	niedziela 2026-08-02	poniedziałek 2026-08-03	wtorek 2026-08-04	środa 2026-08-05	czwartek 2026-08-06	piątek 2026-08-07	sobota 2026-08-08
Śniadanie	Chleb bezglutenowy 50g Masło naturalne /7/15g 25g Twaróg/7/(50g) 50g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło naturalne /7/15g 25g Polędwica sopocka 40g (gluten, soja, mleko, seler) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Herbata owocowa 250g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło naturalne /7/15g 25g Szynkowa drobiowa 40g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Pomidor 150g 150g Sałata masłowa 10g 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło naturalne /7/15g 25g szynka drobiowa konserwowa 40g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło naturalne /7/15g 25g Polędwica sopocka 40g (gluten, soja, mleko, seler) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Ogórek kiszony 150 g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło naturalne /7/15g 25g Twaróg/7/(50g) 50g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło naturalne /7/15g 25g Szynkowa 40g 40g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Obiad	**Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 400g** 400g (mleko, seler) **Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 40/50g** 92g (gluten, jaja) **Ziemniaki gotowane 300g** 344g (mleko) **Mix sałat ze śmietaną/7/** 206g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	**Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ 400g** 400g (gluten, seler) **Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 125g** 129g (gluten) **Ziemniaki gotowane 300g** 344g (mleko) Nektarynka(120g) 1szt 120g Kiwi 1szt (80g) 80g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	**Barszcz czerwony /1,9/ 400g** 400g (gluten, seler, siarka) **Filet drobiony duszony w sosie własnym/1/ 35/50g** 87g (gluten) **Kasza bulgur gotowana /1/ 300g** 300g (gluten) **Brokuł z marchewką gotowany** 200g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	**Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 400g** 400g (mleko, seler) **Pulpet rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ 40/60g** 111g (gluten, jaja, ryby) **Ziemniaki gotowane 300g** 344g (mleko) **Sałata z sosem winegret** 200g (gorczyca, siarka) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	**Rosół z makaronem/1,3,7,9/400g** 400g (gluten, jaja, seler) **Udko z kurczaka w sosie własnym/1/ 75/50g** 129g (gluten) **Ryż biały gotowany 300g** 300g **Marchewka z groszkiem** 244g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	**Zupa ziemniaczana/1,7,9/(400g)** 400g (gluten, mleko, seler) **Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g** 127g (gluten) **Ziemniaki gotowane 300g** 344g (mleko) **Buraki z ogórkiem kiszonym** 234g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	**Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 400g** 400g (mleko, seler) **Filet drobiony duszony w sosie własnym/1/ 35g/50g** 87g (gluten) **Kasza bulgur gotowana /1/ 300g** 300g (gluten) **Surówka z marchwi i jabłka 200g** 278g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Chleb bezglutenowy 50g Masło naturalne /7/15g 25g Szynkowa drobiowa 40g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło naturalne /7/15g 25g Filet z indyka 40g 40g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło naturalne /7/15g 25g **Pasta z jaj i kiełbasy/3/** 72g (jaja) Pomidor 150g 150g Roszponka 10g 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło naturalne /7/15g 25g **Twarożek buraczany/7/** 66g (mleko) Kiwi 1szt (80g) 80g Sałata rzymska 10g 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło naturalne /7/15g 25g Filet z indyka 40g 40g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło naturalne /7/15g 25g Polędwica drobiowa 40g 40g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło naturalne /7/15g 25g Szynkowa z indyka 40g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Mus owocowo-warzywny 1szt (120g) 120g	Napój owsiany 330g (gluten)	Chleb bezglutenowy 50g **Serek Tartare/7/ 1szt (20g)** 20g (mleko) Sałata masłowa 10g 10g Mandarynka 1szt (80g) 80g	Chleb bezglutenowy 30g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) 10g Szynkowa 40g 40g Pomidor 150g 150g	Napój owsiany 330g (gluten) Kiwi 1szt (80g) 80g	**Sałatka gyros z kurczakiem w lekkiej wersji/3/ (200g)** 200g (gorczyca, siarka) Mandarynka 1szt (80g) 80g	Mus owocowo-warzywny 1szt (120g) 120g
