

	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 bezglutenowy 50g Masło 25g (mleko) Polędwica z piersi kurczaka 40g (gluten, soja, mleko, seler) Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 20g (mleko) Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło 25g (mleko) Schab kruchy 40g (gluten, soja, mleko, seler) Dżem truskawkowy niskosłodzony 15g Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło 25g (mleko) Szynkowa 40g 40g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Pomidor 150g	Chleb bezglutenowy 50g Masło 25g (mleko) Jajka 55g (jaja) Majonez Kielecki 15g Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło 25g (mleko) Twarożek buraczany 50g (mleko) Sałata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Kawa mleczna 7/ 250 g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło 25g (mleko) Szynkowa 40g 40g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 20g (mleko) Pomidor 150g Kawa mleczna 7/ 250 g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło 25g (mleko) Twaróg/7/(50g) 50g (mleko) Miód 1szt 15g Pomidor 150g Herbata owocowa 250g 250g
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 400g (seler) Pulpet mięsny gotowany w sosie pomidorowym/1,3/ 40/60g 94g (gluten, jaja) Ziemniaki gotowane 300g 344g (mleko) Surówka z selera i jabłka 200g (mleko, seler) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 400g (mleko, seler) Pulpet rybny w sosie pietruszkowym/1,3,4,7/ 40/60g 100g (gluten, jaja, ryby, mleko) Ziemniaki gotowane 300g 344g (mleko) Salatka z buraków 200g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa brokułowa /1,7,9/ 400g (gluten, seler) Udko z kurczaka w sosie własnym/1/ 75/50g 129g (gluten) Ziemniaki gotowane 300g 344g (mleko) Salata ze śmietaną/7/ 200g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,7,9/ 400g (gluten, mleko, seler) Pulpet mięsno-ryżowy /1,3/ 45g 46g (gluten, jaja) Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g 150g Ziemniaki gotowane 300g 344g (mleko) Surówka z selera, marchwi i jabłka 200g (seler) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa Solferino/1,7,9/ 400g (mleko, seler) Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 125g 127g (gluten) Kasza jęczmienna /1/ 300g (gluten) Fasolka szparagowa gotowana 200g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy/1,9/ 400g (seler) Schab duszony w sosie własnym/1/ 35g/50g 87g (gluten) Ziemniaki gotowane 300g 344g (mleko) Salata ze śmietaną/7/200g 200g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,7,9/ 400g (gluten, mleko, seler) Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 125g 127g (gluten) Ziemniaki gotowane 300g 344g (mleko) Jarzynka gotowana/7/ 200g (mleko, seler) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Chleb bezglutenowy 50g Masło 25g (mleko) Jajka 55g (jaja) Majonez 15g (jaja) Pomidor 150g Kawa mleczna 235g (mleko)	Chleb bezglutenowy 50g Masło 25g (mleko) Twaróg/7/(50g) 50g Miód pszczeli 15g Sałata masłowa 10g 10g Jabłko 160g Kawa mleczna 235g (mleko)	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 Chleb bezglutenowy 50g Masło 25g (mleko)	Chleb bezglutenowy 50g Masło 25g (mleko) Schab faszerowany 40g 40g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Sałata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Kawa mleczna 235g (mleko)	Chleb bezglutenowy 50g Masło 25g (mleko) Kielbasa śląska 100g Kecup 15g Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło 25g (mleko) Jajka 55g (jaja) Schab kruchy 40g 40g (gluten, soja, mleko, seler) Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło 25g (mleko) Szynkowa drobiowa 40g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150g Kawa mleczna 235g (mleko)
