]: 311.42 , Błonnik [g]: 27.36 , Cukier [g]: 59.72 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.01 , Sól [g]: 5.66	E [kcal]: 2289.17 , B [g]: 123.4 , T [g]: 79.87 , W [g]: 279.69 , Błonnik [g]: 22.72 , Cukier [g]: 58.79 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.13 , Sól [g]: 6.36	E [kcal]: 2774.97 , B [g]: 143.73 , T [g]: 75.83 , W [g]: 394.81 , Błonnik [g]: 31.46 , Cukier [g]: 82.63 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.82 , Sól [g]: 4.59

	wtorek 2026-09-01	środa 2026-09-02	czwartek 2026-09-03	piątek 2026-09-04	sobota 2026-09-05	niedziela 2026-09-06	poniedziałek 2026-09-07
Śniadanie	Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g 352g (gluten, mleko) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Polędwica dr 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g Herbata czarna 250g 250g	Ryż gotowany na ml/7/ 350g 350g (mleko) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab kruchy w ziołach 60g 60g Dżem 1szt 15g Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g Herbata czarna 250g 250g	Płatki owsiane gotowane na mleku/1,7/ G (350g) 332g (gluten, mleko) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Herbata czarna 250g 250g Sok z jabłek i buraków, 100% owoców 240g	Kasza jaglana gotowana na mleku 352g (mleko) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Mus jabłkowy 100g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twarożek buraczany/7/ 100g 100g Sok z jabłek i buraków, 100% owoców 240g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Napój owsiany (mleko roślinne) 330g (gluten) Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Kasza kukurydziana na ml/7/ 350g 352g (mleko) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twaróg/7/ 100g 100g Miód 1szt 15g Mus jabłkowy 100g Herbata owocowa 250g 250g
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g 349g (seler) Pulpet mięsny gotowany w sosie pomidorowym/1,3/ 80/120g 188g (gluten, jaja) Ziemniaki gotowane 200g 200g Brokuł z marchewką gotowany 100g 102g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350g 350g (mleko, seler) Pulpet rybny gotowany w sosie koperkowym /1,3,4,7/ 80/120g 200g Ziemniaki gotowane 200g 200g Sałatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g 250g	Zupa brokułowa /1,7,9/ 350 g 350g (gluten, seler) Udko z kurczaka w sosie własnym /1/ 150/100g 250g Ziemniaki gotowane 200g 200g Marchew gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) 358g (gluten, mleko, seler) Pulpet mięsno-ryżowy /1,3/ 90g 90g Ziemniaki gotowane 200g 200g Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g 150g Mieszanka królewska 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g 250g	Zupa Solferino/1,7,9/G/ 350g 402g (mleko, seler) Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 253g (gluten) Kasza jęczmienna /1/ 200g 200g (gluten) Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy/1,9/ G (350g) 352g (seler) Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g 174g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Mieszanka królewska 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) 358g (gluten, mleko, seler) Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 250g Ziemniaki gotowane 200g 200g Jarzynka gotowana/7/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twaróg/7/ 100g 100g Miód 1szt 15g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Polędwica sopočka 60g 60g Dżem 1szt 15g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab faszerowany 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Kielbasa śląska 100g 100g Kecup 1szt 15g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 1szt 50g Schab kruchy w ziołach 60g 60g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa drobiowa 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Bułka paryska/1/ 50g 50g Serek Haga/7/ 2szt (33,34g) 33g	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 330g	Maślanka/7/ 1szt 330g	Skyr naturalny/7/1szt. 150g 150g	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 330g	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g	Maślanka/7/ 1szt 330g
