

	środa 2026-08-12	czwartek 2026-08-13	piątek 2026-08-14	sobota 2026-08-15	niedziela 2026-08-16	poniedziałek 2026-08-17	wtorek 2026-08-18
Śniadanie	Chleb bezglutenowy 50g Masło 25g (mleko) Polędwica z piersi kurczaka 40g (gluten, soja, mleko, seler) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Ogórek kiszony 150 g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło 25g (mleko) szynka drobiowa konserwowa 40g Dżem 1szt 15g Salata masłowa 10g 10g Banan 1szt 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło 25g (mleko) Schab faszerowany 40g 40g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Sok pomidorowy 1szt (300ml) 350g Herbata czarna 250g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło 25g (mleko) Filet z indyka 40g 40g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Pomidor 150g 150g Napój owsiany 330g (gluten) Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło 25g (mleko) Polędwica sopocka 40g (gluten, soja, mleko, seler) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Ogórek kiszony 150 g 150g Mus jabłkowy 100g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło 25g (mleko) Twaróg/7/(50g) 50g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Mus owocowo-warzywny (120g) 1szt 120g Herbata owocowa 250g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło 25g (mleko) Szynkowa 40g 40g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Napój owsiany (mleko roślinne) 330g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa jarzynowa/1,7,9/ 400g 400g (gluten, mleko, seler) Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 129g (gluten) Ziemniaki gotowane 300g 344g (mleko) Brokuł gotowany 100g 204g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa/1,7,9/G (400g) 400g (gluten, mleko, seler) Pulpet mięsno-ryżowy /1,3/ 90g 46g (gluten, jaja) Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g 150g Ziemniaki gotowane 300g 344g (mleko) Surówka z marchewki, selera i jabłka/7,9/ 100g 234g (mleko, seler) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/(400g) 400g (gluten, mleko, seler) Pulpet got w sosie pietruszkowym/1,3,7/ 80/120g 62g (gluten, jaja, mleko) Ziemniaki gotowane 300g 344g (mleko) Salatka z buraków 200g 214g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa brokułowa /1,7,9/ 400 g 400g (gluten, mleko, seler) Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g 107g (gluten) Ziemniaki gotowane 300g 344g (mleko) Surówka z marchewki, selera i jabłka/7,9/ 100g 234g (mleko, seler) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Barszcz czerwony /1,7,9/ 400g 400g (gluten, mleko, seler, siarka) Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g 92g (gluten, jaja) Ziemniaki gotowane 300g 344g (mleko) Surówka z selera/7,9/ 100g 234g (mleko, seler) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy/1,9/G 400g 400g (mleko, seler) Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) 86g Ziemniaki gotowane 300g 344g (mleko) Salata ze śmietaną 200g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,7,9/G (400g) 400g (gluten, mleko, seler) Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 127g (gluten) Ziemniaki gotowane 300g 344g (mleko) Brokuł gotowany 100g 204g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Chleb bezglutenowy 50g Masło 25g (mleko) Twaróg/7/(50g) 50g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Mus owocowo-warzywny (120g) 1szt 120g Herbata czarna 250g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło 25g (mleko) Twarożek z zieleńiną /7/ 50g 50g Pomidor 150g 150g Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy 330g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło 25g (mleko) Szynka pieczona 50g 50g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło 25g (mleko) Twaróg/7/(50g) 50g Miód 1szt 15g Salata ryńska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Herbata czarna 250g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło 25g (mleko) Szynkowa z indyka 40g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło 25g (mleko) Kielbasa śląska 50g Kecup 1szt 15g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło 25g (mleko) Polędwica sopocka 40g (gluten, soja, mleko, seler) Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Chleb bezglutenowy 30g Salatka rybna/1,4/ Łosoś atlantycki 125g	Chleb bezglutenowy 30g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) 10g Szynkowa 40g 40g Jabłko 160 g 160g	Mus jabłkowy 100g	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 350g	Napój owsiany 330g (gluten) Nektarynka 100g	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 350g	Mus owocowo-warzywny 1szt (120g) 120g
