

	piątek 2026-09-11	sobota 2026-09-12	niedziela 2026-09-13	poniedziałek 2026-09-14	wtorek 2026-09-15	środa 2026-09-16	czwartek 2026-09-17
Śniadanie	Kasza jaglana gotowana na mleku/7/ 350 g 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Miód 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 350g 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata owocowa 250g 250g	Kasza kukurydziana na mleku gotowana/7/ 350 g 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Miód 1szt 15g Ogórek kiszony 150 g 150g Pomarańcza 1szt 200g Herbata czarna 250g 250g	Płatki ryżowe gotowane na mleko/7/ 350g 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Ogórek kiszony 150 g 150g Herbata czarna 250g 250g	Kasza manna na mleku /1,7/ 350g 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g szynka drobiowa konserwowa 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g 340g (mleko, seler) Rumsztyk rybny smażony/1,3,4/ 90g 145g (gluten, jaja, ryby) Ziemniaki gotowane 200g 200g Mix салат z papryką i sosem winegret/10/(100g) 100g (gorczyca, siarka) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g 400g (gluten, mleko, seler) Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 258g (gluten) Kasza bulgur gotowana /1/ 200g 200g Salatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa grochowa/1,7,9/ 350g 400g (gluten, seler) Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g 183g (gluten, jaja) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka wielowarzywna /7,9,10/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Barszcz czerwony /1,7,9/ 350g 340g (gluten, mleko, seler, siarka) Pieczeń ze schabu w sosie /1/ D 70/100g 170g (gluten) Kasza jęczmienna /1/ 200g 200g Surówka z kapusty świeżej i zieleniny 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Krupnik z kaszą bulgur/1,9/ 350g 347g (gluten, seler) Filet z indyka w sosie musztardowym/1,7,10/ P,D (70g/120g) 225g (gluten, mleko, gorczyca, siarka) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z ogórka kiszzonego, cebuli i marchewki/10/ 100g 135g (gorczyca, siarka) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350 g 350g Lekkostrawny sos spaghetti G 250g 222g (seler) Makaron razowy /1,3/ 200 g 200g Brzoskwinia 90g 90g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z ryżem /1,7,9/ 350 g 350g (mleko, seler) Kurczak pieczony /1/ 150g 150g Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka szwedzka/10/ (100g) 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) 115g (mleko) Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Parówka drobiowa 100g 100g Musztarda/10/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Krakowska 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 Leczo z kielbasą i ciecierzycą S,D (250g) 250g (gluten, soja) Brzoskwinia 120g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Salatka makaronowa z kurczakiem /1,3/ 200 g 200g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Pasta z ryby wędzonej i twarogu/3,4,7/ 100g 100g Rzodkiew 150 g 150g 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 Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 350g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Salatka rzymska 10g 10g Jabłko 160 g 160g	Maślanka/7/ 1szt 330g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Pomidor 150g 150g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) 10g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Pomidor 150g 150g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) 10g Szynkowa 60g 60g Pomidor 150g 150g	Mix салат z serem mozzarella i pomidorkami/3,7/ (200g) 200g (jaja, mleko)
Suma	E [kcal]: 2219.98 , B [g]: 95.08 , T [g]: 87.55 , W [g]: 278.51 , Błonnik [g]: 33.76 , Cukier [g]: 69.93 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.66 , Sól [g]: 7.86	E [kcal]: 2290.59 , B [g]: 92.47 , T [g]: 101.86 , W [g]: 268.22 , Błonnik [g]: 39.68 , Cukier [g]: 56.16 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.18 , Sól [g]: 6.39	E [kcal]: 2340.79 , B [g]: 115.36 , T [g]: 86.56 , W [g]: 293.01 , Błonnik [g]: 38.99 , Cukier [g]: 60.87 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.31 , Sól [g]: 6.33	E [kcal]: 2407.3 , B [g]: 110.47 , T [g]: 81.71 , W [g]: 325.81 , Błonnik [g]: 39.74 , Cukier [g]: 69.36 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.27 , Sól [g]: 6.78	E [kcal]: 2326.05 , B [g]: 105.41 , T [g]: 88.93 , W [g]: 288.05 , Błonnik [g]: 29.66 , Cukier [g]: 60.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.66 , Sól [g]: 4.57	E [kcal]: 2584.1 , B [g]: 120.33 , T [g]: 110.55 , W [g]: 293.51 , Błonnik [g]: 41.19 , Cukier [g]: 61.02 , Kwasy tł. nas. [g]: 41.25 , Sól [g]: 7.05	E [kcal]: 2617.99 , B [g]: 113.73 , T [g]: 129.39 , W [g]: 263.5 , Błonnik [g]: 29.77 , Cukier [g]: 56.23 , Kwasy tł. nas. [g]: 45.12 , Sól [g]: 7.12

	piątek 2026-09-18	sobota 2026-09-19	niedziela 2026-09-20
Śniadanie	Ryż gotowany na mleku/7/ 350g 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Pieczeń rzymska 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twarożek z zieleciną/7/ 100 g 100g Miód 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Obiad	Zupa ogórkowa/1,9/ 350g 372g (seler) Ryba z pieca/1,4/ 100g Miruna 142g (gluten, ryby, siarka) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy z pomidorami/1,9/ 350g 352g (seler) Pulpet got w sosie pietruszkowym/1,3,7/ 80/120g 123g (gluten, jaja, mleko) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa wiejska z zacierką/1,3,7,9/ 350 g 342g (gluten, jaja, mleko, seler) Szynka duszona w sosie w/1/ 70/100g 118g (gluten) Kasza gryczana - 200g 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Krakowska 60g 60g Dżem 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Salata rzymska 10g 10g Jabłko 160 g 160g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Parówka drobiowa 100g 100g Musztarda/10/ 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Pomidor 150g 150g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g
Suma	E [kcal]: 2174.62 , B [g]: 102.41 , T [g]: 89.77 , W [g]: 253.56 , Błonnik [g]: 29.07 , Cukier [g]: 57.12 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.3 , Sól [g]: 6.38	E [kcal]: 2196.72 , B [g]: 95.11 , T [g]: 78.59 , W [g]: 295.01 , Błonnik [g]: 37.7 , Cukier [g]: 57.42 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.44 , Sól [g]: 4.54	E [kcal]: 2212.39 , B [g]: 110.4 , T [g]: 90.47 , W [g]: 252.81 , Błonnik [g]: 29.57 , Cukier [g]: 36.59 , Kwasy tł. nas. [g]: 41.98 , Sól [g]: 5.78

	piątek 2026-09-11	sobota 2026-09-12	niedziela 2026-09-13	poniedziałek 2026-09-14	wtorek 2026-09-15	środa 2026-09-16	czwartek 2026-09-17
Śniadanie	Kasza jaglana gotowana na mleku/7/ 350 g 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Miód 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 350g 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata owocowa 250g 250g	Kasza kukurydziana na mleku gotowana/7/ 350 g 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Miód 1szt 15g Salata masłowa 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Herbata czarna 250g 250g	Płatki ryżowe gotowane na mleko/7/ 350g 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Ogórek kiszony 150 g 150g Herbata czarna 250g 250g	Kasza manna na mleku /1,7/ 350g 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g szynka drobiowa konserwowa 60g Serek twarogowy tartare/7/((1szt) 20g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g 340g (mleko, seler) Rumsztyk rybny smażony/1,3,4/ 90g 145g (gluten, jaja, ryby) Ziemniaki gotowane 200g 200g Mix салат z papryką i sosem winegret/10/(100g) 100g (gorczyca, siarka) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g 400g (gluten, mleko, seler) Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 258g (gluten) Kasza bulgur gotowana /1/ 200g 200g Sałatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa grochowa/1,7,9/ 350g 400g (gluten, seler) Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g 183g (gluten, jaja) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka wielowarzywna /7,9,10/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Barszcz czerwony /1,7,9/ 350g 340g (gluten, mleko, seler, siarka) Pieczeń ze schabu w sosie /1/ D 70/100g 170g (gluten) Kasza jęczmienna /1/ 200g 200g Surówka z kapusty świeżej i zieleniny 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Krupnik z kaszą bulgur/1,9/ 350g 347g (gluten, seler) Filet z indyka w sosie musztardowym/1,7,10/ P,D (70g/120g) 225g (gluten, mleko, gorczyca, siarka) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z ogórka kiszzonego, cebuli i marchewki/10/ 100g 135g (gorczyca, siarka) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350 g 350g Lekkostrawny sos spaghetti G 250g 222g (seler) Makaron razowy /1,3/ 200 g 200g Brzoskwinia 90g 90g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z ryżem /1,7,9/ 350 g 350g (mleko, seler) Kurczak pieczony /1/ 150g 150g Ziemniaki gotowane 200g 200g Sałatka szwedzka/10/ (100g) 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Drożdżówka z serem/1,3,7/ (1szt) 200g	Sok marchwiowo-bananowo-jablkowy 240g	Kasza manna ze świeżymi borówkami/1,7/ G (200g) 260g (gluten, mleko)	Zupa krem z kalafiora z serem typu parmezan/1,7/G (250g) 262g (mleko)	Mus jabłkowy 100g	Napój owsiany (mleko roślinne) 330g (gluten)	kluski leniwe z masłem i cynamonem/1,3,7/ G (200g) 272g (gluten, jaja, mleko)
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) 115g (mleko) Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Parówka drobiowa 100g 100g Musztarda/10/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Krakowska 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 Leczo z kielbasą i ciecierzycą S,D (250g) 250g (gluten, soja) Brzoskwinia 120g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Salatka makaronowa z kurczakiem /1,3/ 200 g 200g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Twaróg/7/ 100g 100g Miód 1szt 15g Rzodkiew 150 g 150g 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 Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 350g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Sałata rzymska 10g 10g Jabłko 160 g 160g	Napój owsiany - Barista owies 330g (gluten)	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Pomidor 150g 150g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) 10g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Pomidor 150g 150g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) 10g Szynkowa 60g 60g Pomidor 150g 150g	Mix салат z serem mozzarella i pomidorkami/3,7/ (200g) 200g (jaja, mleko)
Suma	E [kcal]: 2803.98 , B [g]: 114.08 , T [g]: 100.95 , W [g]: 375.31 , Błonnik [g]: 33.76 , Cukier [g]: 69.93 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.66 , Sól [g]: 7.86	E [kcal]: 2388.99 , B [g]: 93.19 , T [g]: 102.1 , W [g]: 292.7 , Błonnik [g]: 42.08 , Cukier [g]: 77.76 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.2 , Sól [g]: 6.52	E [kcal]: 2655.49 , B [g]: 120.57 , T [g]: 96.12 , W [g]: 347.23 , Błonnik [g]: 43.45 , Cukier [g]: 58.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.47 , Sól [g]: 6.59	E [kcal]: 2586.09 , B [g]: 120.98 , T [g]: 94.69 , W [g]: 333.77 , Błonnik [g]: 43.31 , Cukier [g]: 72.89 , Kwasy tł. nas. [g]: 44.96 , Sól [g]: 9.6	E [kcal]: 2375.05 , B [g]: 105.61 , T [g]: 89.03 , W [g]: 299.05 , Błonnik [g]: 29.66 , Cukier [g]: 60.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.66 , Sól [g]: 4.57	E [kcal]: 2746.75 , B [g]: 120.7 , T [g]: 110.97 , W [g]: 331.45 , Błonnik [g]: 46.09 , Cukier [g]: 73.58 , Kwasy tł. nas. [g]: 41.21 , Sól [g]: 6.12	E [kcal]: 3190.28 , B [g]: 153.71 , T [g]: 141.61 , W [g]: 340.39 , Błonnik [g]: 33.32 , Cukier [g]: 62.07 , Kwasy tł. nas. [g]: 51.44 , Sól [g]: 7.39

	piątek 2026-09-18	sobota 2026-09-19	niedziela 2026-09-20
Śniadanie	Ryż gotowany na mleku/7/ 350g 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Pieczeń rzymska 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twarożek z zieleciną/7/ 100 g 100g Miód 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Obiad	Zupa ogórkowa/1,9/ 350g 372g (seler) Ryba z pieca/1,4/ 100g Miruna 142g (gluten, ryby, siarka) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy z pomidorami/1,9/ 350g 352g (seler) Pulpet got w sosie pietruszkowym/1,3,7/ 80/120g 123g (gluten, jaja, mleko) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g	Zupa wiejska z zacierką/1,3,7,9/ 350 g 342g (gluten, jaja, mleko, seler) Knedle z owocami/1,3/G 300g 253g (gluten, jaja, mleko) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g Nektarynka(120g) 1szt 120g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Naleśniki z dżemem/1,3,7/(1szt) 205g (gluten, jaja, mleko)	Chąłka z dżemem /1,3,7/ (1/6szt) 145g (gluten, jaja)	Kisiel z żurawiną G (250g) 250g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Krakowska 60g 60g Dżem 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Salata rzymska 10g 10g Jabłko 160 g 160g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Parówka drobiowa 100g 100g Musztarda/10/ 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Pomidor 150g 150g	Skyr malina-truskawka 150g (mleko)
Suma	E [kcal]: 2513.94 , B [g]: 112.41 , T [g]: 102.88 , W [g]: 300.97 , Błonnik [g]: 32.65 , Cukier [g]: 85.35 , Kwasy tł. nas. [g]: 42.6 , Sól [g]: 7.54	E [kcal]: 2653.87 , B [g]: 105.3 , T [g]: 87.72 , W [g]: 379.78 , Błonnik [g]: 40.24 , Cukier [g]: 75.55 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.74 , Sól [g]: 5.45	E [kcal]: 2304.49 , B [g]: 97.93 , T [g]: 79.11 , W [g]: 315.06 , Błonnik [g]: 31.64 , Cukier [g]: 72.94 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.16 , Sól [g]: 6.97

	piątek 2026-09-11	sobota 2026-09-12	niedziela 2026-09-13	poniedziałek 2026-09-14	wtorek 2026-09-15	środa 2026-09-16	czwartek 2026-09-17
Śniadanie	Kasza jaglana gotowana na mleku/7/ 350 g 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Roszponka 10g 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Polędwica dr 60g 60g Roszponka 10g 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Miód 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Sałata rzymska 10g 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 350g 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt 15g Pomidor 150g 150g Sałata lodowa 10g Herbata owocowa 250g 250g	Kasza kukurydziana na mleku gotowana/7/ 350 g 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Miód 1szt 15g Sałata masłowa 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Herbata czarna 250g 250g	Płatki ryżowe gotowane na mleko/7/ 350g 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Ogórek kiszony 150 g 150g Mix салат z burakiem 10g Herbata czarna 250g 250g	Kasza manna na mleku /1,7/ 350g 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g szynka drobiowa konserwowa 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Roszponka 10g 10g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g 340g (mleko, seler) Rumsztyk rybny smażony/1,3,4/ 90g 145g (gluten, jajka, ryby) Ziemniaki gotowane 200g 200g Mix салат z papryką i sosem winegret/10/(100g) 100g (gorczyca, siarka) Mieszanka królewska 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g 400g (gluten, mleko, seler) Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 258g (gluten) Kasza bulgur gotowana /1/ 200g 200g Sałatka z buraków 100g 100g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa grochowa/1,7,9/ 350g 400g (gluten, seler) Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g 183g (gluten, jajka) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka wielowarzywna /7,9,10/ 100g 100g Kalafior z marchewką G 100g 102g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Barszcz czerwony /1,7,9/ 350g 340g (gluten, mleko, seler, siarka) Pieczeń ze schabu w sosie /1/ D 70/100g 170g (gluten) Kasza jęczmienna /1/ 200g 200g Surówka z kapusty świeżej i zieleniny 100g 100g Mieszanka królewska 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Krupnik z kaszą bulgur/1,9/ 350g 347g (gluten, seler) Filet z indyka w sosie musztardowym/1,7,10/ P,D (70g/120g) 225g (gluten, mleko, gorczyca, siarka) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z ogórka kiszzonego, cebuli i marchewki/10/ 100g 135g (gorczyca, siarka) Brokuł z marchewką gotowany 100g 102g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g Mus jabłkowy 100g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350 g 350g Lekkostrawny sos spaghetti G 250g 222g (seler) Makaron razowy /1,3/ 200 g 200g Brzoskwinia 90g 90g Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z ryżem /1,7,9/ 350 g 350g (mleko, seler) Kurczak pieczony /1/ 150g 150g Ziemniaki gotowane 200g 200g Sałatka szwedzka/10/ (100g) 100g Marchewka z groszkiem gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Drożdżówka z serem/1,3,7/ (1szt) 200g	Sok brzoskwiniowo-pomarańczowy 240g	Kasza manna ze świeżymi borówkami/1,7/ G (200g) 260g (gluten, mleko)	Zupa krem z kalafiora z serem typu parmezan/1,7/G (250g) 262g (mleko)	Mus jabłkowy 100g	Salatka śródziemnomorska z oliwą i serem typu feta/7/ 200g 222g (mleko, gorczyca, siarka)	kluski leniwe z masłem i cynamonem/1,3,7/ G (200g) 272g (gluten, jajka, mleko)
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) 115g (mleko) Ogórek kiszony 150 g 150g Sałata lodowa 10g 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 Soja, kiełki 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Krakowska 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Mix салат w stylu włoskim 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Leczo z kielbasą i ciecierzycą S,D (250g) 250g (gluten, soja) Brzoskwinia 120g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Salatka makaronowa z kurczakiem /1,3/ 200 g 200g Kiwi 1szt (80g) 80g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Twaróg/7/ 100g 100g Miód 1szt 15g Rzodkiew 150 g 150g 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 Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Sałata 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 350g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Sałata rzymska 10g 10g Jabłko 160 g 160g	Maślanka/7/ 1szt 330g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Pomidor 150g 150g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) 10g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Pomidor 150g 150g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) 10g Szynkowa 60g 60g Pomidor 150g 150g	Mix салат z serem mozzarella i pomidorkami/3,7/ (200g) 200g (jajka, mleko)
Suma	E [kcal]: 2845.38 , B [g]: 116.47 , T [g]: 102.66 , W [g]: 381.11 , Błonnik [g]: 36.28 , Cukier [g]: 72.63 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.17 , Sól [g]: 7.93	E [kcal]: 2404.59 , B [g]: 118.74 , T [g]: 94.01 , W [g]: 289.42 , Błonnik [g]: 43.71 , Cukier [g]: 73.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.34 , Sól [g]: 7.79	E [kcal]: 2659.39 , B [g]: 128.87 , T [g]: 92.35 , W [g]: 348.34 , Błonnik [g]: 43.2 , Cukier [g]: 74.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 42.06 , Sól [g]: 6.66	E [kcal]: 2625.49 , B [g]: 123.17 , T [g]: 96.4 , W [g]: 339.27 , Błonnik [g]: 45.83 , Cukier [g]: 75.59 , Kwasy tł. nas. [g]: 45.47 , Sól [g]: 9.67	E [kcal]: 2460.95 , B [g]: 108.69 , T [g]: 90.69 , W [g]: 315.65 , Błonnik [g]: 33.92 , Cukier [g]: 70.78 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.06 , Sól [g]: 4.63	E [kcal]: 2925.12 , B [g]: 133.71 , T [g]: 127.47 , W [g]: 331.4 , Błonnik [g]: 47.2 , Cukier [g]: 73.74 , Kwasy tł. nas. [g]: 46.32 , Sól [g]: 6.77	E [kcal]: 3241.96 , B [g]: 155.94 , T [g]: 142.71 , W [g]: 350.9 , Błonnik [g]: 37.39 , Cukier [g]: 66.68 , Kwasy tł. nas. [g]: 51.74 , Sól [g]: 7.56