Suma	E [kcal]: 2309.14 , B [g]: 103.33 , T [g]: 86.5 , W [g]: 286.59 , Błonnik [g]: 17.35 , Cukier [g]: 50.24 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.09 , Sól [g]: 5.4	E [kcal]: 2199.15 , B [g]: 117.81 , T [g]: 63.91 , W [g]: 298.55 , Błonnik [g]: 19.22 , Cukier [g]: 78.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.57 , Sól [g]: 6.16	E [kcal]: 2130.6 , B [g]: 110.64 , T [g]: 64.93 , W [g]: 284.58 , Błonnik [g]: 22.55 , Cukier [g]: 81.75 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.92 , Sól [g]: 5.96	E [kcal]: 2257.04 , B [g]: 116.36 , T [g]: 72.87 , W [g]: 291.75 , Błonnik [g]: 18.51 , Cukier [g]: 47.94 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.19 , Sól [g]: 3.96	E [kcal]: 1969.42 , B [g]: 96.87 , T [g]: 64.77 , W [g]: 259.5 , Błonnik [g]: 24.72 , Cukier [g]: 55.22 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.92 , Sól [g]: 6.5	E [kcal]: 1986 , B [g]: 108.26 , T [g]: 66.9 , W [g]: 244.26 , Błonnik [g]: 21.38 , Cukier [g]: 38.53 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.31 , Sól [g]: 4.61	E [kcal]: 2170.09 , B [g]: 107.53 , T [g]: 68.31 , W [g]: 285.91 , Błonnik [g]: 16.3 , Cukier [g]: 58.82 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.64 , Sól [g]: 4.69

	wtorek 2026-09-08	środa 2026-09-09	czwartek 2026-09-10
Śniadanie	Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g 352g (<u>gluten, mleko</u>) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g Herbata czarna 250g 250g	Płatki ryżowe gotowane na mleku/7/ 350g 332g (<u>mleko</u>) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Połędwica dr 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Sok z jabłek i buraków, 100% owoców 240g Herbata czarna 250g 250g	Zacierka gotowana na mleku/1,3,7/ G (350g) 320g (<u>gluten, jaja, mleko</u>) Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab faszerowany 60g 60g Miód 1szt 15g Herbata czarna 250g 250g Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ 350g 357g (<u>gluten, seler</u>) Pulpet rybny w sosie pietruszkowym/1,3,4,7/ 80/120g 200g (<u>gluten, jaja, ryby, mleko</u>) Ziemniaki gotowane 200g 200g Marchewka z groszkiem gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G (350g) 350g (<u>gluten, mleko, seler</u>) Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 250g Ziemniaki gotowane 200g 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g 350g Pieczeń ze schabu w sosie /1/ D 70/100g 170g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane 200g 200g Sałatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g szynka drobiowa konserwowa 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Filet z indyka 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ryba po grecku/4,9/ 200g 200g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 330g	Napój owsiany (mleko roślinne) 330g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (<u>mleko</u>)
Suma	E [kcal]: 2188.64 , B [g]: 101.32 , T [g]: 77.46 , W [g]: 282.11 , Błonnik [g]: 21.35 , Cukier [g]: 55.28 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.1 , Sól [g]: 5.57	E [kcal]: 2093.7 , B [g]: 98.12 , T [g]: 59.26 , W [g]: 297.96 , Błonnik [g]: 22.5 , Cukier [g]: 73.96 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.55 , Sól [g]: 5.73	E [kcal]: 2236.1 , B [g]: 116.48 , T [g]: 67.6 , W [g]: 299.87 , Błonnik [g]: 19.45 , Cukier [g]: 59.24 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.33 , Sól [g]: 4.36

	wtorek 2026-09-01	środa 2026-09-02	czwartek 2026-09-03	piątek 2026-09-04	sobota 2026-09-05	niedziela 2026-09-06	poniedziałek 2026-09-07
Śniadanie	Papka szpitalna (D11) 350g (gluten, mleko) Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g Herbata czarna 250g 250g	Papka szpitalna (D11) 350g (gluten, mleko) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g Herbata czarna 250g 250g	Papka szpitalna (D11) 350g (gluten, mleko) Herbata czarna 250g 250g Sok z jabłek i buraków, 100% owoców 240g	Papka szpitalna (D11) 350g (gluten, mleko) Mus jabłkowy 100g Herbata czarna 250g 250g	Papka szpitalna (D11) 350g (gluten, mleko) Sok z jabłek i buraków, 100% owoców 240g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Papka szpitalna (D11) 350g (gluten, mleko) Napój owsiany (mleko roślinne) 330g (gluten) Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Papka szpitalna (D11) 350g (gluten, mleko) Mus jabłkowy 100g Herbata owocowa 250g 250g