Suma	E [kcal]: 1731.11, B [g]: 63.29, T [g]: 77.84, W [g]: 204.71, Błonnik [g]: 28.15, Cukier [g]: 38.84, Kwasy tł. nas. [g]: 32.08, Sól [g]: 5.33	E [kcal]: 2067.54, B [g]: 61.6, T [g]: 73.51, W [g]: 309.27, Błonnik [g]: 42.46, Cukier [g]: 125.33, Kwasy tł. nas. [g]: 40.43, Sól [g]: 3.75	E [kcal]: 1733.34, B [g]: 66.17, T [g]: 69.38, W [g]: 222.79, Błonnik [g]: 29.72, Cukier [g]: 61.23, Kwasy tł. nas. [g]: 33.33, Sól [g]: 4.89	E [kcal]: 1805.34, B [g]: 65.02, T [g]: 68.62, W [g]: 245.79, Błonnik [g]: 40.52, Cukier [g]: 76.71, Kwasy tł. nas. [g]: 37.42, Sól [g]: 5.14	E [kcal]: 1889.35, B [g]: 57.98, T [g]: 84.39, W [g]: 236.7, Błonnik [g]: 38.14, Cukier [g]: 59.57, Kwasy tł. nas. [g]: 37.33, Sól [g]: 4.27	E [kcal]: 1817.21, B [g]: 72.07, T [g]: 71.59, W [g]: 232.43, Błonnik [g]: 29.54, Cukier [g]: 68.2, Kwasy tł. nas. [g]: 37.12, Sól [g]: 8.15	E [kcal]: 1631.44, B [g]: 56.33, T [g]: 66.22, W [g]: 211.09, Błonnik [g]: 29.02, Cukier [g]: 60.64, Kwasy tł. nas. [g]: 35.87, Sól [g]: 3.77

	środa 2026-08-19	czwartek 2026-08-20	piątek 2026-08-21
Śniadanie	Chleb bezglutenowy 50g Masło 25g (<u>mleko</u>) Szynkowa z indyka 40g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Pomidor 150g 150g Napój owsiany bezglutenowy 330g Herbata czarna 250g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło 25g (<u>mleko</u>) Szynkowa 40g 40g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło 25g (<u>mleko</u>) Szynkowa drobiowa 40g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,7,9/ 400g 400g (<u>gluten, mleko, seler</u>) Rumsztyk drobiowy w sosie pietruszkowym/1,7/ 80/120g 109g (<u>gluten, mleko</u>) Ziemniaki gotowane 300g 344g (<u>mleko</u>) Fasolka szparagowa gotowana 100g 204g (<u>mleko</u>) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 400g 400g (<u>mleko, seler</u>) Udko z kurczaka w sosie własnym/1/ 150/100g 129g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane 300g 344g (<u>mleko</u>) Marchewka z groszkiem 244g (<u>mleko</u>) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 400g 400g (<u>gluten, mleko, seler</u>) Pulpet rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ 80/120g 111g (<u>gluten, jaja, ryby</u>) Ziemniaki gotowane 300g 344g (<u>mleko</u>) Mieszanka królewska 100g 200g (<u>mleko</u>) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Chleb bezglutenowy 50g Masło 25g (<u>mleko</u>) Ryba po grecku/4,9/ 200g 86g (<u>gluten, ryby, seler</u>) Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło 25g (<u>mleko</u>) Filet z indyka 40g 40g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Ryż z jabłkami i cynamonem G,D 200g 149g Napój owsiany 330g (<u>gluten</u>) Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Chleb bezglutenowy 30g Twaróg/7/(50g) 50g Mix sałat w stylu włoskim 10g	Mix sałat z serem mozzarella i warzywami/7/(200g) 200g (<u>mleko</u>)	Chleb bezglutenowy 30g Pasta z marchewki/1,6/(90g) 90g Pomidor 150g 150g
Suma	E [kcal]: 1680.88 , B [g]: 64.26 , T [g]: 66.41 , W [g]: 218.97 , Błonnik [g]: 28.75 , Cukier [g]: 49.78 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.91 , Sól [g]: 3.87	E [kcal]: 1797.34 , B [g]: 70.44 , T [g]: 81.45 , W [g]: 209.97 , Błonnik [g]: 34.29 , Cukier [g]: 54.77 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.49 , Sól [g]: 4.46	E [kcal]: 1796.87 , B [g]: 52.69 , T [g]: 59.77 , W [g]: 271.56 , Błonnik [g]: 34.19 , Cukier [g]: 56.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 18.3 , Sól [g]: 2.93