	piątek 2026-09-18	sobota 2026-09-19	niedziela 2026-09-20
Śniadanie	Ryż gotowany na mleku/7/ 350g 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Filet z indyka 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Rukola 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twarożek z zieleciną/7/ 100 g 100g Miód 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Rukola 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Roszponka 10g 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Obiad	Zupa ogórkowa/1,9/ 350g 372g (seler) Ryba z pieca/1,4/ 100g Miruna 142g (gluten, ryby, siarka) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g 100g Mix salat sosem winegret/10/ 100g 102g (gorczyca, siarka) Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy z pomidorami/1,9/ 350g 352g (seler) Pulpet got w sosie pietruszkowym/1,3,7/ 80/120g 123g (gluten, jaja, mleko) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g Surówka z kapusty pekińskiej /3/ 100g 100g	Zupa wiejska z zacierką/1,3,7,9/ 350 g 342g (gluten, jaja, mleko, seler) Szynka duszona w sosie w/1/ 70/100g 118g (gluten) Kasza gryczana - 200g 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Surówka z pora/3/ (100g) 112g (jaja) Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Naleśniki z dżemem/1,3,7/(1szt) 205g (gluten, jaja, mleko)	Chałka z dżemem /1,3,7/ (1/6szt) 145g (gluten, jaja)	Kisiel z żurawiną G (250g) 250g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Krakowska 60g 60g Dżem 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Salata rzymska 10g 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Salata rzymska 10g 10g Jabłko 160 g 160g Połędwica sopocka 60g 60g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Kielbasa śląska 100g 100g Musztarda/10/ 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Salata lodowa 10g Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Pomidor 150g 150g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g
Suma	E [kcal]: 2644.55 , B [g]: 118.46 , T [g]: 113.25 , W [g]: 302.97 , Błonnik [g]: 34.4 , Cukier [g]: 86.54 , Kwasy tł. nas. [g]: 41.75 , Sól [g]: 8.12	E [kcal]: 2770.37 , B [g]: 120.06 , T [g]: 92.75 , W [g]: 384.21 , Błonnik [g]: 42.32 , Cukier [g]: 77.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.93 , Sól [g]: 6.42	E [kcal]: 2390.87 , B [g]: 123.01 , T [g]: 86.69 , W [g]: 294.1 , Błonnik [g]: 32.38 , Cukier [g]: 39.51 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.27 , Sól [g]: 6.2

	piątek 2026-09-11	sobota 2026-09-12	niedziela 2026-09-13	poniedziałek 2026-09-14	wtorek 2026-09-15	środa 2026-09-16	czwartek 2026-09-17
Śniadanie	Kasza jaglana gotowana na mleku/7/ 350 g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	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 Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Herbata owocowa 250g 250g	Kasza kukurydziana na mleku gotowana/7/ 350 g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Filet z indyka 60g 60g Miód 1szt 15g Salata maslowa 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Herbata czarna 250g 250g	Płatki ryżowe gotowane na mleko/7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Ogórek kiszony 150 g 150g Herbata czarna 250g 250g	Kasza manna na mleku /1,7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g szynka drobiowa konserwowa 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g 340g (mleko, seler) Rumsztyk rybny gotowany w sosie pomidorowym /1,3,4/ 80/120g 154g (gluten, jaja, ryby) Ziemniaki gotowane 200g 200g Mieszanek królewski 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g 400g (gluten, mleko, seler) Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 258g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa ziemniaczana/1,9/(350g) 350g (gluten, seler) Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g 183g (gluten, jaja) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka wielowarzywna /7,9,10/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Barszcz czerwony /1,7,9/ 350g 340g (gluten, mleko, seler, siarka) Pieczon ze schabu w sosie /1/ D 70/100g 170g (gluten) Kasza jęczmienna /1/ 200g 200g Surówka z marchwi, selera i jabłka/7/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Krupnik z kaszą bulgur/1,9/ 350g 347g (gluten, seler) Filet z indyka duszony w sosie własnym/1/ 70/100g 174g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Brokuł z marchewką gotowany 100g 102g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350 g 350g Lekkostrawny sos spaghetti G 250g 222g (seler) Makaron jasny/1,3/ G (200g) 200g Brzoskwinia 90g 90g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z ryżem /1,7,9/ 350 g 350g (mleko, seler) Udko z kurczaka w sosie własnym/1/ 150/100g 258g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Marchewka z groszkiem gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) 115g (mleko) Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Parówka drobiowa 100g 100g Ketchup 1szt 15g Pomidor 150g 150g 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 Filet z indyka 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Mix salat z burakiem 10g Brzoskwinia 120g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Salatka makaronowa z kurczakiem /1,3/ 200 g 200g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twaróg/7/ 100g 100g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Kielbasa śląska 100g 100g Ketchup 1szt 15g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 350g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Salata rzymska 10g 10g Jabłko 160 g 160g	Maślanka/7/ 1szt 330g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Pomidor 150g 150g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) 10g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Pomidor 150g 150g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) 10g Szynkowa 60g 60g Pomidor 150g 150g	Mix salat z serem mozzarella i pomidorkami/3,7/ (200g) 200g (jaja, mleko)
Suma	E [kcal]: 2032.11 , B [g]: 98.47 , T [g]: 58.7 , W [g]: 289.25 , Błonnik [g]: 24.24 , Cukier [g]: 68.46 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.14 , Sól [g]: 7.43	E [kcal]: 2345.19 , B [g]: 93.6 , T [g]: 96.67 , W [g]: 285.48 , Błonnik [g]: 22.96 , Cukier [g]: 60.36 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.04 , Sól [g]: 6.11	E [kcal]: 1932.69 , B [g]: 102.1 , T [g]: 52.95 , W [g]: 270.29 , Błonnik [g]: 19.6 , Cukier [g]: 62.45 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.68 , Sól [g]: 4.33	E [kcal]: 2384.34 , B [g]: 109.76 , T [g]: 72.9 , W [g]: 332.13 , Błonnik [g]: 24.7 , Cukier [g]: 66.52 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.36 , Sól [g]: 6.52	E [kcal]: 1958.05 , B [g]: 100.22 , T [g]: 47.71 , W [g]: 290.49 , Błonnik [g]: 24.65 , Cukier [g]: 59.01 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.29 , Sól [g]: 4.24	E [kcal]: 2676.95 , B [g]: 120.66 , T [g]: 105.12 , W [g]: 320.98 , Błonnik [g]: 22.59 , Cukier [g]: 61.09 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.73 , Sól [g]: 5.38	E [kcal]: 2613.11 , B [g]: 119.57 , T [g]: 116.29 , W [g]: 282.14 , Błonnik [g]: 22.3 , Cukier [g]: 54.59 , Kwasy tł. nas. [g]: 42.94 , Sól [g]: 6.36

	piątek 2026-09-18	sobota 2026-09-19	niedziela 2026-09-20
Śniadanie	Ryż gotowany na mleku/7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Pieczeń rzymska 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 z zieleciną/7/ 100 g 100g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g 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
Obiad	Zupa ogórkowa/1,9/ 350g 372g (seler) Pulpet rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ 80/120g 222g (gluten, jaja, ryby) Ziemniaki gotowane 200g 200g Mix sałat z sosem winegret/10/(100g) 100g (gorczyca, siarka) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy z pomidorami/1,9/ 350g 352g (seler) Pulpet got w sosie pietruszkowym/1,3,7/ 80/120g 123g (gluten, jaja, mleko) Ziemniaki gotowane 200g 200g Sałatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa wiejska z zacierką/1,3,7,9/ 350 g 342g (gluten, jaja, mleko, seler) Szynka duszona w sosie w/1/ 70/100g 118g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	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 Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Sałata rzymska 10g 10g Jabłko 160 g 160g Herbata czarna 250g 250g	Masło naturalne /7/15g 15g Parówka drobiowa 100g 100g Ketchup 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g Bułka paryska/1/ 100g 100g
Kolacja nocna	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Pomidor 150g 150g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g
Suma	E [kcal]: 2131.38 , B [g]: 101.25 , T [g]: 72.85 , W [g]: 277.04 , Błonnik [g]: 19.45 , Cukier [g]: 58.96 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.2 , Sól [g]: 5.45	E [kcal]: 2282.22 , B [g]: 97.91 , T [g]: 78.44 , W [g]: 308.11 , Błonnik [g]: 25.75 , Cukier [g]: 57.47 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.43 , Sól [g]: 4.1	E [kcal]: 1929.39 , B [g]: 101.77 , T [g]: 68.24 , W [g]: 235.05 , Błonnik [g]: 17.63 , Cukier [g]: 40.18 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.26 , Sól [g]: 5.38

	piątek 2026-09-11	sobota 2026-09-12	niedziela 2026-09-13	poniedziałek 2026-09-14	wtorek 2026-09-15	środa 2026-09-16	czwartek 2026-09-17
Śniadanie	Kasza jaglana gotowana na mleku/7/ 350 g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	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 Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Herbata owocowa 250g 250g	Kasza kukurydziana na mleku gotowana/7/ 350 g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Filet z indyka 60g 60g Miód 1szt 15g Salata maslowa 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Herbata czarna 250g 250g	Płatki ryżowe gotowane na mleko/7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Ogórek kiszony 150 g 150g Herbata czarna 250g 250g	Kasza manna na mleku /1,7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g szynka drobiowa konserwowa 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g 340g (mleko, seler) Rumsztyk rybny gotowany w sosie pomidorowym /1,3,4/ 80/120g 154g (gluten, jaja, ryby) Ziemniaki gotowane 200g 200g Mieszanica królewska 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g 400g (gluten, mleko, seler) Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 258g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa ziemniaczana/1,9/(350g) 350g (gluten, seler) Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g 183g (gluten, jaja) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka wielowarzywna /7,9,10/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Barszcz czerwony /1,7,9/ 350g 340g (gluten, mleko, seler, siarka) Pieczeń ze schabu w sosie /1/ D 70/100g 170g (gluten) Kasza jęczmienna /1/ 200g 200g Surówka z marchwi, selera i jabłka/7/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Krupnik z kaszą bulgur/1,9/ 350g 347g (gluten, seler) Filet z indyka duszony w sosie własnym/1/ 70/100g 174g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Brokuł z marchewką gotowany 100g 102g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350 g 350g Lekkostrawny sos spaghetti G 250g 222g (seler) Makaron jasny/1,3/ G (200g) 200g Brzoskwinia 90g 90g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z ryżem /1,7,9/ 350 g 350g (mleko, seler) Udko z kurczaka w sosie własnym/1/ 150/100g 258g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Marchewka z groszkiem gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Drożdżówka z serem/1,3,7/ (1szt) 200g	Sok brzoskwiniowo-pomarańczowy 240g	Kasza manna ze świeżymi borówkami/1,7/ G (200g) 260g (gluten, mleko)	Zupa krem z kalafiora z serem typu parmezan/1,7/G (250g) 262g (mleko)	Mus jabłkowy 100g	Napój owsiany (mleko roślinne) 240g (gluten)	kluski leniwe z masłem i cynamonem/1,3,7/ G (200g) 272g (gluten, jaja, mleko)
Kolacja	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) 115g (mleko) Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Parówka drobiowa 100g 100g Ketchup 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Połędwica 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 Filet z indyka 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Mix salat z burakiem 10g Brzoskwinia 120g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Salatka makaronowa z kurczakiem /1,3/ 200 g 200g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twaróg/7/ 100g 100g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Kielbasa śląska 100g 100g Ketchup 1szt 15g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 350g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Salata rzymska 10g 10g Jabłko 160 g 160g	Napój owsiany (mleko roślinne) 240g (gluten)	Bułka paryska/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Pomidor 150g 150g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) 10g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Pomidor 150g 150g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) 10g Szynkowa 60g 60g Pomidor 150g 150g	Mix salat z serem mozzarella i pomidorkami/3,7/ (200g) 200g (jaja, mleko)
Suma	E [kcal]: 2616.11 , B [g]: 117.47 , T [g]: 72.1 , W [g]: 386.05 , Błonnik [g]: 24.24 , Cukier [g]: 68.46 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.14 , Sól [g]: 7.43	E [kcal]: 2424.39 , B [g]: 95.28 , T [g]: 96.91 , W [g]: 303.24 , Błonnik [g]: 23.92 , Cukier [g]: 74.28 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.06 , Sól [g]: 6.12	E [kcal]: 2166.39 , B [g]: 102.42 , T [g]: 56.21 , W [g]: 321.15 , Błonnik [g]: 24.69 , Cukier [g]: 64.72 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.09 , Sól [g]: 4.45	E [kcal]: 2563.13 , B [g]: 120.27 , T [g]: 85.88 , W [g]: 340.09 , Błonnik [g]: 28.27 , Cukier [g]: 70.05 , Kwasy tł. nas. [g]: 43.05 , Sól [g]: 9.34	E [kcal]: 2007.05 , B [g]: 100.42 , T [g]: 47.81 , W [g]: 301.49 , Błonnik [g]: 24.65 , Cukier [g]: 59.01 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.29 , Sól [g]: 4.24	E [kcal]: 2787.35 , B [g]: 121.38 , T [g]: 108.72 , W [g]: 338.74 , Błonnik [g]: 26.19 , Cukier [g]: 69.01 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.97 , Sól [g]: 5.6	E [kcal]: 3185.4 , B [g]: 159.55 , T [g]: 128.51 , W [g]: 359.03 , Błonnik [g]: 25.85 , Cukier [g]: 60.43 , Kwasy tł. nas. [g]: 49.26 , Sól [g]: 6.63

	piątek 2026-09-18	sobota 2026-09-19	niedziela 2026-09-20
Śniadanie	Ryż gotowany na mleku/7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Pieczeń rzymska 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 z zieleciną/7/ 100 g 100g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g 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
Obiad	Zupa ogórkowa/1,9/ 350g 372g (seler) Pulpet rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ 80/120g 222g (gluten, jaja, ryby) Ziemniaki gotowane 200g 200g Mix sałat z sosem winegret/10/(100g) 100g (gorczyca, siarka) Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy z pomidorami/1,9/ 350g 352g (seler) Pulpet got w sosie pietruszkowym/1,3,7/ 80/120g 123g (gluten, jaja, mleko) Ziemniaki gotowane 200g 200g Sałatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g	Zupa wiejska z zacierką/1,3,7,9/ 350 g 342g (gluten, jaja, mleko, seler) Knedle z owocami/1,3/G (300g) 253g (gluten, jaja, mleko) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g Nektarynka(120g) 1szt 120g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Naleśniki z dżemem/1,3,7/(1szt) 205g (gluten, jaja, mleko)	Chałka z dżemem /1,3,7/ (1/6szt) 145g (gluten, jaja)	Kisiel z żurawiną G (250g) 250g
Kolacja	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 Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Sałata rzymska 10g 10g Jabłko 160 g 160g Herbata czarna 250g 250g	Masło naturalne /7/15g 15g Parówka drobiowa 100g 100g Kecup 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g Bułka paryska/1/ 100g 100g
Kolacja nocna	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Pomidor 150g 150g	Skyr mango-marakuja 150g (mleko)
Suma	E [kcal]: 2470.7 , B [g]: 111.25 , T [g]: 85.96 , W [g]: 324.45 , Błonnik [g]: 23.03 , Cukier [g]: 87.19 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.5 , Sól [g]: 6.61	E [kcal]: 2739.37 , B [g]: 108.1 , T [g]: 87.57 , W [g]: 392.88 , Błonnik [g]: 28.29 , Cukier [g]: 75.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.73 , Sól [g]: 5.01	E [kcal]: 2247.49 , B [g]: 98.04 , T [g]: 64 , W [g]: 330.54 , Błonnik [g]: 22.56 , Cukier [g]: 75.43 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.14 , Sól [g]: 6.55