Kolacja nocna	Chleb bezglutenowy 30g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Mix salat z roszponką 10g	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 330g	Napój owsiany 330g (gluten)	Mus jabłkowy 100g	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 330g	Napój owsiany 330g (gluten)	Mix salat z kurczakiem, mozzarellą i pomidorkami/3,7/ 200 200g (mleko)
Suma	E [kcal]: 1720.47, B [g]: 54.88, T [g]: 86.12, W [g]: 194.54, Błonnik [g]: 31.05, Cukier [g]: 39.88, Kwasy tł. nas. [g]: 42.42, Sól [g]: 3.7	E [kcal]: 1773.79, B [g]: 60.21, T [g]: 66.7, W [g]: 246.43, Błonnik [g]: 31.21, Cukier [g]: 85.31, Kwasy tł. nas. [g]: 34.99, Sól [g]: 5.6	E [kcal]: 2041.23, B [g]: 72.84, T [g]: 86.46, W [g]: 252.14, Błonnik [g]: 30.23, Cukier [g]: 50.41, Kwasy tł. nas. [g]: 47.13, Sól [g]: 5.14	E [kcal]: 1956.3, B [g]: 57.91, T [g]: 94.96, W [g]: 230.14, Błonnik [g]: 31.99, Cukier [g]: 58.64, Kwasy tł. nas. [g]: 39.21, Sól [g]: 2.69	E [kcal]: 1854, B [g]: 72.91, T [g]: 84.29, W [g]: 214.88, Błonnik [g]: 32.11, Cukier [g]: 57.43, Kwasy tł. nas. [g]: 37.54, Sól [g]: 5.61	E [kcal]: 1778.41, B [g]: 73.13, T [g]: 76.78, W [g]: 208.08, Błonnik [g]: 30.52, Cukier [g]: 44.08, Kwasy tł. nas. [g]: 40.77, Sól [g]: 4.25	E [kcal]: 1724.9, B [g]: 64.5, T [g]: 81.02, W [g]: 195.17, Błonnik [g]: 30.59, Cukier [g]: 38.03, Kwasy tł. nas. [g]: 40.68, Sól [g]: 3

	wtorek 2026-09-08	środa 2026-09-09	czwartek 2026-09-10
Śniadanie	Chleb bezglutenowy 50g Masło 25g (mleko) Jajka 55g (jaja) Majonez Kielecki 15g Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Chleb bezglutenowy 50g Polędwica z piersi kurczaka 40g (gluten, soja, mleko, seler) Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 20g (mleko) Pomidor 150g Mus jabłkowy 100g Herbata czarna 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło 25g (mleko) Schab faszerowany 40g 40g Miód 1szt 15g Pomidor 150g Herbata czarna 250g
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ 400g (gluten, seler) Pulpet rybny w sosie pietruszkowym/1,3,4,7/ 40/60g 100g (gluten, jaja, ryby, mleko) Ziemniaki gotowane 300g 344g (mleko) Marchewka z groszkiem 200g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ 400g (gluten, mleko, seler) Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 125g 127g (gluten) Ziemniaki gotowane 300g 344g (mleko) Fasolka szparagowa gotowana 200g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 400g (gluten, mleko, seler) Pieczeń ze schabu w sosie /1/ 35g/50g 85g (gluten) Ziemniaki gotowane 300g 344g (mleko) Salatka z buraków 200g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Chleb bezglutenowy 50g Masło 25g (mleko) szynka drobiowa konserwowa 40g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 20g (mleko) Pomidor 150g Kawa mleczna 235g (mleko)	Chleb bezglutenowy 50g Masło 25g (mleko) Dżem truskawkowy niskosłodzony 15g Filet z indyka 40g 40g Ogórek kiszony 150g Sok marchwiowo-brzoskwiniowy 330g Kawa mleczna 235g (mleko)	Chleb bezglutenowy 50g Masło 25g (mleko) Ryba po grecku 86g (gluten, ryby, seler) Jabłko 160g Kawa mleczna 235g (mleko)
Kolacja nocna	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 330g	Napój owsiany 330g (gluten)	Chleb bezglutenowy 30g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 20g (mleko) Pomidor 150g
Suma	E [kcal]: 1689.89 , B [g]: 54.42 , T [g]: 78.97 , W [g]: 204.82 , Błonnik [g]: 33.27 , Cukier [g]: 45.68 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.97 , Sól [g]: 4.29	E [kcal]: 1673.41 , B [g]: 59.79 , T [g]: 50.32 , W [g]: 255.25 , Błonnik [g]: 36.03 , Cukier [g]: 78.29 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.96 , Sól [g]: 3.91	E [kcal]: 1779.01 , B [g]: 62.79 , T [g]: 70.45 , W [g]: 236.99 , Błonnik [g]: 32.11 , Cukier [g]: 64.81 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.18 , Sól [g]: 2.72