Suma	E [kcal]: **1651.27**, B [g]: **59.2**, T [g]: **69.66**, W [g]: **203.89**, Błonnik [g]: **24.88**, Cukier [g]: **64.14**, Kwasy tł. nas. [g]: **39.51**, Sól [g]: **3.06**	E [kcal]: **1633.29**, B [g]: **56.01**, T [g]: **63.47**, W [g]: **218.03**, Błonnik [g]: **29.68**, Cukier [g]: **57.22**, Kwasy tł. nas. [g]: **30.62**, Sól [g]: **3.56**	E [kcal]: **1721.18**, B [g]: **66.03**, T [g]: **76.98**, W [g]: **207.22**, Błonnik [g]: **40.46**, Cukier [g]: **48.69**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.73**, Sól [g]: **4.26**	E [kcal]: **1981.6**, B [g]: **62.09**, T [g]: **100.63**, W [g]: **219.3**, Błonnik [g]: **27.61**, Cukier [g]: **47.49**, Kwasy tł. nas. [g]: **40.27**, Sól [g]: **3.4**	E [kcal]: **1958.98**, B [g]: **67.53**, T [g]: **79.41**, W [g]: **257.92**, Błonnik [g]: **40.16**, Cukier [g]: **58.91**, Kwasy tł. nas. [g]: **35.09**, Sól [g]: **4.36**	E [kcal]: **1800.15**, B [g]: **71.78**, T [g]: **76.72**, W [g]: **219.11**, Błonnik [g]: **28.93**, Cukier [g]: **56.51**, Kwasy tł. nas. [g]: **33.96**, Sól [g]: **3.25**	E [kcal]: **1810.49**, B [g]: **55.89**, T [g]: **93.7**, W [g]: **199.79**, Błonnik [g]: **39.19**, Cukier [g]: **64.32**, Kwasy tł. nas. [g]: **35.62**, Sól [g]: **4.12**

	niedziela 2026-08-09	poniedziałek 2026-08-10	wtorek 2026-08-11
Śniadanie	Chleb bezglutenowy 50g Masło naturalne /7/15g 25g Polędwica sopocka 40g (gluten, soja, mleko, seler) Miód 1szt 15g Sałata rzymska 10g 10g Kiwi 100g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło naturalne /7/15g 25g Polędwica sopocka 40g (gluten, soja, mleko, seler) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Herbata owocowa 250g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło naturalne /7/15g 25g Szynkowa 40g 40g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	**Zupa po kaszubsku** 400g (gluten, mleko, seler) **Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (35/50g)** 61g **Ziemniaki gotowane 300g** 344g (mleko) **Fasolka szparagowa gotowana 200g** 204g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	**Zupa z soczewicy** 400g (mleko, seler) **Schab w sosie pieczeniowym/1/ D,G (35g/50g)** 61g **Ziemniaki gotowane 300g** 344g (mleko) **Surówka wielowarzywna z olejem/9/(200g)** 232g (seler) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	**Zupa koperkowa** 400g (gluten, mleko, seler) **Pulpet mięsny gotowany w sosie pieczeniowym/1,3/ 40/50g** 104g (gluten, jaja) **Kasza jęczmienna /1/ 300g** 300g (gluten) **Buraki z ogórkiem kiszonym** 234g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Chleb bezglutenowy 50g Masło naturalne /7/15g 25g Twarożek z zieleniną /7/ 50g 50g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	**Mix sałat z makaronem i warzywami** 130g Makaron pszenny świderki 70g	Chleb bezglutenowy 50g Masło naturalne /7/15g 25g **Ryba po grecku/4,9/ 100g** 86g (gluten, ryby, seler) Nektarynka(120g) 1szt 120g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 350g	Chleb bezglutenowy 30g Pasta z cukinii/1/(1szt) 90g Pomidor 150g 150g	Chleb bezglutenowy 30g Twarożek z zieleniną /7/ 50g 50g Pomidor 150g 150g
Suma	E [kcal]: **1627.6**, B [g]: **63.16**, T [g]: **61.21**, W [g]: **219**, Błonnik [g]: **31.05**, Cukier [g]: **55.52**, Kwasy tł. nas. [g]: **33.41**, Sól [g]: **5.15**	E [kcal]: **1738.23**, B [g]: **64.03**, T [g]: **60.42**, W [g]: **247.84**, Błonnik [g]: **33.83**, Cukier [g]: **36.06**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.01**, Sól [g]: **2.47**	E [kcal]: **1867.98**, B [g]: **61.37**, T [g]: **80.84**, W [g]: **237.41**, Błonnik [g]: **30.69**, Cukier [g]: **63.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **34.29**, Sól [g]: **3.42**