	piątek 2026-09-11	sobota 2026-09-12	niedziela 2026-09-13	poniedziałek 2026-09-14	wtorek 2026-09-15	środa 2026-09-16	czwartek 2026-09-17
Śniadanie	Kasza jaglana gotowana na mleku/7/ 350 g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g Roszponka 10g 10g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Poledwica dr 60g 60g Roszponka 10g 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twaróg/7/ 100g 100g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g Sałata rzymska 10g 10g	Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Sałata lodowa 10g Herbata owocowa 250g 250g	Kasza kukurydziana na mleku gotowana/7/ 350 g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Filet z indyka 60g 60g Miód 1szt 15g Sałata masłowa 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Herbata czarna 250g 250g	Płatki ryżowe gotowane na mleku/7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Ogórek kiszony 150 g 150g Mix sałat z burakiem 10g Herbata czarna 250g 250g	Kasza manna na mleku /1,7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g szynka drobiowa konserwowa 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Roszponka 10g 10g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g 340g (mleko, seler) Rumsztyk rybny gotowany w sosie pomidorowym /1,3,4/ 80/120g 154g (gluten, jaj, ryby) Ziemniaki gotowane 200g 200g Mieszanek królewska 100g 100g Mix sałat z pomidorem, cukinią, fetą, słonecznikiem i oliwą/7/(100g) 115g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g 400g (gluten, mleko, seler) Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 258g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z marchwi z oliwą 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa ziemniaczana/1,9/(350g) 350g (gluten, seler) Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g 183g (gluten, jaj) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka wielowarzywna /7,9,10/ 100g 100g Kalafior z marchewką G 100g 102g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Barszcz czerwony /1,7,9/ 350g 340g (gluten, mleko, seler, siarka) Pieczeń ze schabu w sosie /1/ D 70/100g 170g (gluten) Kasza jęczmienna /1/ 200g 200g Surówka z marchwi, selera i jabłka/7/ 100g 100g Mieszanek królewska 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Krupnik z kaszą bulgur/1,9/ 350g 347g (gluten, seler) Filet z indyka duszony w sosie własnym/1/ 70/100g 174g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Brokuł z marchewką gotowany 100g 102g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350 g 350g Lekkostrawny sos spaghetti G 250g 222g (seler) Makaron jasny/1,3/ G (200g) 200g Brzoskwinia 90g 90g Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z ryżem /1,7,9/ 350 g 350g (mleko, seler) Udko z kurczaka w sosie własnym/1/ 150/100g 258g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Marchewka z groszkiem gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g Sałata ze śmietaną 1/8 szt 93g (mleko)
Podwieczorek	Drożdżówka z serem/1,3,7/ 1szt (100g) 100g	Sok brzoskwinowo-pomarańczowy 240g	Kasza manna ze świeżymi borówkami/1,7/ G (200g) 260g (gluten, mleko)	Zupa krem z kalafiora z serem typu parmezan/1,7/G (250g) 262g (mleko)	Mus jabłkowy 100g	Salatka śródziemnomorska z oliwą i serem typu feta/7/ 200g 222g (mleko, gorczyca, siarka)	kluski leniwe z masłem i cynamonem/1,3,7/ G (200g) 272g (gluten, jaj, mleko)
Kolacja	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) 115g (mleko) Ogórek kiszony 150 g 150g Sałata lodowa 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Kielbasa śląska 100g 100g Ketchup 1szt 15g Pomidor 150g 150g Brukselka, kielki 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Poledwica sopocka 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Mix sałat w stylu włoskim 10g 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 Mix sałat z burakiem 10g Brzoskwinia 120g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Salatka makaronowa z kurczakiem /1,3/ 200 g 200g Kiwi 1szt (80g) 80g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twaróg/7/ 100g 100g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Rukola 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Kielbasa śląska 100g 100g Ketchup 1szt 15g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Sałata masłowa 10g 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 350g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Sałata rzymska 10g 10g Jabłko 160 g 160g	Maślanka/7/ 1szt 330g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Pomidor 150g 150g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) 10g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Pomidor 150g 150g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) 10g Szynkowa 60g 60g Pomidor 150g 150g	Mix sałat z serem mozzarella i pomidorkami/3,7/ (200g) 200g (jaj, mleko)
Suma	E [kcal]: 2506.31, B [g]: 113.8, T [g]: 84.52, W [g]: 337.57, Błonnik [g]: 29.47, Cukier [g]: 87.36, Kwasy tł. nas. [g]: 38.41, Sól [g]: 8.21	E [kcal]: 2472.89, B [g]: 117.12, T [g]: 95.75, W [g]: 296.92, Błonnik [g]: 25.21, Cukier [g]: 70.35, Kwasy tł. nas. [g]: 36.58, Sól [g]: 7.54	E [kcal]: 2251.29, B [g]: 115.61, T [g]: 58.74, W [g]: 325.62, Błonnik [g]: 23.81, Cukier [g]: 76.18, Kwasy tł. nas. [g]: 30.43, Sól [g]: 4.66	E [kcal]: 2602.53, B [g]: 122.46, T [g]: 87.59, W [g]: 345.59, Błonnik [g]: 30.79, Cukier [g]: 72.75, Kwasy tł. nas. [g]: 43.56, Sól [g]: 9.41	E [kcal]: 2055.05, B [g]: 101.14, T [g]: 48.21, W [g]: 312.59, Błonnik [g]: 26.35, Cukier [g]: 66.31, Kwasy tł. nas. [g]: 24.39, Sól [g]: 4.25	E [kcal]: 3009.62, B [g]: 134.92, T [g]: 126.64, W [g]: 345.72, Błonnik [g]: 28.81, Cukier [g]: 72.35, Kwasy tł. nas. [g]: 46.18, Sól [g]: 6.33	E [kcal]: 3238.97, B [g]: 161.41, T [g]: 131.07, W [g]: 365.42, Błonnik [g]: 26.97, Cukier [g]: 65, Kwasy tł. nas. [g]: 50.73, Sól [g]: 6.66

	piątek 2026-09-18	sobota 2026-09-19	niedziela 2026-09-20
Śniadanie	Ryż gotowany na mleku/7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Filet z indyka 60g 60g Rukola 10g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twarożek z zieleciną/7/ 100 g 100g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Rukola 10g 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 Roszponka 10g 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Obiad	Zupa ogórkowa/1,9/ 350g 372g (seler) Pulpet rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ 80/120g 222g (gluten, jaja, ryby) Ziemniaki gotowane 200g 200g Mix салат z sosem winegret/10/(100g) 100g (gorczyca, siarka) Kalafior gotowany G (100g) 102g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy z pomidorami/1,9/ 350g 352g (seler) Pulpet got w sosie pietruszkowym/1,3,7/ 80/120g 123g (gluten, jaja, mleko) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z buraków 100g 100g Ogórek kiszony 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa wiejska z zacierką/1,3,7,9/ 350 g 342g (gluten, jaja, mleko, seler) Szynka duszona w sosie w/1/ 70/100g 118g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Marchew gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Naleśniki z dżemem/1,3,7/(1szt) 205g (gluten, jaja, mleko)	Chąłka z dżemem /1,3,7/ (1/6szt) 145g (gluten, jaja)	Kisiel z żurawiną G (250g) 250g
Kolacja	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Polędwica sopocka 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Salata rzymska 10g 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Salata rzymska 10g 10g Jabłko 160 g 160g Polędwica sopocka 60g 60g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Kielbasa śląska 100g 100g Ketchup 1szt 15g Pomidor 150g 150g Salata lodowa 10g Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Pomidor 150g 150g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g
Suma	E [kcal]: 2476.7 , B [g]: 117.23 , T [g]: 82.1 , W [g]: 328.93 , Błonnik [g]: 25.86 , Cukier [g]: 89.94 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.92 , Sól [g]: 7	E [kcal]: 2828.87 , B [g]: 121.76 , T [g]: 90.34 , W [g]: 396.2 , Błonnik [g]: 29.45 , Cukier [g]: 76.88 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.75 , Sól [g]: 5.93	E [kcal]: 2042.29 , B [g]: 112.84 , T [g]: 57.33 , W [g]: 277.85 , Błonnik [g]: 20.79 , Cukier [g]: 44.69 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.24 , Sól [g]: 5.85

	piątek 2026-09-11	sobota 2026-09-12	niedziela 2026-09-13	poniedziałek 2026-09-14	wtorek 2026-09-15	środa 2026-09-16	czwartek 2026-09-17
Śniadanie	Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g	Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Żywiecka 60g 60g 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 Szynkowa 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata owocowa 250g 250g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Filet z indyka 60g 60g Sałata masłowa 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g 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 Ogórek kiszony 150 g 150g Herbata czarna 250g 250g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g szynka drobiowa konserwowa 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g 340g (mleko, seler) Rumsztyk rybny smażony/1,3,4/ 90g 145g (gluten, jaja, ryby) Ziemniaki gotowane 200g 200g Mix салат z papryką i sosem winegret/10/(100g) 100g (gorczyca, siarka) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g 400g (gluten, mleko, seler) Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 258g (gluten) Kasza bulgur gotowana /1/ 200g 200g Surówka z kapusty kiszonej i marchewki 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa grochowa/1,7,9/ 350g 400g (gluten, seler) Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g 183g (gluten, jaja) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka wielowarzywna /7,9,10/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Barszcz czerwony /1,7,9/ 350g 340g (gluten, mleko, seler, siarka) Pieczeń ze schabu w sosie /1/ D 70/100g 170g (gluten) Kasza jęczmienna /1/ 200g 200g Surówka z kapusty świeżej i zieleńki 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Krupnik z kaszą bulgur/1,9/ 350g 347g (gluten, seler) Filet z indyka w sosie musztardowym/1,7,10/ P,D (70g/120g) 225g (gluten, mleko, gorczyca, siarka) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z ogórka kiszzonego, cebuli i marchewki/10/ 100g 135g (gorczyca, siarka) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350 g 350g Lekkostrawny sos spaghetti G 250g 222g (seler) Makaron razowy /1,3/ 200 g 200g Brzoskwinia 90g 90g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z ryżem /1,7,9/ 350 g 350g (mleko, seler) Kurczak pieczony /1/ 150g 150g Ziemniaki gotowane 200g 200g Sałatka szwedzka/10/ (100g) 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Salatka z ryżem pieczonym, kurczakiem i warzywami/1,3/ 200g 201g (jaja, soja, gorczyca, siarka)	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g	Salatka z rukolą, szynką, suszonymi pomidorami/10/(100g) 115g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca, siarka)	Bułka grahamka z masłem, serem żółtym i rukolą/1,3,7/ (1szt) 120g (gluten, mleko)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g	Salatka śródziemnomorska z oliwą i serem typu feta/7/ 200g 222g (mleko, gorczyca, siarka)	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g Grapefruit 125g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) 115g (mleko) Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Parówka drobiowa 100g 100g Musztarda/10/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Krakowska 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 Leczo z kielbasą i ciecierzycą S,D (250g) 250g (gluten, soja) Brzoskwinia 120g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Salatka makaronowa z kurczakiem /1,3/ 200 g 200g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Pasta z ryby wędzonej i twarogu/3,4,7/ 100g 100g Rzodkiew 150 g 150g 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 Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 350g	Chleb razowy/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Sałata rzymska 10g 10g Jabłko 160 g 160g	Maślanka/7/ 1szt 330g	Chleb razowy/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Pomidor 150g 150g	Chleb razowy/1/ 50g 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) 10g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Pomidor 150g 150g	Chleb razowy/1/ 50g 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) 10g Szynkowa 60g 60g Pomidor 150g 150g	Mix салат z serem mozzarella i pomidorkami/3,7/ (200g) 200g (jaja, mleko)
Suma	E [kcal]: 2477.2 , B [g]: 118.38 , T [g]: 103.6 , W [g]: 286.94 , Błonnik [g]: 40.16 , Cukier [g]: 58.75 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.19 , Sól [g]: 9.79	E [kcal]: 2364.09 , B [g]: 105.24 , T [g]: 105.19 , W [g]: 268.37 , Błonnik [g]: 44.64 , Cukier [g]: 58.37 , Kwasy tł. nas. [g]: 41.07 , Sól [g]: 6.32	E [kcal]: 2660.99 , B [g]: 139.97 , T [g]: 116.61 , W [g]: 284.38 , Błonnik [g]: 43.81 , Cukier [g]: 62.11 , Kwasy tł. nas. [g]: 48.56 , Sól [g]: 8.88	E [kcal]: 2485.5 , B [g]: 122 , T [g]: 90.93 , W [g]: 317.55 , Błonnik [g]: 47 , Cukier [g]: 62.59 , Kwasy tł. nas. [g]: 45.53 , Sól [g]: 8.21	E [kcal]: 2251 , B [g]: 128.23 , T [g]: 91.98 , W [g]: 242.12 , Błonnik [g]: 32.71 , Cukier [g]: 59.11 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.82 , Sól [g]: 5.65	E [kcal]: 2610.57 , B [g]: 128.24 , T [g]: 121.46 , W [g]: 273.6 , Błonnik [g]: 48.68 , Cukier [g]: 60.52 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.4 , Sól [g]: 7.76	E [kcal]: 2515.49 , B [g]: 121.07 , T [g]: 125.22 , W [g]: 241.35 , Błonnik [g]: 33.93 , Cukier [g]: 63.98 , Kwasy tł. nas. [g]: 42.53 , Sól [g]: 6.93

	piątek 2026-09-18	sobota 2026-09-19	niedziela 2026-09-20
Śniadanie	Skyr naturalny/7/1szt. 150g 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Pieczeń rzymska 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twarożek z zieleciną/7/ 100 g 100g Krakowska 60g 60g 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 Polędwica sopocka 60g 60g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Obiad	Zupa ogórkowa/1,9/ 350g 372g <u>(seler)</u> Ryba z pieca/1,4/ 100g Miruna 142g <u>(gluten, ryby, siarka)</u> Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy z pomidorami/1,9/ 350g 352g <u>(seler)</u> Pulpet got w sosie pietruszkowym/1,3,7/ 80/120g 123g <u>(gluten, jaja, mleko)</u> Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z kapusty pekińskiej /3/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa wiejska z zacierką/1,3,7,9/ 350 g 342g <u>(gluten, jaja, mleko, seler)</u> Szynka duszona w sosie w/1/ 70/100g 118g <u>(gluten)</u> Kasza gryczana - 200g 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Naleśniki orkiszowe z serkiem bez cukru/1,3,7/S 1 szt 185g <u>(gluten, jaja, mleko)</u>	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 350g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g <u>(gluten)</u> Masło naturalne /7/15g 15g Krakowska 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Papryka czerwona 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g <u>(gluten)</u> Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Sałata rzymska 10g 10g Jabłko 160 g 160g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g <u>(gluten)</u> Masło naturalne /7/15g 15g Parówka drobiowa 100g 100g Musztarda/10/ 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g	Chleb razowy/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g <u>(mleko)</u> Pomidor 150g 150g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g
Suma	E [kcal]: 2279.24 , B [g]: 124.61 , T [g]: 98.88 , W [g]: 240.7 , Błonnik [g]: 34.08 , Cukier [g]: 51.18 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.48 , Sól [g]: 7.38	E [kcal]: 2355.87 , B [g]: 116.26 , T [g]: 93.79 , W [g]: 281.5 , Błonnik [g]: 41.67 , Cukier [g]: 59.29 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.52 , Sól [g]: 6.18	E [kcal]: 2313.09 , B [g]: 124.59 , T [g]: 93.74 , W [g]: 260.1 , Błonnik [g]: 36.1 , Cukier [g]: 41.24 , Kwasy tł. nas. [g]: 43.09 , Sól [g]: 8.35

	piątek 2026-09-11	sobota 2026-09-12	niedziela 2026-09-13	poniedziałek 2026-09-14	wtorek 2026-09-15	środa 2026-09-16	czwartek 2026-09-17
Śniadanie	Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g	Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Żywiecka 60g 60g 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 Szynkowa 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata owocowa 250g 250g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Filet z indyka 60g 60g Sałata masłowa 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g 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 Ogórek kiszony 150 g 150g Herbata czarna 250g 250g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g szynka drobiowa konserwowa 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g 340g (mleko, seler) Rumsztyk rybny smażony/1,3,4/ 90g 145g (gluten, jaja, ryby) Ziemniaki gotowane 200g 200g Mix салат z papryką i sosem winegret/10/(100g) 100g (gorczyca, siarka) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g 400g (gluten, mleko, seler) Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 258g (gluten) Kasza bulgur gotowana /1/ 200g 200g Surówka z kapusty kiszonej i marchewki 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa grochowa/1,7,9/ 350g 400g (gluten, seler) Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g 183g (gluten, jaja) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka wielowarzywna /7,9,10/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Barszcz czerwony /1,7,9/ 350g 340g (gluten, mleko, seler, siarka) Pieczeń ze schabu w sosie /1/ D 70/100g 170g (gluten) Kasza jęczmienna /1/ 200g 200g Surówka z kapusty świeżej i zieleńnicy 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Krupnik z kaszą bulgur/1,9/ 350g 347g (gluten, seler) Filet z indyka w sosie musztardowym/1,7,10/ P,D (70g/120g) 225g (gluten, mleko, gorczyca, siarka) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z ogórka kiszzonego, cebuli i marchewki/10/ 100g 135g (gorczyca, siarka) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350 g 350g Lekkostrawny sos spaghetti G 250g 222g (seler) Makaron razowy /1,3/ 200 g 200g Brzoskwinia 90g 90g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z ryżem /1,7,9/ 350 g 350g (mleko, seler) Kurczak pieczony /1/ 150g 150g Ziemniaki gotowane 200g 200g Sałatka szwedzka/10/ (100g) 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Salatka z ryżem pieczonym, kurczakiem i warzywami/1,3/ 200g 201g (jaja, soja, gorczyca, siarka)	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g	Salatka z rukolą, szynką, suszonymi pomidorami/10/(100g) 115g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca, siarka)	Bułka grahamka z masłem, serem żółtym i rukolą/1,3,7/ (1szt) 120g (gluten, mleko)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g	Salatka śródziemnomorska z oliwą i serem typu feta/7/ 200g 222g (mleko, gorczyca, siarka)	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g Grapefruit 125g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) 115g (mleko) Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Parówka drobiowa 100g 100g Musztarda/10/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Krakowska 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 Leczo z kielbasą i ciecierzycą S,D (250g) 250g (gluten, soja) Brzoskwinia 120g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Salatka makaronowa z kurczakiem /1,3/ 200 g 200g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Twaróg/7/ 100g 100g Żywiecka 60g 60g Rzodkiew 150 g 150g 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 Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 350g	Chleb razowy/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Sałata rzymska 10g 10g Jabłko 160 g 160g	Maślanka/7/ 1szt 330g	Chleb razowy/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Pomidor 150g 150g	Chleb razowy/1/ 50g 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) 10g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Pomidor 150g 150g	Chleb razowy/1/ 50g 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) 10g Szynkowa 60g 60g Pomidor 150g 150g	Mix салат z serem mozzarella i pomidorkami/3,7/ (200g) 200g (jaja, mleko)
Suma	E [kcal]: 2477.2 , B [g]: 118.38 , T [g]: 103.6 , W [g]: 286.94 , Błonnik [g]: 40.16 , Cukier [g]: 58.75 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.19 , Sól [g]: 9.79	E [kcal]: 2364.09 , B [g]: 105.24 , T [g]: 105.19 , W [g]: 268.37 , Błonnik [g]: 44.64 , Cukier [g]: 58.37 , Kwasy tł. nas. [g]: 41.07 , Sól [g]: 6.32	E [kcal]: 2660.99 , B [g]: 139.97 , T [g]: 116.61 , W [g]: 284.38 , Błonnik [g]: 43.81 , Cukier [g]: 62.11 , Kwasy tł. nas. [g]: 48.56 , Sól [g]: 8.88	E [kcal]: 2485.5 , B [g]: 122 , T [g]: 90.93 , W [g]: 317.55 , Błonnik [g]: 47 , Cukier [g]: 62.59 , Kwasy tł. nas. [g]: 45.53 , Sól [g]: 8.21	E [kcal]: 2251 , B [g]: 128.23 , T [g]: 91.98 , W [g]: 242.12 , Błonnik [g]: 32.71 , Cukier [g]: 59.11 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.82 , Sól [g]: 5.65	E [kcal]: 2755.97 , B [g]: 140.53 , T [g]: 131.45 , W [g]: 275.12 , Błonnik [g]: 48.63 , Cukier [g]: 61.89 , Kwasy tł. nas. [g]: 45.19 , Sól [g]: 7.73	E [kcal]: 2515.49 , B [g]: 121.07 , T [g]: 125.22 , W [g]: 241.35 , Błonnik [g]: 33.93 , Cukier [g]: 63.98 , Kwasy tł. nas. [g]: 42.53 , Sól [g]: 6.93