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g 349g (seler) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350g 350g (mleko, seler) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa brokułowa /1,7,9/ 350 g 350g (gluten, seler) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) 358g (gluten, mleko, seler) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa Solferino/1,7,9/G/ 350g 402g (mleko, seler) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy/1,9/ G (350g) 352g (seler) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) 358g (gluten, mleko, seler) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Papka szpitalna (D11) 350g (gluten, mleko) Kawa mleczna /7/ 250 g 250g Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g	Papka szpitalna (D11) 350g (gluten, mleko) Kawa mleczna /7/ 250 g 250g Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 330g	Papka szpitalna (D11) 350g (gluten, mleko) Kawa mleczna /7/ 250 g 250g Maślanka/7/ 1szt 330g	Papka szpitalna (D11) 350g (gluten, mleko) Kawa mleczna /7/ 250 g 250g Skyr naturalny/7/1szt. 150g 150g	Papka szpitalna (D11) 350g (gluten, mleko) Herbata czarna 250g 250g Sok pomidorowy 1szt (300ml) 330g	Papka szpitalna (D11) 350g (gluten, mleko) Herbata czarna 250g 250g Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g	Papka szpitalna (D11) 350g (gluten, mleko) Kawa mleczna /7/ 250 g 250g Maślanka/7/ 1szt 330g
Suma	E [kcal]: 1054.49 , B [g]: 54.81 , T [g]: 28.58 , W [g]: 146.04 , Błonnik [g]: 6.36 , Cukier [g]: 78.53 , Kwasy tł. nas. [g]: 17.34 , Sól [g]: 1.46	E [kcal]: 1122.5 , B [g]: 60.19 , T [g]: 27.4 , W [g]: 163.46 , Błonnik [g]: 10.37 , Cukier [g]: 89.98 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.42 , Sól [g]: 3.9	E [kcal]: 1164.2 , B [g]: 57.86 , T [g]: 29.01 , W [g]: 170.66 , Błonnik [g]: 11.84 , Cukier [g]: 100.19 , Kwasy tł. nas. [g]: 17.61 , Sól [g]: 1.51	E [kcal]: 1076.14 , B [g]: 62.21 , T [g]: 25.15 , W [g]: 151.13 , Błonnik [g]: 6.4 , Cukier [g]: 68.24 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.01 , Sól [g]: 1.34	E [kcal]: 1097.78 , B [g]: 49.32 , T [g]: 25.83 , W [g]: 171.9 , Błonnik [g]: 15.9 , Cukier [g]: 94.09 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.21 , Sól [g]: 2.76	E [kcal]: 1220.98 , B [g]: 57.31 , T [g]: 31.89 , W [g]: 177.46 , Błonnik [g]: 13.75 , Cukier [g]: 81.14 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.23 , Sól [g]: 1.62	E [kcal]: 1138.54 , B [g]: 55.58 , T [g]: 30.17 , W [g]: 161.43 , Błonnik [g]: 6.4 , Cukier [g]: 78.54 , Kwasy tł. nas. [g]: 18.31 , Sól [g]: 1.44

	wtorek 2026-09-08	środa 2026-09-09	czwartek 2026-09-10
Śniadanie	Papka szpitalna (D11) 350g (gluten, mleko) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g Herbata czarna 250g 250g	Papka szpitalna (D11) 350g (gluten, mleko) Sok z jabłek i buraków, 100% owoców 240g Herbata czarna 250g 250g	Papka szpitalna (D11) 350g (gluten, mleko) Herbata czarna 250g 250g Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ 350g 357g (gluten, seler) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G (350g) 350g (gluten, mleko, seler) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g 350g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Papka szpitalna (D11) 350g (gluten, mleko) Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Papka szpitalna (D11) 350g (gluten, mleko) Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Papka szpitalna (D11) 350g (gluten, mleko) Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 330g	Napój owsiany (mleko roślinne) 330g	Skyr naturalny/7/1szt. 150g 150g
Suma	E [kcal]: 1061.23 , B [g]: 57.43 , T [g]: 25.46 , W [g]: 155.12 , Błonnik [g]: 10.39 , Cukier [g]: 77.45 , Kwasy tł. nas. [g]: 14.64 , Sól [g]: 2.89	E [kcal]: 1198.9 , B [g]: 48.75 , T [g]: 28.77 , W [g]: 188.68 , Błonnik [g]: 14.19 , Cukier [g]: 99.05 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.68 , Sól [g]: 1.51	E [kcal]: 1101.4 , B [g]: 67.96 , T [g]: 27.39 , W [g]: 148.26 , Błonnik [g]: 6.41 , Cukier [g]: 76.49 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.5 , Sól [g]: 1.51

	wtorek 2026-09-01	środa 2026-09-02	czwartek 2026-09-03	piątek 2026-09-04	sobota 2026-09-05	niedziela 2026-09-06	poniedziałek 2026-09-07
Śniadanie	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g (gluten, mleko) Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g Herbata czarna 250g 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g (gluten, mleko) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g Herbata czarna 250g 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g (gluten, mleko) Sok z jabłek i buraków, 100% owoców 240g Herbata czarna 250g 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g (gluten, mleko) Mus jabłkowy 100g Herbata czarna 250g 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g (gluten, mleko) Sok z jabłek i buraków, 100% owoców 240g Kawa mleczna 7/ 250 g 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g (gluten, mleko) Napój owsiany (mleko roślinne) 330g (gluten) Kawa mleczna 7/ 250 g 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g (gluten, mleko) Mus jabłkowy 100g Herbata owocowa 250g 250g