	piątek 2026-09-18	sobota 2026-09-19	niedziela 2026-09-20
Śniadanie	Skyr naturalny/7/1szt. 150g 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Pieczeń rzymska 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twarożek z zieleciną/7/ 100 g 100g Krakowska 60g 60g 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 Polędwica sopocka 60g 60g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Obiad	Zupa ogórkowa/1,9/ 350g 372g (seler) Ryba z pieca/1,4/ 100g Miruna 142g (gluten, ryby, siarka) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy z pomidorami/1,9/ 350g 352g (seler) Pulpet got w sosie pietruszkowym/1,3,7/ 80/120g 123g (gluten, jaja, mleko) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z kapusty pekińskiej /3/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa wiejska z zacierką/1,3,7,9/ 350 g 342g (gluten, jaja, mleko, seler) Szynka duszona w sosie w/1/ 70/100g 118g (gluten) Kasza gryczana - 200g 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Naleśniki orkiszowe z serkiem bez cukru/1,3,7/S 1 szt 185g (gluten, jaja, mleko)	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 350g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Krakowska 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Papryka czerwona 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Sałata rzymska 10g 10g Jabłko 160 g 160g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Parówka drobiowa 100g 100g Musztarda/10/ 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g	Chleb razowy/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Pomidor 150g 150g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g
Suma	E [kcal]: 2279.24 , B [g]: 124.61 , T [g]: 98.88 , W [g]: 240.7 , Błonnik [g]: 34.08 , Cukier [g]: 51.18 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.48 , Sól [g]: 7.38	E [kcal]: 2355.87 , B [g]: 116.26 , T [g]: 93.79 , W [g]: 281.5 , Błonnik [g]: 41.67 , Cukier [g]: 59.29 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.52 , Sól [g]: 6.18	E [kcal]: 2313.09 , B [g]: 124.59 , T [g]: 93.74 , W [g]: 260.1 , Błonnik [g]: 36.1 , Cukier [g]: 41.24 , Kwasy tł. nas. [g]: 43.09 , Sól [g]: 8.35



	piątek 2026-09-11	sobota 2026-09-12	niedziela 2026-09-13	poniedziałek 2026-09-14	wtorek 2026-09-15	środa 2026-09-16	czwartek 2026-09-17
Śniadanie	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g Roszponka 10g 10g	Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g Roszponka 10g 10g Polędwica dr 60g 60g	Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Żywiecka 60g 60g Ogórek świeży 150g 150g Sałata rzymska 10g 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata owocowa 250g 250g Sałata lodowa 10g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Filet z indyka 60g 60g Sałata masłowa 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g 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 Ogórek kiszony 150 g 150g Mix sałat w stylu włoskim 10g Herbata czarna 250g 250g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g szynka drobiowa konserwowa 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Roszponka 10g 10g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g 340g (mleko, seler) Rumsztyk rybny smażony/1,3,4/ 90g 145g (gluten, jaja, ryby) Ziemniaki gotowane 200g 200g Mix sałat z papryką i sosem winegret/10/(100g) 100g (gorczyca, siarka) Mieszanka królewska 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g 400g (gluten, mleko, seler) Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 258g (gluten) Kasza bulgur gotowana /1/ 200g 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g 100g Surówka z marchwi z oliwą 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa grochowa/1,7,9/ 350g 400g (gluten, seler) Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g 183g (gluten, jaja) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka wielowarzywna /7,9,10/ 100g 100g Kalafior gotowany G (100g) 102g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Barszcz czerwony /1,7,9/ 350g 340g (gluten, mleko, seler, siarka) Pieczeń ze schabu w sosie /1/ D 70/100g 170g (gluten) Kasza jęczmienna /1/ 200g 200g Surówka z kapusty świeżej i zieleniny 100g 100g Mieszanka królewska 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Krupnik z kaszą bulgur/1,9/ 350g 347g (gluten, seler) Filet z indyka w sosie musztardowym/1,7,10/ P,D (70g/120g) 225g (gluten, mleko, gorczyca, siarka) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z ogórka kiszzonego, cebuli i marchewki/10/ 100g 135g (gorczyca, siarka) Brokuł z marchewką gotowany 100g 102g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350 g 350g Lekkostrawny sos spaghetti G 250g 222g (seler) Makaron razowy /1,3/ 200 g 200g Brzoskwinia 90g 90g Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z ryżem /1,7,9/ 350 g 350g (mleko, seler) Kurczak pieczony /1/ 150g 150g Ziemniaki gotowane 200g 200g Sałatka szwedzka/10/ (100g) 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g Salatka ze śmietaną 1/8 szt 100g (mleko)
Podwieczorek	Salatka z ryżem pieczonym, kurczakiem i warzywami/1,3/ 200g 201g (jaja, soja, gorczyca, siarka)	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g	Salatka z rukolą, szynką, suszonymi pomidorami/10/(100g) 115g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca, siarka)	Bułka grahamka z masłem, serem żółtym i rukolą/1,3,7/ (1szt) 120g (gluten, mleko)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g	Salatka śródziemnomorska z oliwą i serem typu feta/7/ 200g 222g (mleko, gorczyca, siarka)	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g Grapefruit 125g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) 115g (mleko) Ogórek kiszony 150 g 150g Sałata lodowa 10g 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 Kielki - różne rodzaje 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Krakowska 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt 15g Pomidor 150g 150g Mix sałat z roszyponką 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Leczo z kielbasą i ciecierzycą S,D (250g) 250g (gluten, soja) Brzoskwinia 120g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Salatka makaronowa z kurczakiem /1,3/ 200 g 200g Kiwi 1szt (80g) 80g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Twaróg/7/ 100g 100g Żywiecka 60g 60g Rzodkiew 150 g 150g Rukola 10g 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 Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Sałata 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 350g	Chleb razowy/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Sałata rzymska 10g 10g Jabłko 160 g 160g	Maślanka/7/ 1szt 330g	Chleb razowy/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Pomidor 150g 150g	Chleb razowy/1/ 50g 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) 10g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Pomidor 150g 150g	Chleb razowy/1/ 50g 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) 10g Szynkowa 60g 60g Pomidor 150g 150g	Mix sałat z serem mozzarella i pomidorkami/3,7/ (200g) 200g (jaja, mleko)
Suma	E [kcal]: 2518.6, B [g]: 120.77, T [g]: 105.31, W [g]: 292.74, Błonnik [g]: 42.68, Cukier [g]: 61.45, Kwasy tł. nas. [g]: 32.7, Sól [g]: 9.86	E [kcal]: 2488.09, B [g]: 129.21, T [g]: 107.08, W [g]: 273.37, Błonnik [g]: 47.81, Cukier [g]: 62.65, Kwasy tł. nas. [g]: 38.82, Sól [g]: 7.86	E [kcal]: 2696.09, B [g]: 142.39, T [g]: 117.72, W [g]: 289.31, Błonnik [g]: 46.35, Cukier [g]: 64.55, Kwasy tł. nas. [g]: 48.84, Sól [g]: 8.93	E [kcal]: 2524.9, B [g]: 124.19, T [g]: 92.64, W [g]: 323.05, Błonnik [g]: 49.52, Cukier [g]: 65.29, Kwasy tł. nas. [g]: 46.04, Sól [g]: 8.28	E [kcal]: 2336.9, B [g]: 131.31, T [g]: 93.64, W [g]: 258.72, Błonnik [g]: 36.97, Cukier [g]: 69.09, Kwasy tł. nas. [g]: 38.22, Sól [g]: 5.71	E [kcal]: 2802.07, B [g]: 143.19, T [g]: 132.89, W [g]: 282.26, Błonnik [g]: 51.16, Cukier [g]: 64.06, Kwasy tł. nas. [g]: 45.51, Sól [g]: 7.76	E [kcal]: 2570.57, B [g]: 123.2, T [g]: 128.99, W [g]: 245.14, Błonnik [g]: 35.05, Cukier [g]: 65.95, Kwasy tł. nas. [g]: 44.71, Sól [g]: 6.97

	piątek 2026-09-18	sobota 2026-09-19	niedziela 2026-09-20
Śniadanie	Syr naturalny/7/1szt. 150g 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Filet z indyka 60g 60g Rukola 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twarożek z zieleciną/7/ 100 g 100g Krakowska 60g 60g Ogórek świeży 150g 150g Rukola 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Polędwica sopocka 60g 60g Pomidor 150g 150g Roszponka 10g 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Obiad	Zupa ogórkowa/1,9/ 350g 372g (seler) Ryba z pieca/1,4/ 100g Miruna 142g (gluten, ryby, siarka) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g Kalafior gotowany G (100g) 102g (mleko)	Zupa z soczewicy z pomidorami/1,9/ 350g 352g (seler) Pulpet got w sosie pietruszkowym/1,3,7/ 80/120g 123g (gluten, jaja, mleko) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z kapusty pekińskiej /3/ 100g 100g Ogórek kiszony 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa wiejska z zacierką/1,3,7,9/ 350 g 342g (gluten, jaja, mleko, seler) Szynka duszona w sosie w/1/ 70/100g 118g (gluten) Kasza gryczana - 200g 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g Surówka z pora/3/ (100g) 112g (jaja)
Podwieczorek	Naleśniki orkiszowe z serkiem bez cukru/1,3,7/S 1 szt 185g (gluten, jaja, mleko)	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 350g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Krakowska 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Papryka czerwona 150g 150g Sałata rzymska 10g 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Sałata rzymska 10g 10g Jabłko 160 g 160g Polędwica sopocka 60g 60g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Musztarda/10/ 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Kielbasa śląska 100g 100g Sałata lodowa 10g Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g	Chleb razowy/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Pomidor 150g 150g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g
Suma	E [kcal]: 2285.24 , B [g]: 130.59 , T [g]: 95.02 , W [g]: 245.18 , Błonnik [g]: 36.91 , Cukier [g]: 53.93 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.9 , Sól [g]: 7.77	E [kcal]: 2445.37 , B [g]: 129.92 , T [g]: 96.56 , W [g]: 284.82 , Błonnik [g]: 42.83 , Cukier [g]: 60.57 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.54 , Sól [g]: 7.1	E [kcal]: 2334.07 , B [g]: 137.2 , T [g]: 89.96 , W [g]: 262.64 , Błonnik [g]: 38.91 , Cukier [g]: 44.16 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.38 , Sól [g]: 8.77

	piątek 2026-09-11	sobota 2026-09-12	niedziela 2026-09-13	poniedziałek 2026-09-14	wtorek 2026-09-15	środa 2026-09-16	czwartek 2026-09-17
Śniadanie	Kasza jaglana gotowana na mleku/7/ 350 g 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Miód 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 350g 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata owocowa 250g 250g	Kasza kukurydziana na mleku gotowana/7/ 350 g 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Miód 1szt 15g Sałata masłowa 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Herbata czarna 250g 250g	Platki ryżowe gotowane na mleko/7/ 350g 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Ogórek kiszony 150 g 150g Herbata czarna 250g 250g	Kasza manna na mleku /1,7/ 350g 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g 340g (mleko, seler) Rumsztyk rybny smażony/1,3,4/ 90g 145g (gluten, jaja, ryby) Ziemniaki gotowane 200g 200g Mix salát z papryką i sosem winegret/10/(100g) 100g (gorczyca, siarka) Kompót śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g 400g (gluten, mleko, seler) Sos pieczarkowy z tofu wędzonym/1,6,7/ S,D 250g 337g (gluten, mleko) Kasza bulgur gotowana /1/ 200g 200g Sałatka z buraków 100g 100g Kompót śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa grochowa/1,7,9/ 350g 400g (gluten, seler) Faszerowana papryka/1,3,7/ P (300g) 375g (gluten, jaja, mleko, siarka) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka wielowarzywna /7,9,10/ 100g 100g Kompót śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Barszcz czerwony /1,7,9/ 350g 340g (gluten, mleko, seler, siarka) Klopsiki warzywno-strączkowe w sosie pomidorowym/1,6,7/ P (250g) 356g (gluten, seler) Kasza jęczmienna /1/ 200g 200g Surówka z kapusty świeżej i zieleniny 100g 100g Kompót śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Krupnik z kaszą bulgur/1,9/ 350g 347g (gluten, seler) Kotlet ryżowy/1/ S (90g) 110g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salátka z ogórka kiszzonego, cebuli i marchewki/10/ 100g 135g (gorczyca, siarka) Kompót śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350 g 350g Spaghetti z fasolą czerwoną 250g 230g Makaron razowy /1,3/ 200 g 200g Brzoskwinia 90g 90g Kompót śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z ryżem /1,7,9/ 350 g 350g (mleko, seler) Nuggetsy wegańskie z pieczarkami z patelni/1,6/S 120g 125g Ziemniaki gotowane 200g 200g Sałatka szwedzka/10/ (100g) 100g Kompót śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) 115g (mleko) Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Kielbaski wegetariańskie / 1,6/ G (2szt.) 90g Musztarda/10/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Ser topiony/7/ 50g 50g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Leczo wegetariańskie 200g 200g Brzoskwinia 120g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Salátka makaronowa z ciecierzycą i dodatkami /1,3/ G (200g) 140g (gluten, jaja, orzechy) Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Pasta z ryby wędzonej i twarogu/3,4,7/ 100g 100g Rzodkiew 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Kielbaski wegetariańskie / 1,6/ G (2szt.) 90g Musztarda/10/ 1szt 15g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 350g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Sałata rzymska 10g 10g Jabłko 160 g 160g	Maślanka/7/ 1szt 330g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Pomidor 150g 150g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) 10g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Pomidor 150g 150g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) 10g Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) 60g Pomidor 150g 150g	Mix salát z serem mozzarella i pomidorkami/3,7/ (200g) 200g (jaja, mleko)
Suma	E [kcal]: 2225.38 , B [g]: 87.64 , T [g]: 88.69 , W [g]: 283.37 , Błonnik [g]: 33.76 , Cukier [g]: 69.93 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.89 , Sól [g]: 6.54	E [kcal]: 2546.57 , B [g]: 90.07 , T [g]: 114.39 , W [g]: 307.03 , Błonnik [g]: 41.2 , Cukier [g]: 58.25 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.57 , Sól [g]: 5.68	E [kcal]: 2530.48 , B [g]: 102.14 , T [g]: 99.35 , W [g]: 327.69 , Błonnik [g]: 45.04 , Cukier [g]: 66.72 , Kwasy tł. nas. [g]: 46 , Sól [g]: 7.32	E [kcal]: 2366.36 , B [g]: 76.57 , T [g]: 78.48 , W [g]: 364.51 , Błonnik [g]: 48.83 , Cukier [g]: 75.47 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.51 , Sól [g]: 9.07	E [kcal]: 2436.39 , B [g]: 79.38 , T [g]: 74.93 , W [g]: 374.74 , Błonnik [g]: 33.29 , Cukier [g]: 60.17 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.21 , Sól [g]: 4.17	E [kcal]: 2665.2 , B [g]: 98.89 , T [g]: 117.83 , W [g]: 319.2 , Błonnik [g]: 45.41 , Cukier [g]: 65.44 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.75 , Sól [g]: 5.63	E [kcal]: 2858.27 , B [g]: 95.7 , T [g]: 139.79 , W [g]: 316.92 , Błonnik [g]: 30.9 , Cukier [g]: 57.25 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.16 , Sól [g]: 6.45

	piątek 2026-09-18	sobota 2026-09-19	niedziela 2026-09-20
Śniadanie	Ryż gotowany na mleku/7/ 350g 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Pasta warzywna/9/ G (100g) 100g (seler) Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twarożek z zieleciną/7/ 100 g 100g Miód 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Obiad	Zupa ogórkowa/1,9/ 350g 372g (seler) Ryba z pieca/1,4/ 100g Miruna 142g (gluten, ryby, siarka) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy z pomidorami/1,9/ 350g 352g (seler) Kotlety sojowe w sosie szpinakowym/1,6,7/ G 80g/120g: 240g (gluten, jaja, mleko) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g	Zupa wiejska z zacierką/1,3,7,9/ 350 g 342g (gluten, jaja, mleko, seler) Knedle z owocami/1,3/ G (300g) 253g (gluten, jaja, mleko) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g Nektarynka(120g) 1szt 120g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Pasta hummus 1szt (115g) 115g Dżem 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Salata rzymska 10g 10g Jabłko 160 g 160g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Pasta hummus 1szt (115g) 115g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Pomidor 150g 150g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g
Suma	E [kcal]: 2267.97 , B [g]: 82.93 , T [g]: 99.81 , W [g]: 273.01 , Błonnik [g]: 37.99 , Cukier [g]: 60.73 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.9 , Sól [g]: 5.13	E [kcal]: 2573.07 , B [g]: 125.73 , T [g]: 89.08 , W [g]: 326.74 , Błonnik [g]: 55.39 , Cukier [g]: 75.51 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.91 , Sól [g]: 4.72	E [kcal]: 2211.24 , B [g]: 98.78 , T [g]: 89.26 , W [g]: 266.36 , Błonnik [g]: 36.18 , Cukier [g]: 57.67 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.54 , Sól [g]: 6.53

	piątek 2026-09-11	sobota 2026-09-12	niedziela 2026-09-13	poniedziałek 2026-09-14	wtorek 2026-09-15	środa 2026-09-16	czwartek 2026-09-17
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Plastry vegetariańskie/1,6/(60g) 60g 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 Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Pasta z tofu naturalnego/6/(100g) 102g (soja) Dżem 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Plastry vegetariańskie/1,6/(60g) 60g Pasta meksykańska/6,9,10/ 20g 95g (seler) Pomidor 150g 150g Herbata owocowa 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Pasta z tofu naturalnego/6/(100g) 102g (soja) Dżem 1szt 15g Sałata masłowa 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Tofu w plasterach/6/(70g) 70g Ogórek kiszony 150 g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Plastry vegetariańskie/1,6/(60g) 60g Pasztet sojowy/6/ 20g 20g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa wiejska z makaronem /1,9/ 350 g 347g (seler) Rumsztyk z fasoli białej z cebulą/1/ S (90g) 150g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Mix sałat z papryką i sosem winegret/10/(100g) 100g (gorczyca, siarka) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa szpinakowa/1,9/ 350g 400g (gluten, seler) Sos pieczarkowy z tofu wędzonym/1,6/ S,D 250g 347g (gluten) Kasza bulgur gotowana /1/ 200g 200g Sałatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa grochowa/1,9/ 350g 400g (gluten, seler) Faszerowana papryka/1/ P (300g) 331g (gluten, siarka) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka wielowarzywna/9,10/ 100g 126g (seler, gorczyca, siarka) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Barszcz czerwony /1,9/ 350g 214g (gluten, seler, siarka) Klopsiki warzywno-strączkowe w sosie pomidorowym/1,6/ P (250g) 356g (gluten, seler) Kasza jęczmienna /1/ 200g 200g Surówka z kapusty świeżej i zieleniny 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Krupnik z kaszą bulgur/1,9/ 350g 347g (gluten, seler) Kotlet ryżowy/1/ S (90g) 110g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i marchewki/10/ 100g 135g (gorczyca, siarka) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa/1,9/ G (350g) 420g (gluten, seler) Spaghetti z fasolą czerwoną 250g 230g Ziemniaki gotowane 200g 200g Brzoskwinia 90g 90g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z ryżem /1,9/ 350 g 360g (seler) Nuggetsy wegańskie z pieczarkami z patelni/1,6/S 120g 125g Ziemniaki gotowane 200g 200g Sałatka szwedzka/10/ (100g) 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Twarożek z tofu z suszonymi pomidorami i koprem/6/(100g) 122g Ogórek kiszony 150 g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Kielbaski vegetariańskie / 1,6/ G (2szt.) 90g Musztarda/10/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Pasztet sojowy/6/ 20g 20g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Leczo vegetariańskie 200g 200g Brzoskwinia 120g Herbata czarna 250g 250g	Sałatka ryżowa z ciecierzycą i dodatkami G (200g) 140g (orzechy) Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Pasta z ciecierzycy i natki pietruszki 100g 110g Rzodkiew 150 g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Kielbaski vegetariańskie / 1,6/ G (2szt.) 90g Musztarda/10/ 1szt 15g Ogórek kiszony 150 g 150g Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 350g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Pasta z cukinii/1/(1szt) 90g Sałata rzymska 10g 10g Jabłko 160 g 160g	Napój owsiany (mleko roślinne) 330g (gluten)	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Pasta z marchewki/1,6/(90g) 90g Pomidor 150g 150g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 10g (mleko) Pasta z cukinii/1/(1szt) 90g Pomidor 150g 150g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 10g (mleko) Plastry vegetariańskie/1,6/(60g) 60g Pomidor 150g 150g	Mix sałat z tofu i pomidorkami/10/ (200g) 200g
Suma	E [kcal]: 1905.87, B [g]: 56.15, T [g]: 76.37, W [g]: 265.95, Błonnik [g]: 39.68, Cukier [g]: 44.14, Kwasy tł. nas. [g]: 11.73, Sól [g]: 7.61	E [kcal]: 2580.37, B [g]: 72.19, T [g]: 122.63, W [g]: 313.61, Błonnik [g]: 46.99, Cukier [g]: 44.06, Kwasy tł. nas. [g]: 12.68, Sól [g]: 7.77	E [kcal]: 2234.58, B [g]: 65.87, T [g]: 83.08, W [g]: 326.76, Błonnik [g]: 52.42, Cukier [g]: 55.53, Kwasy tł. nas. [g]: 12.86, Sól [g]: 5.52	E [kcal]: 2112.43, B [g]: 56.6, T [g]: 72.37, W [g]: 334.73, Błonnik [g]: 50.85, Cukier [g]: 57.81, Kwasy tł. nas. [g]: 9.8, Sól [g]: 8.94	E [kcal]: 2021.45, B [g]: 57.35, T [g]: 59.28, W [g]: 329.73, Błonnik [g]: 34.53, Cukier [g]: 44.75, Kwasy tł. nas. [g]: 9.94, Sól [g]: 3.92	E [kcal]: 1840.3, B [g]: 59.55, T [g]: 60.84, W [g]: 284.27, Błonnik [g]: 48.73, Cukier [g]: 40.33, Kwasy tł. nas. [g]: 11.57, Sól [g]: 5.11	E [kcal]: 2187.65, B [g]: 70.61, T [g]: 96.47, W [g]: 272.98, Błonnik [g]: 33.81, Cukier [g]: 36.88, Kwasy tł. nas. [g]: 12.43, Sól [g]: 8.03

	piątek 2026-09-18	sobota 2026-09-19	niedziela 2026-09-20
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Pasta warzywna/9/ G (100g) 100g (<u>seler</u>) Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Pasta z tofu naturalnego/6/(100g) 102g (<u>soja</u>) 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>) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa ogórkowa/1,9/ 350g 372g (<u>seler</u>) Kotlety sojowe a la schabowe/1,6/ S (4szt - 120g): 143g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy z pomidorami/1,9/ 350g 352g (<u>seler</u>) Kotlety sojowe w sosie szpinakowym/1,6/ G 80g/120g: 233g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa wiejska/1,9/ 350 g 350g (<u>seler</u>) Knedle z owocami G (300g) 234g (<u>gluten</u>) Nektarynka(120g) 1szt 120g 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 hummus 1szt (115g) 115g Dżem 1szt 15g Papryka czerwona 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 Dżem 1szt 15g Salata rzymska 10g 10g Jabłko 160 g 160g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (<u>gluten</u>) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Pasta hummus 1szt (115g) 115g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Mus owocowo-warzywny 1szt (120g) 120g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Pasta z marchewki/1,6/(90g) 90g Pomidor 150g 150g	Napój owsiany (mleko roślinne) 330g (<u>gluten</u>)
Suma	E [kcal]: 2141.35 , B [g]: 82.45 , T [g]: 82.66 , W [g]: 271.08 , Błonnik [g]: 58.07 , Cukier [g]: 62.64 , Kwasy tł. nas. [g]: 11.68 , Sól [g]: 5.78	E [kcal]: 2441.78 , B [g]: 106.03 , T [g]: 77.66 , W [g]: 337.15 , Błonnik [g]: 56.36 , Cukier [g]: 75.57 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.56 , Sól [g]: 4.89	E [kcal]: 1932.93 , B [g]: 47.54 , T [g]: 72.16 , W [g]: 287.15 , Błonnik [g]: 45.68 , Cukier [g]: 50.24 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.96 , Sól [g]: 7.21

	piątek 2026-09-11	sobota 2026-09-12	niedziela 2026-09-13	poniedziałek 2026-09-14	wtorek 2026-09-15	środa 2026-09-16	czwartek 2026-09-17
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Plastry vegetariańskie/1,6/(60g) 60g 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 Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Pasta z tofu naturalnego/6/(100g) 102g (<u>soja</u>) 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>) Plastry vegetariańskie/1,6/(60g) 60g Pasta meksykańska/6,9,10/ 20g 95g (<u>seler</u>) Pomidor 150g 150g Herbata owocowa 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Pasta z tofu naturalnego/6/(100g) 102g (<u>soja</u>) Dżem 1szt 15g Sałata masłowa 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Tofu w plastrach/6/(70g) 70g Ogórek kiszony 150 g 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 Paszтет sojowy/6/ 20g 20g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa wiejska z makaronem /1,9/ 350 g 347g (<u>seler</u>) Rumsztyk z fasoli białej z cebulą/1/ S (90g) 150g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane 200g 200g Mix салат z papryką i sosem winegret/10/(100g) 100g (<u>gorczyca, siarka</u>) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa szpinakowa/1,9/ 350g 400g (<u>gluten, seler</u>) Sos pieczarkowy z tofu wędzonym/1,6/ S,D 250g 347g (<u>gluten</u>) Kasza bulgur gotowana /1/ 200g 200g Sałatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa grochowa/1,9/ 350g 400g (<u>gluten, seler</u>) Faszerowana papryka/1/ P (300g) 331g (<u>gluten, siarka</u>) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka wielowarzywna/9,10/ 100g 126g (<u>seler, gorczyca, siarka</u>) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Barszcz czerwony /1,9/ 350g 214g (<u>gluten, seler, siarka</u>) Klopsiki warzywno-strączkowe w sosie pomidorowym/1,6/ P (250g) 356g (<u>gluten, seler</u>) Kasza jęczmienna /1/ 200g 200g Surówka z kapusty świeżej i zieleniny 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Krupnik z kaszą bulgur/1,9/ 350g 347g (<u>gluten, seler</u>) Kotlet ryżowy/1/ S (90g) 110g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z ogórka kiszzonego, cebuli i marchewki/10/ 100g 135g (<u>gorczyca, siarka</u>) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa/1,9/ G (350g) 420g (<u>gluten, seler</u>) Spaghetti z fasolą czerwoną 250g 230g Ziemniaki gotowane 200g 200g Brzoskwinia 90g 90g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z ryżem /1,9/ 350 g 360g (<u>seler</u>) Nuggetsy wegańskie z pieczarkami z patelni/1,6/S 120g 125g Ziemniaki gotowane 200g 200g Sałatka szwedzka/10/ (100g) 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Napój owsiany o smaku czekoladowym 330g Banan 1szt 130g	Sok brzoskwiniowo-pomarańczowy 240g	Kasza manna ze świeżymi borówkami/1/ G (200g) 260g (<u>gluten</u>)	Zupa krem z kalafiora/1/G (250g) 247g	Mus jabłkowy 100g	Napój owsiany (mleko roślinne) 330g (<u>gluten</u>) Brzoskwinia 90g 90g	Napój owsiany (mleko roślinne) 330g (<u>gluten</u>) Wafle ryżowe 18g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (<u>gluten</u>) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Twarożek z tofu z suszonymi pomidorami i koprem/6/(100g) 122g 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>) Kielbaski vegetariańskie / 1,6/ G (2szt.) 90g 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>) Paszтет sojowy/6/ 20g 20g Dżem 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>) Leczo vegetariańskie 200g 200g Brzoskwinia 120g Herbata czarna 250g 250g	Salatka ryżowa z ciecierzycą i dodatkami G (200g) 140g (<u>orzechy</u>) Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (<u>gluten</u>) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Pasta z ciecierzycy i natki pietruszki 100g 110g Rzodkiew 150 g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (<u>gluten</u>) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Kielbaski vegetariańskie / 1,6/ G (2szt.) 90g Musztarda/10/ 1szt 15g Ogórek kiszony 150 g 150g Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 350g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Pasta z cukinii/1/(1szt) 90g Sałata rzymska 10g 10g Jabłko 160 g 160g	Napój owsiany (mleko roślinne) 330g (<u>gluten</u>)	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Pasta z marchewki/1,6/(90g) 90g Pomidor 150g 150g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 10g (<u>mleko</u>) Pasta z cukinii/1/(1szt) 90g Pomidor 150g 150g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 10g (<u>mleko</u>) Plastry vegetariańskie/1,6/(60g) 60g Pomidor 150g 150g	Mix салат z tofu i pomidorkami/10/ (200g) 200g
Suma	E [kcal]: 2189.07 , B [g]: 60.09 , T [g]: 81.71 , W [g]: 323.28 , Błonnik [g]: 44.19 , Cukier [g]: 86.96 , Kwasy tł. nas. [g]: 12.88 , Sól [g]: 7.97	E [kcal]: 2659.57 , B [g]: 73.87 , T [g]: 122.87 , W [g]: 331.37 , Błonnik [g]: 47.95 , Cukier [g]: 57.98 , Kwasy tł. nas. [g]: 12.7 , Sól [g]: 7.78	E [kcal]: 2506.28 , B [g]: 70.89 , T [g]: 86.76 , W [g]: 381.36 , Błonnik [g]: 56.91 , Cukier [g]: 63.18 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.15 , Sól [g]: 5.7	E [kcal]: 2223.12 , B [g]: 60.88 , T [g]: 80.55 , W [g]: 342.67 , Błonnik [g]: 54.42 , Cukier [g]: 61.32 , Kwasy tł. nas. [g]: 11.39 , Sól [g]: 11.06	E [kcal]: 2070.45 , B [g]: 57.55 , T [g]: 59.38 , W [g]: 340.73 , Błonnik [g]: 34.53 , Cukier [g]: 44.75 , Kwasy tł. nas. [g]: 9.94 , Sól [g]: 3.92	E [kcal]: 2037.1 , B [g]: 61.44 , T [g]: 65.97 , W [g]: 319.39 , Błonnik [g]: 55.38 , Cukier [g]: 58.12 , Kwasy tł. nas. [g]: 11.92 , Sól [g]: 5.42	E [kcal]: 2407.49 , B [g]: 73.08 , T [g]: 101.83 , W [g]: 312.3 , Błonnik [g]: 39.35 , Cukier [g]: 48.02 , Kwasy tł. nas. [g]: 12.85 , Sól [g]: 8.33

	piątek 2026-09-18	sobota 2026-09-19	niedziela 2026-09-20
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Pasta warzywna/9/ G (100g) 100g (<u>seler</u>) Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Pasta z tofu naturalnego/6/(100g) 102g (<u>soja</u>) 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>) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa ogórkowa/1,9/ 350g 372g (<u>seler</u>) Kotlety sojowe a la schabowe/1,6/ S (4szt - 120g): 143g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy z pomidorami/1,9/ 350g 352g (<u>seler</u>) Kotlety sojowe w sosie szpinakowym/1,6/ G 80g/120g: 233g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g	Zupa wiejska/1,9/ 350 g 350g (<u>seler</u>) Knedle z owocami G (300g) 334g (<u>gluten</u>) Nektarynka(120g) 1szt 120g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Galaretką owocową G (200g) 200g	Mus jabłkowy 100g	Kisiel z żurawiną G (250g) 250g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (<u>gluten</u>) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Pasta hummus 1szt (115g) 115g Dżem 1szt 15g Papryka czerwona 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 Dżem 1szt 15g Salata rzymska 10g 10g Jabłko 160 g 160g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (<u>gluten</u>) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Pasta hummus 1szt (115g) 115g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Mus owocowo-warzywny 1szt (120g) 120g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Pasta z marchewki/1,6/(90g) 90g Pomidor 150g 150g	Napój owsiany (mleko roślinne) 330g (<u>gluten</u>)
Suma	E [kcal]: 2241.35 , B [g]: 86.45 , T [g]: 82.66 , W [g]: 293.08 , Błonnik [g]: 58.07 , Cukier [g]: 62.64 , Kwasy tł. nas. [g]: 11.68 , Sól [g]: 5.78	E [kcal]: 2490.78 , B [g]: 106.23 , T [g]: 77.76 , W [g]: 348.15 , Błonnik [g]: 56.36 , Cukier [g]: 75.57 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.56 , Sól [g]: 4.89	E [kcal]: 2161.43 , B [g]: 49.34 , T [g]: 72.26 , W [g]: 342.3 , Błonnik [g]: 47.08 , Cukier [g]: 51.14 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.97 , Sól [g]: 7.22