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g 353g (seler) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350g 350g (mleko, seler) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa brokułowa /1,7,9/ 350 g 350g (gluten, seler) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) 358g (gluten, mleko, seler) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa Solferino/1,7,9/G/ 350g 352g (mleko, seler) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy/1,9/ G (350g) 352g (seler) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) 353g (gluten, mleko, seler) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g (gluten, mleko) Kawa mleczna 7/ 250 g 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g (gluten, mleko) Kawa mleczna 7/ 250 g 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g (gluten, mleko) Kawa mleczna 7/ 250 g 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g (gluten, mleko) Kawa mleczna 7/ 250 g 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g (gluten, mleko) Herbata czarna 250g 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g (gluten, mleko) Herbata czarna 250g 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g (gluten, mleko) Kawa mleczna 7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 330g	Maślanka/7/ 1szt 330g	Sok brzoskwińowo-pomarańczowy 240g	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 330g	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g	Maślanka/7/ 1szt 330g
Suma	E [kcal]: 799.38, B [g]: 48.5, T [g]: 27.67, W [g]: 89.31, Błonnik [g]: 3.62, Cukier [g]: 62.94, Kwasy tł. nas. [g]: 17.02, Sól [g]: 1.56	E [kcal]: 863.68, B [g]: 52.78, T [g]: 26.35, W [g]: 107.31, Błonnik [g]: 7.82, Cukier [g]: 73.35, Kwasy tł. nas. [g]: 15.1, Sól [g]: 3.99	E [kcal]: 925.18, B [g]: 51.13, T [g]: 28.14, W [g]: 118.22, Błonnik [g]: 8.98, Cukier [g]: 84.42, Kwasy tł. nas. [g]: 17.31, Sól [g]: 1.6	E [kcal]: 801.87, B [g]: 39.36, T [g]: 23.99, W [g]: 106.78, Błonnik [g]: 4.74, Cukier [g]: 60.34, Kwasy tł. nas. [g]: 14.4, Sól [g]: 1.3	E [kcal]: 832.51, B [g]: 41.96, T [g]: 24.39, W [g]: 114.77, Błonnik [g]: 12.87, Cukier [g]: 78.08, Kwasy tł. nas. [g]: 14.57, Sól [g]: 2.83	E [kcal]: 919.56, B [g]: 47.22, T [g]: 30.64, W [g]: 113.12, Błonnik [g]: 9.8, Cukier [g]: 65.55, Kwasy tł. nas. [g]: 15.89, Sól [g]: 1.72	E [kcal]: 887.27, B [g]: 49.06, T [g]: 29.37, W [g]: 105.71, Błonnik [g]: 3.78, Cukier [g]: 63.11, Kwasy tł. nas. [g]: 18.04, Sól [g]: 1.53

	wtorek 2026-09-08	środa 2026-09-09	czwartek 2026-09-10
Śniadanie	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g (gluten, mleko) Serek homogenizowany naturalny/7/ (1szt) 150g Herbata czarna 250g 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g (gluten, mleko) Sok z jabłek i buraków, 100% owoców 240g Herbata czarna 250g 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g (gluten, mleko) Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ 350g 352g (gluten, seler) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G (350g) 350g (gluten, mleko, seler) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/(350g) 355g (gluten, mleko, seler) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g (gluten, mleko) Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g (gluten, mleko) Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g (gluten, mleko) Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 330g	Napój owsiany (mleko roślinne) 330g	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g
Suma	E [kcal]: 800.86 , B [g]: 50.69 , T [g]: 24.56 , W [g]: 97.48 , Błonnik [g]: 7.61 , Cukier [g]: 62.08 , Kwasy tł. nas. [g]: 14.34 , Sól [g]: 2.98	E [kcal]: 942.38 , B [g]: 41.99 , T [g]: 27.92 , W [g]: 131.71 , Błonnik [g]: 10.97 , Cukier [g]: 83.05 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.4 , Sól [g]: 1.61	E [kcal]: 835.13 , B [g]: 49.47 , T [g]: 28.84 , W [g]: 94.62 , Błonnik [g]: 3.68 , Cukier [g]: 63.19 , Kwasy tł. nas. [g]: 17.73 , Sól [g]: 1.58