	piątek 2026-09-11	sobota 2026-09-12	niedziela 2026-09-13	poniedziałek 2026-09-14	wtorek 2026-09-15	środa 2026-09-16	czwartek 2026-09-17
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Plastry warzywno-ziemniaczane/1,6/(60g) 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Rozsponka 10g 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Pasta hummus 1szt (115g) 115g Papryka czerwona 150g 150g Rozsponka 10g 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Pasta z tofu naturalnego/6/(100g) 102g (soja) Dżem 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Sałata rzymska 10g 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Plastry warzywno-ziemniaczane/1,6/(60g) 60g Pasta meksykańska/6,9,10/ 20g 95g (seler) Pomidor 150g 150g Sałata lodowa 10g Herbata owocowa 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Pasta z tofu naturalnego/6/(100g) 102g (soja) Dżem 1szt 15g Sałata masłowa 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Tofu w plasterkach/6/(70g) 70g Ogórek kiszony 150 g 150g Mix sałat z rozsponką 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Plastry warzywno-ziemniaczane/1,6/(60g) 60g Paszтет sojowy/6/ 20g 20g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa wiejska z makaronem /1,9/ 350 g 347g (seler) Rumszyk z fasoli białej z cebulą/1/ S (90g) 150g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Mix sałat z papryką i sosem winegret/10/(100g) 100g (gorczyca, siarka) Mieszanka królewska 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa szpinakowa/1,9/ 350g 400g (gluten, seler) Sos pieczarkowy z tofu wędzonym/1,6/ S,D 250g 347g (gluten) Kasza bulgur gotowana /1/ 200g 200g Sałatka z buraków 100g 100g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa grochowa/1,9/ 350g 400g (gluten, seler) Faszerowana papryka/1/ P (300g) 331g (gluten, siarka) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka wielowarzywna/9,10/ 100g 126g (seler, gorczyca, siarka) Kalafior z marchewką G 100g 102g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Barszcz czerwony /1,9/ 350g 214g (gluten, seler, siarka) Klopsiki warzywno-strączkowe w sosie pomidorowym/1,6/ P (250g) 356g (gluten, seler) Kasza jęczmienna /1/ 200g 200g Surówka z kapusty świeżej i zieleniny 100g 100g Mieszanka królewska 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Krupnik z kaszą bulgur/1,9/ 350g 347g (gluten, seler) Kotlet ryżowy/1/ S (90g) 110g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z ogórka kiszzonego, cebuli i marchewki/10/ 100g 135g (gorczyca, siarka) Brokuł z marchewką gotowany 100g 102g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa/1,9/ G (350g) 420g (gluten, seler) Spaghetti z fasolą czerwoną 250g 230g Ziemniaki gotowane 200g 200g Brzoskwinia 90g 90g Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z ryżem /1,9/ 350 g 360g (seler) Nuggetsy wegańskie z pieczarkami z patelni/1,6/S 120g 125g Ziemniaki gotowane 200g 200g Sałatka szwedzka/10/ (100g) 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Napój owsiany o smaku czekoladowym 330g Banan 1szt 130g	Sok brzoskwinowo-pomarańczowy 240g	Kasza manna ze świeżymi borówkami/1/ G (200g) 260g (gluten)	Zupa krem z kalafiora/1/G (250g) 247g	Mus jabłkowy 100g	Napój owsiany (mleko roślinne) 330g (gluten) Brzoskwinia 90g 90g	Napój owsiany (mleko roślinne) 330g (gluten) Wafle ryżowe 18g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Twarożek z tofu z suszonymi pomidorami i koprem/6/(100g) 122g Ogórek kiszony 150 g 150g Sałata lodowa 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Kiełbaski warzywno-ziemniaczane / 1,6/ G (2szt.) 90g Musztarda/10/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Rzodkiewka, kiełki 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Paszтет sojowy/6/ 20g 20g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Leczo warzywno-ziemniaczane 200g 200g Brzoskwinia 120g Herbata czarna 250g 250g	Salatka ryżowa z ciecierzycą i dodatkami G (200g) 140g (orzechy) Kiwi 1szt (80g) 80g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Pasta z ciecierzycy i natki pietruszki 100g 110g Rzodkiew 150 g 150g Rukola 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (mleko) Kiełbaski warzywno-ziemniaczane / 1,6/ G (2szt.) 90g Musztarda/10/ 1szt 15g Ogórek kiszony 150 g 150g Sałata masłowa 10g 10g Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 350g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Pasta z cukinii/1/(1szt) 90g Sałata rzymska 10g 10g Jabłko 160 g 160g	Napój owsiany (mleko roślinne) 330g (gluten)	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Pasta z marchewki/1,6/(90g) 90g Pomidor 150g 150g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 10g (mleko) Pasta z cukinii/1/(1szt) 90g Pomidor 150g 150g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 10g (mleko) Plastry warzywno-ziemniaczane/1,6/(60g) 60g Pomidor 150g 150g	Mix sałat z cieciorą i pomidorkami/10/ (200g) 200g
Suma	E [kcal]: 2230.47 , B [g]: 62.48 , T [g]: 83.42 , W [g]: 329.08 , Błonnik [g]: 46.71 , Cukier [g]: 89.66 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.39 , Sól [g]: 8.04	E [kcal]: 2713.87 , B [g]: 75.39 , T [g]: 125.64 , W [g]: 338.41 , Błonnik [g]: 50.86 , Cukier [g]: 61.76 , Kwasy tł. nas. [g]: 12.97 , Sól [g]: 7.81	E [kcal]: 2541.58 , B [g]: 72.94 , T [g]: 87.87 , W [g]: 386.99 , Błonnik [g]: 59.51 , Cukier [g]: 66.06 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.43 , Sól [g]: 5.78	E [kcal]: 2262.52 , B [g]: 63.07 , T [g]: 82.26 , W [g]: 348.17 , Błonnik [g]: 56.94 , Cukier [g]: 64.02 , Kwasy tł. nas. [g]: 11.9 , Sól [g]: 11.13	E [kcal]: 2156.35 , B [g]: 60.63 , T [g]: 61.04 , W [g]: 357.33 , Błonnik [g]: 38.79 , Cukier [g]: 54.73 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.34 , Sól [g]: 3.98	E [kcal]: 2083.2 , B [g]: 63.99 , T [g]: 67.41 , W [g]: 326.57 , Błonnik [g]: 58.01 , Cukier [g]: 60.43 , Kwasy tł. nas. [g]: 12.24 , Sól [g]: 5.43	E [kcal]: 2409.09 , B [g]: 73.22 , T [g]: 101.85 , W [g]: 312.59 , Błonnik [g]: 39.49 , Cukier [g]: 48.12 , Kwasy tł. nas. [g]: 12.86 , Sól [g]: 8.33

	piątek 2026-09-18	sobota 2026-09-19	niedziela 2026-09-20
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Pasta warzywna/9/ G (100g) 100g (<u>seler</u>) Pomidor 150g 150g Rukola 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Pasta z tofu naturalnego/6/(100g) 102g (<u>soja</u>) 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>) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Rozsponka 10g 10g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa ogórkowa/1,9/ 350g 372g (<u>seler</u>) Kotlety sojowe a la schabowe/1,6/ S (4szt - 120g): 143g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g 100g Mix салат z sosem winegret/10/ 100g 101g (gorczyca, siarka) Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy z pomidorami/1,9/ 350g 352g (<u>seler</u>) Kotlety sojowe w sosie szpinakowym/1,6/ G 80g/120g: 233g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z buraków 100g 100g Surówka z kapusty pekińskiej 100g 112g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g	Zupa wiejska/1,9/ 350 g 350g (<u>seler</u>) Knedle z owocami G (300g) 301g (<u>gluten</u>) Nektarynka(120g) 1szt 120g Mus jabłkowy 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Galaretką owocową G (200g) 200g	Mus jabłkowy 100g	Kisiel z żurawiną G (250g) 250g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (<u>gluten</u>) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Pasta hummus 1szt (115g) 115g Dżem 1szt 15g Papryka czerwona 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 Dżem 1szt 15g Salata rzymska 10g 10g Jabłko 160 g 160g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (<u>gluten</u>) Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g (<u>mleko</u>) Pasta hummus 1szt (115g) 115g Papryka czerwona 150g 150g Salata lodowa 10g Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Mus owocowo-warzywny 1szt (120g) 120g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Pasta z marchewki/1,6/(90g) 90g Pomidor 150g 150g	Napój owsiany (mleko roślinne) 330g (<u>gluten</u>)
Suma	E [kcal]: 2403.59 , B [g]: 88.8 , T [g]: 97.87 , W [g]: 296.81 , Błonnik [g]: 59.29 , Cukier [g]: 65.07 , Kwasy tł. nas. [g]: 12.69 , Sól [g]: 5.96	E [kcal]: 2608.32 , B [g]: 107.92 , T [g]: 88.83 , W [g]: 351.84 , Błonnik [g]: 58.38 , Cukier [g]: 77 , Kwasy tł. nas. [g]: 11.37 , Sól [g]: 4.91	E [kcal]: 2190.4 , B [g]: 49.24 , T [g]: 72.34 , W [g]: 348.49 , Błonnik [g]: 46.74 , Cukier [g]: 51.04 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.97 , Sól [g]: 7.22

	piątek 2026-09-11	sobota 2026-09-12	niedziela 2026-09-13	poniedziałek 2026-09-14	wtorek 2026-09-15	środa 2026-09-16	czwartek 2026-09-17
Śniadanie	Kasza jaglana gotowana na mleku/7/ 350 g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Polędwica dr 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g 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 Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Herbata owocowa 250g 250g	Kasza kukurydziana na mleku gotowana/7/ 350 g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Filet z indyka 60g 60g Miód 1szt 15g Salata maslowa 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Herbata czarna 250g 250g	Płatki ryżowe gotowane na mleko/7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Polędwica sopočka 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Herbata czarna 250g 250g	Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g szynka drobiowa konserwowa 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g 340g (mleko, seler) Rumsztyk rybny gotowany w sosie pomidorowym /1,3,4/ 80/120g 154g (gluten, jaja, ryby) Ziemniaki gotowane 200g 200g Mieszanek królewski 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g 250g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g 400g (gluten, mleko, seler) Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 258g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g 250g	Zupa ziemniaczana/1,9/(350g) 350g (gluten, seler) Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g 183g (gluten, jaja) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka wielowarzywna /7,9,10/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g 250g	Barszcz czerwony /1,7,9/ 350g 340g (gluten, mleko, seler, siarka) Pieczon ze schabu w sosie /1/ D 70/100g 170g (gluten) Kasza jęczmienna /1/ 200g 200g Surówka z marchwi, selera i jabłka/7/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g 250g	Krupnik z kaszą bulgur/1,9/ 350g 347g (gluten, seler) Filet z indyka duszony w sosie własnym/1/ 70/100g 174g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Brokuł z marchewką gotowany 100g 102g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa/1,7,9/G (350g) 420g (gluten, mleko, seler) Lekkostrawny sos spaghetti G 250g 222g (seler) Makaron jasny/1,3/ G (200g) 200g Brzoskwinia 90g 90g Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z ryżem /1,7,9/ 350 g 350g (mleko, seler) Udka z kurczaka w sosie własnym/1/ 150/100g 258g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Marchewka z groszkiem gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) 115g (mleko) Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Kielbasa śląska dr 100g 100g Ketchup 1szt 15g Pomidor 150g 150g 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 Filet z indyka 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Mix salat z burakiem 10g Brzoskwinia 120g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Salatka makaronowa z kurczakiem /1,3/ 200 g 200g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twaróg/7/ 100g 100g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Kielbasa śląska dr 100g 100g Ketchup 1szt 15g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 350g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Salata rzymska 10g 10g Jabłko 160 g 160g	Maślanka/7/ 1szt 330g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Pomidor 150g 150g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) 10g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Pomidor 150g 150g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) 10g Szynkowa 60g 60g Pomidor 150g 150g	Mix salat z serem mozzarella i pomidorkami/3,7/ (200g) 200g (mleko)
Suma	E [kcal]: 2032.11 , B [g]: 98.47 , T [g]: 58.7 , W [g]: 289.25 , Błonnik [g]: 24.24 , Cukier [g]: 68.46 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.14 , Sól [g]: 7.43	E [kcal]: 2040.53 , B [g]: 102.86 , T [g]: 60.47 , W [g]: 281.19 , Błonnik [g]: 22.9 , Cukier [g]: 60.58 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.38 , Sól [g]: 7.29	E [kcal]: 1932.69 , B [g]: 102.1 , T [g]: 52.95 , W [g]: 270.29 , Błonnik [g]: 19.6 , Cukier [g]: 62.45 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.68 , Sól [g]: 4.33	E [kcal]: 2384.34 , B [g]: 109.76 , T [g]: 72.9 , W [g]: 332.13 , Błonnik [g]: 24.7 , Cukier [g]: 66.52 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.36 , Sól [g]: 6.52	E [kcal]: 1958.05 , B [g]: 100.22 , T [g]: 47.71 , W [g]: 290.49 , Błonnik [g]: 24.65 , Cukier [g]: 59.01 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.29 , Sól [g]: 4.24	E [kcal]: 2414.09 , B [g]: 122.71 , T [g]: 74.77 , W [g]: 321.32 , Błonnik [g]: 22.53 , Cukier [g]: 61.36 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.52 , Sól [g]: 5.98	E [kcal]: 2205.16 , B [g]: 112.39 , T [g]: 80.48 , W [g]: 267.47 , Błonnik [g]: 22.48 , Cukier [g]: 47.63 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.75 , Sól [g]: 6.14

	piątek 2026-09-18	sobota 2026-09-19	niedziela 2026-09-20
Śniadanie	Ryż gotowany na mleku/7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Filet z indyka 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 z zieleciną/7/ 100 g 100g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g 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
Obiad	Zupa ogórkowa/1,9/ 350g 372g (seler) Pulpet rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ 80/120g 222g (gluten, jaja, ryby) Ziemniaki gotowane 200g 200g Mix sałat z sosem winegret/10/(100g) 100g (gorczyca, siarka) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy z pomidorami/1,9/ 350g 352g (seler) Pulpet got w sosie pietruszkowym/1,3,7/ 80/120g 123g (gluten, jaja, mleko) Ziemniaki gotowane 200g 200g Sałatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa wiejska z zacierką/1,3,7,9/ 350 g 342g (gluten, jaja, mleko, seler) Szynka duszona w sosie w/1/ 70/100g 118g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	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 Polędwica sopocka 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Sałata rzymska 10g 10g Jabłko 160 g 160g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Kiełbasa śląska dr 100g 100g Kecup 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Pomidor 150g 150g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g
Suma	E [kcal]: 2101.38 , B [g]: 104.68 , T [g]: 67.81 , W [g]: 276.36 , Błonnik [g]: 19.8 , Cukier [g]: 59.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.33 , Sól [g]: 5.79	E [kcal]: 2149.44 , B [g]: 99.03 , T [g]: 63.03 , W [g]: 308.46 , Błonnik [g]: 25.79 , Cukier [g]: 57.79 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.22 , Sól [g]: 4.64	E [kcal]: 1777.39 , B [g]: 110.57 , T [g]: 49.14 , W [g]: 230.95 , Błonnik [g]: 17.53 , Cukier [g]: 40.08 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.57 , Sól [g]: 5.88

	piątek 2026-09-11	sobota 2026-09-12	niedziela 2026-09-13	poniedziałek 2026-09-14	wtorek 2026-09-15	środa 2026-09-16	czwartek 2026-09-17
Śniadanie	Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g	Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Żywiecka 60g 60g 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 Szynkowa 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata owocowa 250g 250g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Filet z indyka 60g 60g Sałata masłowa 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g 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 Ogórek kiszony 150 g 150g Herbata czarna 250g 250g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g szynka drobiowa konserwowa 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g 340g (mleko, seler) Rumsztyk rybny smażony/1,3,4/ 90g 145g (gluten, jaja, ryby) Ziemniaki gotowane 200g 200g Mix салат z papryką i sosem winegret/10/(100g) 100g (gorczyca, siarka) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g 400g (gluten, mleko, seler) Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 258g (gluten) Kasza bulgur gotowana /1/ 200g 200g Surówka z kapusty kiszonej i marchewki 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa grochowa/1,7,9/ 350g 400g (gluten, seler) Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g 183g (gluten, jaja) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka wielowarzywna /7,9,10/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Barszcz czerwony /1,7,9/ 350g 340g (gluten, mleko, seler, siarka) Pieczeń ze schabu w sosie /1/ D 70/100g 170g (gluten) Kasza jęczmienna /1/ 200g 200g Surówka z kapusty świeżej i zieleniny 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Krupnik z kaszą bulgur/1,9/ 350g 347g (gluten, seler) Filet z indyka w sosie musztardowym/1,7,10/ P,D (70g/120g) 225g (gluten, mleko, gorczyca, siarka) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z ogórka kiszzonego, cebuli i marchewki/10/ 100g 135g (gorczyca, siarka) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350 g 350g Lekkostrawny sos spaghetti G 250g 222g (seler) Makaron razowy /1,3/ 200 g 200g Brzoskwinia 90g 90g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z ryżem /1,7,9/ 350 g 350g (mleko, seler) Kurczak pieczony /1/ 150g 150g Ziemniaki gotowane 200g 200g Sałatka szwedzka/10/ (100g) 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) 115g (mleko) Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Parówka drobiowa 100g 100g Musztarda/10/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Krakowska 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 Leczo z kielbasą i ciecierzycą S,D (250g) 250g (gluten, soja) Brzoskwinia 120g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Salatka makaronowa z kurczakiem /1,3/ 200 g 200g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g (gluten) Masło naturalne /7/15g 15g Pasta z ryby wędzonej i twarogu/3,4,7/ 100g 100g Rzodkiew 150 g 150g 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 Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 350g	Chleb razowy/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Sałata rzymska 10g 10g Jabłko 160 g 160g	Maślanka/7/ 1szt 330g	Chleb razowy/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Pomidor 150g 150g	Chleb razowy/1/ 50g 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) 10g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Pomidor 150g 150g	Chleb razowy/1/ 50g 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) 10g Szynkowa 60g 60g Pomidor 150g 150g	Mix салат z serem mozzarella i pomidorkami/3,7/ (200g) 200g (jaja, mleko)
Suma	E [kcal]: 2051.98 , B [g]: 97.95 , T [g]: 84.18 , W [g]: 242.52 , Błonnik [g]: 35.6 , Cukier [g]: 54.06 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.67 , Sól [g]: 7.83	E [kcal]: 2242.59 , B [g]: 89.53 , T [g]: 101.78 , W [g]: 261.27 , Błonnik [g]: 44.64 , Cukier [g]: 52.37 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.16 , Sól [g]: 6.32	E [kcal]: 2483.34 , B [g]: 128.8 , T [g]: 105.33 , W [g]: 274.64 , Błonnik [g]: 41.67 , Cukier [g]: 56.27 , Kwasy tł. nas. [g]: 46.87 , Sól [g]: 7.85	E [kcal]: 2123.8 , B [g]: 105.11 , T [g]: 72.43 , W [g]: 283.41 , Błonnik [g]: 42.82 , Cukier [g]: 60.66 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.36 , Sól [g]: 6.6	E [kcal]: 2174.5 , B [g]: 117.28 , T [g]: 91.23 , W [g]: 234.62 , Błonnik [g]: 32.71 , Cukier [g]: 51.76 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.67 , Sól [g]: 5.5	E [kcal]: 2325.1 , B [g]: 116.54 , T [g]: 101.38 , W [g]: 256.33 , Błonnik [g]: 45.07 , Cukier [g]: 51.62 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.27 , Sól [g]: 6.83	E [kcal]: 2387.49 , B [g]: 114.32 , T [g]: 122.67 , W [g]: 220.8 , Błonnik [g]: 31.55 , Cukier [g]: 45.93 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.97 , Sól [g]: 6.77

	piątek 2026-09-18	sobota 2026-09-19	niedziela 2026-09-20
Śniadanie	Skyr naturalny/7/1szt. 150g 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Pieczeń rzymska 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twarożek z zieleciną/7/ 100 g 100g Krakowska 60g 60g 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 Polędwica sopočka 60g 60g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Obiad	Zupa ogórkowa/1,9/ 350g 372g <u>(seler)</u> Ryba z pieca/1,4/ 100g Miruna 142g <u>(gluten, ryby, siarka)</u> Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy z pomidorami/1,9/ 350g 352g <u>(seler)</u> Pulpet got w sosie pietruszkowym/1,3,7/ 80/120g 123g <u>(gluten, jaja, mleko)</u> Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z kapusty pekińskiej /3/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa wiejska z zacierką/1,3,7,9/ 350 g 342g <u>(gluten, jaja, mleko, seler)</u> Szynka duszona w sosie w/1/ 70/100g 118g <u>(gluten)</u> Kasza gryczana - 200g 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g <u>(gluten)</u> Masło naturalne /7/15g 15g Krakowska 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Papryka czerwona 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g <u>(gluten)</u> Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Salata rzymska 10g 10g Jabłko 160 g 160g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g <u>(gluten)</u> Masło naturalne /7/15g 15g Parówka drobiowa 100g 100g Musztarda/10/ 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g	Chleb razowy/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g <u>(mleko)</u> Pomidor 150g 150g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g
Suma	E [kcal]: 1972.32 , B [g]: 107.55 , T [g]: 84.01 , W [g]: 211.61 , Błonnik [g]: 30.98 , Cukier [g]: 41.47 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.07 , Sól [g]: 6.18	E [kcal]: 2277.87 , B [g]: 110.26 , T [g]: 91.49 , W [g]: 273.2 , Błonnik [g]: 41.67 , Cukier [g]: 50.99 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.02 , Sól [g]: 6.03	E [kcal]: 2250.09 , B [g]: 121.79 , T [g]: 93.04 , W [g]: 246.8 , Błonnik [g]: 32.25 , Cukier [g]: 32.14 , Kwasy tł. nas. [g]: 42.91 , Sól [g]: 6.7

	piątek 2026-09-11	sobota 2026-09-12	niedziela 2026-09-13	poniedziałek 2026-09-14	wtorek 2026-09-15	środa 2026-09-16	czwartek 2026-09-17
Śniadanie	Kasza jaglana gotowana na mleku/7/ 350 g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	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 Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Herbata owocowa 250g 250g	Kasza kukurydziana na mleku gotowana/7/ 350 g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Filet z indyka 60g 60g Miód 1szt 15g Salata maslowa 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Herbata czarna 250g 250g	Płatki ryżowe gotowane na mleko/7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Ogórek kiszony 150 g 150g Herbata czarna 250g 250g	Kasza manna na mleku /1,7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g szynka drobiowa konserwowa 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g 340g (mleko, seler) Rumsztyk rybny gotowany w sosie pomidorowym /1,3,4/ 80/120g 154g (gluten, jaja, ryby) Ziemniaki gotowane 200g 200g Mieszanika królewska 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g 400g (gluten, mleko, seler) Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 258g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa ziemniaczana/1,9/(350g) 350g (gluten, seler) Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g 183g (gluten, jaja) Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka wielowarzywna /7,9,10/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Barszcz czerwony /1,7,9/ 350g 340g (gluten, mleko, seler, siarka) Pieczeń ze schabu w sosie /1/ D 70/100g 170g (gluten) Kasza jęczmienna /1/ 200g 200g Surówka z marchwi, selera i jabłka/7/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Krupnik z kaszą bulgur/1,9/ 350g 347g (gluten, seler) Filet z indyka duszony w sosie własnym/1/ 70/100g 174g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Brokuł z marchewką gotowany 100g 102g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350 g 350g Lekkostrawny sos spaghetti G 250g 222g (seler) Makaron jasny/1,3/ G (200g) 200g Brzoskwinia 90g 90g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z ryżem /1,7,9/ 350 g 350g (mleko, seler) Udko z kurczaka w sosie własnym/1/ 150/100g 258g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Marchewka z groszkiem gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Drożdżówka z serem/1,3,7/ (1szt) 100g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g	Kasza manna ze świeżymi borówkami/1,7/ G (200g) 260g (gluten, mleko)	Zupa krem z kalafiora z serem typu parmezan/1,7/G (250g) 262g (mleko)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g	Salatka śródziemnomorska z oliwą i serem typu feta/7/ 200g 222g (mleko, gorczyca, siarka)	kluski leniwe z masłem i cynamonem/1,3,7/ G (200g) 272g (gluten, jaja, mleko)
Kolacja	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) 115g (mleko) Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Parówka drobiowa 100g 100g Ketchup 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Połędwica 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 Filet z indyka 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Mix salat z burakiem 10g Brzoskwinia 120g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Salatka makaronowa z kurczakiem /1,3/ 200 g 200g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twaróg/7/ 100g 100g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Kielbasa śląska 100g 100g Ketchup 1szt 15g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 350g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Salata rzymska 10g 10g Jabłko 160 g 160g	Maślanka/7/ 1szt 330g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Pomidor 150g 150g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) 10g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Pomidor 150g 150g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) 10g Szynkowa 60g 60g Pomidor 150g 150g	Mix salat z serem mozzarella i pomidorkami/3,7/ (200g) 200g (jaja, mleko)
Suma	E [kcal]: 2324.11 , B [g]: 107.97 , T [g]: 65.4 , W [g]: 337.65 , Błonnik [g]: 24.24 , Cukier [g]: 68.46 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.14 , Sól [g]: 7.43	E [kcal]: 2466.69 , B [g]: 109.31 , T [g]: 100.08 , W [g]: 292.58 , Błonnik [g]: 22.96 , Cukier [g]: 66.36 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.95 , Sól [g]: 6.11	E [kcal]: 2214.39 , B [g]: 113.32 , T [g]: 57.63 , W [g]: 319.89 , Błonnik [g]: 21.09 , Cukier [g]: 73.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.15 , Sól [g]: 4.56	E [kcal]: 2563.13 , B [g]: 120.27 , T [g]: 85.88 , W [g]: 340.09 , Błonnik [g]: 28.27 , Cukier [g]: 70.05 , Kwasy tł. nas. [g]: 43.05 , Sól [g]: 9.34	E [kcal]: 2034.55 , B [g]: 111.17 , T [g]: 48.46 , W [g]: 297.99 , Błonnik [g]: 24.65 , Cukier [g]: 66.36 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.44 , Sól [g]: 4.39	E [kcal]: 2962.42 , B [g]: 132.36 , T [g]: 125.2 , W [g]: 338.25 , Błonnik [g]: 26.2 , Cukier [g]: 69.99 , Kwasy tł. nas. [g]: 45.86 , Sól [g]: 6.31	E [kcal]: 3185.4 , B [g]: 159.55 , T [g]: 128.51 , W [g]: 359.03 , Błonnik [g]: 25.85 , Cukier [g]: 60.43 , Kwasy tł. nas. [g]: 49.26 , Sól [g]: 6.63

	piątek 2026-09-18	sobota 2026-09-19	niedziela 2026-09-20
Śniadanie	Ryż gotowany na mleku/7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Pieczeń rzymska 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 z zieleciną/7/ 100 g 100g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g 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
Obiad	Zupa ogórkowa/1,9/ 350g 372g (seler) Pulpet rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ 80/120g 222g (gluten, jaja, ryby) Ziemniaki gotowane 200g 200g Mix sałat z sosem winegret/10/(100g) 100g (gorczyca, siarka) Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy z pomidorami/1,9/ 350g 352g (seler) Pulpet got w sosie pietruszkowym/1,3,7/ 80/120g 123g (gluten, jaja, mleko) Ziemniaki gotowane 200g 200g Sałatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g	Zupa wiejska z zacierką/1,3,7,9/ 350 g 342g (gluten, jaja, mleko, seler) Szynka duszona w sosie w/1/ 70/100g 118g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Naleśniki orkiszowe z serkiem bez cukru/1,3,7/S 1 szt 185g (gluten, jaja, mleko)	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g	Napój owsiany (mleko roślinne) 330g (gluten)
Kolacja	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 Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Sałata rzymska 10g 10g Jabłko 160 g 160g Herbata czarna 250g 250g	Masło naturalne /7/15g 15g Parówka drobiowa 100g 100g Kecrup 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g Bułka paryska/1/ 100g 100g
Kolacja nocna	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko) Pomidor 150g 150g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g
Suma	E [kcal]: 2438.3 , B [g]: 118.31 , T [g]: 87.72 , W [g]: 306.13 , Błonnik [g]: 22.55 , Cukier [g]: 68.67 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.61 , Sól [g]: 6.65	E [kcal]: 2360.22 , B [g]: 103.91 , T [g]: 80.74 , W [g]: 316.41 , Błonnik [g]: 25.75 , Cukier [g]: 65.77 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.93 , Sól [g]: 4.25	E [kcal]: 2081.19 , B [g]: 102.76 , T [g]: 73.19 , W [g]: 259.47 , Błonnik [g]: 22.58 , Cukier [g]: 51.07 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.59 , Sól [g]: 5.68

	piątek 2026-09-11	sobota 2026-09-12	niedziela 2026-09-13	poniedziałek 2026-09-14	wtorek 2026-09-15	środa 2026-09-16	czwartek 2026-09-17
Śniadanie	Kasza jaglana gotowana na mleku/7/ 350 g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Dżem 1szt 15g Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 240g 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 Mus jabłkowy 100g	Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g Herbata owocowa 250g 250g	Kasza kukurydziana na mleku gotowana/7/ 350 g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Filet z indyka 60g 60g Miód 1szt 15g Sok pomidorowy 1szt (300ml) 350g Herbata czarna 250g 250g	Płatki ryżowe gotowane na mleko/7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Napój owsiany (mleko roślinne) 330g Herbata czarna 250g 250g	Kasza manna na mleku /1,7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g szynka drobiowa konserwowa 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Mus owocowo-warzywny 1szt (120g) 120g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g 340g (mleko, seler) Rumsztyk rybny gotowany w sosie pomidorowym /1,3,4/ 80/120g 154g (gluten, jaja, ryby) Ziemniaki gotowane 200g 200g Mieszanka królewska 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g 400g (gluten, mleko, seler) Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 258g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Sałatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa ziemniaczana/1,9/(350g) 350g (gluten, seler) Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g 183g (gluten, jaja) Ziemniaki gotowane 200g 200g Kalafior z marchewką G 100g 102g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Barszcz czerwony /1,7,9/ 350g 340g (gluten, mleko, seler, siarka) Pieczeń ze schabu w sosie /1/ D 70/100g 170g (gluten) Kasza jęczmienna /1/ 200g 200g Mieszanka królewska 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Krupnik z kaszą bulgur/1,9/ 350g 347g (gluten, seler) Filet z indyka duszony w sosie własnym/1/ 70/100g 174g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Brokuł z marchewką gotowany 100g 102g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350 g 350g Lekkostrawny sos spaghetti G 250g 222g (seler) Ziemniaki gotowane 200g 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z ryżem /1,7,9/ 350 g 350g (mleko, seler) Udko z kurczaka w sosie własnym/1/ 150/100g 258g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Marchewka z groszkiem gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) 115g (mleko) Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Parówka drobiowa 100g 100g Ketchup 1szt 15g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Połędwica sopocka 60g 60g Dżem 1szt 15g 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	Salatka makaronowa z kurczakiem /1,3/ 200 g 200g 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 Kielbasa śląska 100g 100g Ketchup 1szt 15g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 350g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko)	Maślanka/7/ 1szt 330g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko)	Bułka paryska/1/ 50g 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) 10g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko)	Bułka paryska/1/ 50g 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) 10g Szynkowa 60g 60g	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 350g
Suma	E [kcal]: 2063.61 , B [g]: 102.32 , T [g]: 60.25 , W [g]: 287.75 , Błonnik [g]: 20.94 , Cukier [g]: 70.95 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.44 , Sól [g]: 7.55	E [kcal]: 2305.19 , B [g]: 90.79 , T [g]: 95.66 , W [g]: 277.86 , Błonnik [g]: 18.44 , Cukier [g]: 57.86 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.84 , Sól [g]: 6.16	E [kcal]: 1895.59 , B [g]: 99.79 , T [g]: 50.85 , W [g]: 264.31 , Błonnik [g]: 14.83 , Cukier [g]: 50.78 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.2 , Sól [g]: 4.15	E [kcal]: 2320.22 , B [g]: 117.46 , T [g]: 72.5 , W [g]: 307.21 , Błonnik [g]: 18.29 , Cukier [g]: 50.96 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.73 , Sól [g]: 6.52	E [kcal]: 1896.95 , B [g]: 99.64 , T [g]: 47.69 , W [g]: 274.72 , Błonnik [g]: 22.72 , Cukier [g]: 46.39 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.34 , Sól [g]: 5.84	E [kcal]: 2677.65 , B [g]: 119.19 , T [g]: 104.17 , W [g]: 322.44 , Błonnik [g]: 21.23 , Cukier [g]: 62.41 , Kwasy tł. nas. [g]: 41.21 , Sól [g]: 5.69	E [kcal]: 2299.26 , B [g]: 111.91 , T [g]: 75.99 , W [g]: 301.12 , Błonnik [g]: 23.32 , Cukier [g]: 76.82 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.24 , Sól [g]: 8.22

	piątek 2026-09-18	sobota 2026-09-19	niedziela 2026-09-20
Śniadanie	Ryż gotowany na mleku/7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Pieczeń rzymska 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 330g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twarożek z zieleciną/7/ 100 g 100g Miód 1szt 15g Napój owsiany o smaku czekoladowym 330g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Polędwica sopocka 60g 60g Dżem 1szt 15g Mus jabłkowy 100g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Obiad	Zupa ogórkowa/1,9/ 350g 372g (seler) Pulpet rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ 80/120g 222g (gluten, jaja, ryby) Ziemniaki gotowane 200g 200g Kalafior gotowany G (100g) 102g (mleko) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy z pomidorami/1,9/ 350g 352g (seler) Pulpet got w sosie pietruszkowym/1,3,7/ 80/120g 123g (gluten, jaja, mleko) Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa wiejska z zacierką/1,3,7,9/ 350 g 342g (gluten, jaja, mleko, seler) Szynka duszona w sosie wł/1/ 70/100g 118g (gluten) Ziemniaki gotowane 200g 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Polędwica sopocka 60g 60g Dżem 1szt 15g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Herbata czarna 250g 250g	Masło naturalne /7/15g 15g Parówka drobiowa 100g 100g Kecup 1szt 15g Herbata czarna 250g 250g Bułka paryska/1/ 100g 100g
Kolacja nocna	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (mleko)	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g
Suma	E [kcal]: 2086.18 , B [g]: 99.43 , T [g]: 58.42 , W [g]: 300.87 , Błonnik [g]: 20.3 , Cukier [g]: 81.83 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.11 , Sól [g]: 5.37	E [kcal]: 2302.22 , B [g]: 97.02 , T [g]: 82.14 , W [g]: 302.74 , Błonnik [g]: 21.14 , Cukier [g]: 51.19 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.2 , Sól [g]: 4.38	E [kcal]: 1921.39 , B [g]: 99.17 , T [g]: 67.74 , W [g]: 233.65 , Błonnik [g]: 14.03 , Cukier [g]: 31.78 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.1 , Sól [g]: 5.32

	piątek 2026-09-11	sobota 2026-09-12	niedziela 2026-09-13	poniedziałek 2026-09-14	wtorek 2026-09-15	środa 2026-09-16	czwartek 2026-09-17
Śniadanie	Papka szpitalna/1,7/ G 350g 350g (gluten, mleko) Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g Herbata czarna 250g 250g	Papka szpitalna/1,7/ G 350g 350g (gluten, mleko) Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 240g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Papka szpitalna/1,7/ G 350g 350g (gluten, mleko) Kawa mleczna /7/ 250 g 250g Mus jabłkowy 100g	Papka szpitalna/1,7/ G 350g 350g (gluten, mleko) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g Herbata owocowa 250g 250g	Papka szpitalna/1,7/ G 350g 350g (gluten, mleko) Sok pomidorowy 1szt (300ml) 350g Herbata czarna 250g 250g	Napój owsiany (mleko roślinne) 330g Herbata czarna 250g 250g Papka szpitalna/1,7/ G 350g 350g (gluten, mleko)	Papka szpitalna/1,7/ G 350g 350g (gluten, mleko) Mus owocowo-warzywny 1szt (120g) 120g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g 340g (mleko, seler) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g 400g (gluten, mleko, seler) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa ziemniaczana/1,9/(350g) 350g (gluten, seler) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Barszcz czerwony /1,7,9/ 350g 340g (gluten, mleko, seler, siarka) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Krupnik z kaszą bulgur/1,9/ 350g 347g (gluten, seler) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350 g 350g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z ryżem /1,7,9/ 350 g 350g (mleko, seler) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Papka szpitalna/1,7/ G 350g 350g (gluten, mleko) Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Papka szpitalna/1,7/ G 350g 350g (gluten, mleko) Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Papka szpitalna/1,7/ G 350g 350g (gluten, mleko) Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Papka szpitalna/1,7/ G 350g 350g (gluten, mleko) Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Papka szpitalna/1,7/ G 350g 350g (gluten, mleko) Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Papka szpitalna/1,7/ G 350g 350g (gluten, mleko) Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Papka szpitalna/1,7/ G 350g 350g (gluten, mleko) Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 350g	Napój owsiany (mleko roślinne) 330g (gluten)	Maślanka/7/ 1szt 330g	Mus owocowo-warzywny 1szt (120g) 120g	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g	Mus jabłkowy 100g	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 350g
Suma	E [kcal]: 1093.03 , B [g]: 53.57 , T [g]: 28.8 , W [g]: 158.29 , Błonnik [g]: 9.99 , Cukier [g]: 84.69 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.89 , Sól [g]: 4.05	E [kcal]: 1240.2 , B [g]: 51.15 , T [g]: 31 , W [g]: 190.54 , Błonnik [g]: 14.28 , Cukier [g]: 101.35 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.79 , Sól [g]: 1.77	E [kcal]: 1176.9 , B [g]: 60.09 , T [g]: 29.61 , W [g]: 167.85 , Błonnik [g]: 6.3 , Cukier [g]: 84.73 , Kwasy tł. nas. [g]: 18.01 , Sól [g]: 1.63	E [kcal]: 1096.18 , B [g]: 55.49 , T [g]: 26.31 , W [g]: 160.95 , Błonnik [g]: 9.33 , Cukier [g]: 89.94 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.23 , Sól [g]: 1.3	E [kcal]: 1066.88 , B [g]: 53.32 , T [g]: 26.92 , W [g]: 156.81 , Błonnik [g]: 11.56 , Cukier [g]: 78.9 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.97 , Sól [g]: 2.98	E [kcal]: 1268.6 , B [g]: 46.89 , T [g]: 43.8 , W [g]: 172.33 , Błonnik [g]: 9.25 , Cukier [g]: 77.74 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.68 , Sól [g]: 1.5	E [kcal]: 1125.05 , B [g]: 49.43 , T [g]: 27.04 , W [g]: 173.68 , Błonnik [g]: 12.51 , Cukier [g]: 98.09 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.35 , Sól [g]: 3.92

	piątek 2026-09-18	sobota 2026-09-19	niedziela 2026-09-20
Śniadanie	Papka szpitalna/1,7/ G 350g <u>350g (gluten, mleko)</u> Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 330g Herbata czarna 250g 250g	Papka szpitalna/1,7/ G 350g <u>350g (gluten, mleko)</u> Napój owsiany o smaku czekoladowym 330g Kawa mleczna 7/ 250 g 250g	Papka szpitalna/1,7/ G 350g <u>350g (gluten, mleko)</u> Mus jabłkowy 100g Kawa mleczna 7/ 250 g 250g
Obiad	Zupa ogórkowa/1,9/ 350g 372g <u>(seler)</u> Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy z pomidorami/1,9/ 350g 352g <u>(seler)</u> Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa wiejska z zacierką/1,3,7,9/ 350 g 342g <u>(gluten, jajka, mleko, seler)</u> Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Papka szpitalna/1,7/ G 350g <u>350g (gluten, mleko)</u> Kawa mleczna 7/ 250 g 250g	Papka szpitalna/1,7/ G 350g <u>350g (gluten, mleko)</u> Herbata czarna 250g 250g	Papka szpitalna/1,7/ G 350g <u>350g (gluten, mleko)</u> Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g	Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 330g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g
Suma	E [kcal]: 1107.76 , B [g]: 54.72 , T [g]: 25.03 , W [g]: 170.28 , Błonnik [g]: 10.12 , Cukier [g]: 99.41 , Kwasy tł. nas. [g]: 14.5 , Sól [g]: 1.48	E [kcal]: 1296.88 , B [g]: 54.33 , T [g]: 30.11 , W [g]: 207.62 , Błonnik [g]: 14.93 , Cukier [g]: 111.39 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.46 , Sól [g]: 1.69	E [kcal]: 1073.6 , B [g]: 55.98 , T [g]: 27.36 , W [g]: 152.25 , Błonnik [g]: 5.76 , Cukier [g]: 69.32 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.96 , Sól [g]: 1.36

	piątek 2026-09-11	sobota 2026-09-12	niedziela 2026-09-13	poniedziałek 2026-09-14	wtorek 2026-09-15	środa 2026-09-16	czwartek 2026-09-17
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) Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 240g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Kawa mleczna /7/ 250 g 250g Mus jabłkowy 100g Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g (gluten, mleko)	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g (gluten, mleko) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g Herbata owocowa 250g 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g (gluten, mleko) Sok pomidorowy 1szt (300ml) 350g Herbata czarna 250g 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g (gluten, mleko) Napój owsiany (mleko roślinne) 330g Herbata czarna 250g 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g (gluten, mleko) Mus owocowo-warzywny 1szt (120g) 120g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g 352g (mleko, seler) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g 351g (gluten, mleko, seler) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa ziemniaczana/1,9/(350g) 351g (gluten, seler) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Barszcz czerwony /1,7,9/ 350g 335g (gluten, mleko, seler, siarka) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Krupnik z kaszą bulgur/1,9/ 350g 367g (gluten, seler) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa 356g (gluten, mleko, seler) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z ryżem /1,7,9/ 350 g 350g (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) 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 wielowarzywny 1szt (300ml) 350g	Napój owsiany (mleko roślinne) 330g (gluten)	Maślanka/7/ 1szt 330g	Mus owocowo-warzywny 1szt (120g) 120g	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g	Mus jabłkowy 100g	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 350g
Suma	E [kcal]: 840.14 , B [g]: 46.94 , T [g]: 27.6 , W [g]: 103.28 , Błonnik [g]: 7.61 , Cukier [g]: 69.36 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.39 , Sól [g]: 4.14	E [kcal]: 964.21 , B [g]: 43.46 , T [g]: 29.49 , W [g]: 131.22 , Błonnik [g]: 11.26 , Cukier [g]: 85.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.15 , Sól [g]: 1.84	E [kcal]: 912.41 , B [g]: 53.28 , T [g]: 28.76 , W [g]: 109.17 , Błonnik [g]: 3.59 , Cukier [g]: 69.29 , Kwasy tł. nas. [g]: 17.73 , Sól [g]: 1.73	E [kcal]: 819.84 , B [g]: 48.42 , T [g]: 24.82 , W [g]: 100.66 , Błonnik [g]: 5.93 , Cukier [g]: 72.13 , Kwasy tł. nas. [g]: 14.58 , Sól [g]: 1.37	E [kcal]: 807.41 , B [g]: 46.62 , T [g]: 26.06 , W [g]: 99.13 , Błonnik [g]: 8.46 , Cukier [g]: 63.54 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.68 , Sól [g]: 3.09	E [kcal]: 858.91 , B [g]: 39.86 , T [g]: 27.37 , W [g]: 112.2 , Błonnik [g]: 5.84 , Cukier [g]: 61.49 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.03 , Sól [g]: 1.62	E [kcal]: 854.78 , B [g]: 42.09 , T [g]: 25.37 , W [g]: 115.92 , Błonnik [g]: 9.8 , Cukier [g]: 80.44 , Kwasy tł. nas. [g]: 14.65 , Sól [g]: 4.01

	piątek 2026-09-18	sobota 2026-09-19	niedziela 2026-09-20
Śniadanie	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g <u>(gluten, mleko)</u> Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 330g Herbata czarna 250g 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g <u>(gluten, mleko)</u> Napój owsiany o smaku czekoladowym 330g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g <u>(gluten, mleko)</u> Mus jabłkowy 100g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Obiad	Zupa ogórkowa/1,9/ 350g 352g <u>(seler)</u> Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy z pomidorami/1,9/ 350g 352g <u>(seler)</u> Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa wiejska z zacierką/1,3,7,9/ 350 g 350g <u>(gluten, jaja, mleko, seler)</u> Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g <u>(gluten, mleko)</u> Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g <u>(gluten, mleko)</u> Herbata czarna 250g 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g <u>(gluten, mleko)</u> Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g	Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 330g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g
Suma	E [kcal]: 852.94 , B [g]: 48.3 , T [g]: 24.11 , W [g]: 113.59 , Błonnik [g]: 7.1 , Cukier [g]: 83.55 , Kwasy tł. nas. [g]: 14.19 , Sól [g]: 1.58	E [kcal]: 989.46 , B [g]: 44.05 , T [g]: 28.77 , W [g]: 142.04 , Błonnik [g]: 10.72 , Cukier [g]: 94.84 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.1 , Sól [g]: 1.79	E [kcal]: 788.02 , B [g]: 48.58 , T [g]: 25.25 , W [g]: 91.84 , Błonnik [g]: 3.24 , Cukier [g]: 53.71 , Kwasy tł. nas. [g]: 14.93 , Sól [g]: 1.45

	piątek 2026-09-11	sobota 2026-09-12	niedziela 2026-09-13	poniedziałek 2026-09-14	wtorek 2026-09-15	środa 2026-09-16	czwartek 2026-09-17
Śniadanie	Chleb bezglutenowy 50g Masło ekstra 25g (<u>mleko</u>) Szynkowa 40g 40g Dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g Pomidor 150g 150g Sok brzoskwińowo- pomarańczowy 330g Herbata czarna 250g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło ekstra 25g (<u>mleko</u>) Jaja kurze całe 55g (<u>jaja</u>) Majonez Kielecki 15g Pomidor 150g 150g Mus owocowo-warzywny 1szt (120g) 120g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło ekstra 25g (<u>mleko</u>) Twaróg/7/(50g) 50g (<u>mleko</u>) Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło ekstra 25g (<u>mleko</u>) Szynkowa 40g 40g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Herbata owocowa 250g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło ekstra 25g (<u>mleko</u>) Filet z indyka 40g 40g Miód 1szt 15g Salata masłowa 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Mus jabłkowo-jagodowy Owolovo 200g Herbata czarna 250g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło ekstra 25g (<u>mleko</u>) Jaja kurze całe 55g (<u>jaja</u>) Majonez Kielecki 15g Ogórek kiszony 150 g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło ekstra 25g (<u>mleko</u>) szynka drobiowa konserwowa 40g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 400 g 400g (<u>mleko</u>, <u>seler</u>) Rumsztyk rybny gotowany w sosie pomidorowym /1,3,4/ 80/120g 98g (<u>gluten</u>, <u>jaja</u>, <u>ryby</u>) Ziemniaki gotowane 300g 344g (<u>mleko</u>) Mieszanka królewska 100g 200g (<u>mleko</u>) Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 400g 400g (<u>gluten</u>, <u>mleko</u>, <u>seler</u>) Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 129g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane 300g 344g (<u>mleko</u>) Salatka z buraków 200g 200g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g	Zupa ziemniaczana/1,9/(400g) 400g (<u>gluten</u>, <u>seler</u>) Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g 92g (<u>gluten</u>, <u>jaja</u>) Ziemniaki gotowane 300g 344g (<u>mleko</u>) Surówka wielowarzywna 252g (<u>mleko</u>, <u>seler</u>, <u>gorczyca</u>, <u>siarka</u>) Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g	Barszcz czerwony /1,7,9/ 400g 400g (<u>gluten</u>, <u>mleko</u>, <u>seler</u>, <u>siarka</u>) Pieczeń ze schabu w sosie /1/ D 70/100g 85g (<u>gluten</u>) Kasza jęczmienna /1/ 300g 300g (<u>gluten</u>) Surówka z selera, marchwi i jabłka/9/(100g) 228g (<u>seler</u>) Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g	Krupnik z kaszą bulgur/1,9/ 400g 400g (<u>gluten</u>, <u>seler</u>) Filet z indyka duszony w sosie własnym/1/ 70/100g 87g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane 300g 344g (<u>mleko</u>) Brokuł z marchewką gotowany 100g 204g (<u>mleko</u>) Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G 400g 400g (<u>gluten</u>, <u>mleko</u>, <u>seler</u>) Lekkostrawny sos spaghetti G 250g 111g (<u>seler</u>) Makaron jasny/1,3/ G (300g) 300g Brzoskwinia 90g 90g Kiwi 1szt (80g) 80g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z ryżem /1,7,9/ 400 g 400g (<u>mleko</u>, <u>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 200g 200g (<u>mleko</u>) Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Chleb bezglutenowy 50g Masło ekstra 25g (<u>mleko</u>) Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) 58g (<u>mleko</u>) Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło ekstra 25g (<u>mleko</u>) Parówki z indyka 50g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u> , <u>gorczyca</u>) Kecup 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło ekstra 25g (<u>mleko</u>) Połędwica sopocka 40g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło ekstra 25g (<u>mleko</u>) Filet z indyka 40g 40g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Mix salat z burakiem 10g Brzoskwinia 120g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Salatka makaronowa z kurczakiem /1,3/ 200 g 200g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło ekstra 25g (<u>mleko</u>) Twaróg/7/(50g) 50g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło ekstra 25g (<u>mleko</u>) Kielbasa śląska 50g Kecup 1szt 15g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 350g	Chleb bezglutenowy 30g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 20g (<u>mleko</u>) Salata rzymska 10g 10g Jabłko 160 g 160g	Mus jabłkowo-malinowy Owolovo 200g	Chleb bezglutenowy 30g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 20g (<u>mleko</u>) Pomidor 150g 150g	Chleb bezglutenowy 30g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) 10g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 20g (<u>mleko</u>) Pomidor 150g 150g	Chleb bezglutenowy 30g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) 10g Szynkowa 40g 40g Pomidor 150g 150g	Mix salat z pomidorkami/3/ (200g) 160g (<u>jaja</u>)
Suma	E [kcal]: 1743.64 , B [g]: 60.57 , T [g]: 61.54 , W [g]: 250.81 , Błonnik [g]: 32.26 , Cukier [g]: 91.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.89 , Sól [g]: 5.8	E [kcal]: 1977.11 , B [g]: 61.31 , T [g]: 89.87 , W [g]: 242.08 , Błonnik [g]: 32.58 , Cukier [g]: 86.09 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.03 , Sól [g]: 3.49	E [kcal]: 1728.17 , B [g]: 62.2 , T [g]: 62.79 , W [g]: 242.12 , Błonnik [g]: 33.26 , Cukier [g]: 74.74 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.56 , Sól [g]: 3.15	E [kcal]: 2073.45 , B [g]: 62.79 , T [g]: 105.25 , W [g]: 232.61 , Błonnik [g]: 34.2 , Cukier [g]: 60.15 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.87 , Sól [g]: 4.43	E [kcal]: 1680.09 , B [g]: 67.85 , T [g]: 50.37 , W [g]: 252.54 , Błonnik [g]: 33.59 , Cukier [g]: 68.15 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.36 , Sól [g]: 2.81	E [kcal]: 1876.25 , B [g]: 66.2 , T [g]: 88.74 , W [g]: 214.34 , Błonnik [g]: 26.82 , Cukier [g]: 48.19 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.73 , Sól [g]: 3.46	E [kcal]: 1965.46 , B [g]: 65.3 , T [g]: 106.45 , W [g]: 199.24 , Błonnik [g]: 30.77 , Cukier [g]: 46.06 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.38 , Sól [g]: 4.19

	piątek 2026-09-18	sobota 2026-09-19	niedziela 2026-09-20
Śniadanie	Chleb bezglutenowy 50g Masło ekstra 25g (<u>mleko</u>) Pieczeń rzymska 40g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło ekstra 25g (<u>mleko</u>) Twarożek z zieleciną /7/ 50g 50g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło ekstra 25g (<u>mleko</u>) Polędwica sopocka 40g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Napój owsiany (mleko roślinne) 330g (<u>gluten</u>) Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Obiad	Zupa ogórkowa/1,9/ 400g 400g (<u>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>) Mix sałat z sosem winegret/10/(100g) 200g (<u>gorczyca, siarka</u>) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy z pomidorami/1,9/ 400g 400g (<u>seler</u>) Pulpet got w sosie pietruszkowym/1,3,7/ 80/120g 62g (<u>gluten, jaja, mleko</u>) Ziemniaki gotowane 300g 344g (<u>mleko</u>) Salatka z buraków 200g 200g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa wiejska z zacierką/1,3,7,9/ 400 g 400g (<u>gluten, jaja, mleko, seler</u>) Szynka duszona w sosie w/1/ 70/100g 59g (<u>gluten</u>) Ziemniaki gotowane 300g 344g (<u>mleko</u>) Fasolka szparagowa gotowana 100g 204g (<u>mleko</u>) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Chleb bezglutenowy 50g Masło ekstra 25g (<u>mleko</u>) Polędwica sopocka 40g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło ekstra 25g (<u>mleko</u>) Jaja kurze całe 55g (<u>jaja</u>) Majonez/3/ 1szt 15g Salata rzymska 10g 10g Jabłko 160 g 160g Herbata czarna 250g 250g	Chleb bezglutenowy 50g Masło ekstra 25g (<u>mleko</u>) Parówki z indyka 50g (<u>gluten, soja, mleko, seler, gorczyca</u>) Kecup 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Napój owsiany bezglutenowy 330g	Chleb bezglutenowy 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) 40g (<u>mleko</u>) Pomidor 150g 150g	Mus jabłkowy 100g
Suma	E [kcal]: 1833.57 , B [g]: 56.04 , T [g]: 94.63 , W [g]: 198.07 , Błonnik [g]: 24.86 , Cukier [g]: 51.12 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.2 , Sól [g]: 4.05	E [kcal]: 2079.5 , B [g]: 65.99 , T [g]: 91.43 , W [g]: 263.74 , Błonnik [g]: 35.7 , Cukier [g]: 68.78 , Kwasy tł. nas. [g]: 41.95 , Sól [g]: 3.26	E [kcal]: 1754.16 , B [g]: 59.74 , T [g]: 71.95 , W [g]: 224.96 , Błonnik [g]: 30.38 , Cukier [g]: 50.97 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.22 , Sól [g]: 3.19