

	czwartek 2026-07-23	piątek 2026-07-24	sobota 2026-07-25	niedziela 2026-07-26	poniedziałek 2026-07-27	wtorek 2026-07-28	środa 2026-07-29
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna 80% 15g Pasta hummus 1szt (115g) 115g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Sałata rzymska 10g 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna 80% 15g Plastry wegetariańskie z papryką 60g Dżem 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Mix sałat z roszponką 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna 80% 15g Plastry wegetariańskie z papryką 60g Dżem 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Sałata 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna 80% 15g Pasta z marchewki/1,6/(90g) 90g Pomidor 150g 150g Mix sałat z roszponką 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna 80% 15g Plastry roślinne o smaku goudy 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Roszponka 10g 10g Herbata owocowa 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna 80% 15g Pasta hummus 1szt (115g) 115g Papryka czerwona 150g 150g Rukola 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna 80% 15g Pasztet roślinny z pomidorami 55g Plastry roślinne z zielonym pieprzem 60g Sałata masłowa 10g 10g Jabłko 160 g 160g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa ogórkowa/1,9/ 350g 372g Gulasz z tofu z sosem sojowym, koncentratem i warzywami/1,6/D 250g 250g Kasza gryczana - 200g 200g Surówka z kapusty czerwonej i marchewki/10/ 100g 100g Brokuł z marchewką gotowany 100g 102g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Żurek /1,9/ 350g 275g Kotlety siekane tofu z pieczarkami 196g Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g 150g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z selera i jabłka/9/ 100g 100g Kalafior z groszkiem G (100g) 102g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,9/G 350g 363g Kotlety sojowe a la schabowe/1,6/ S (4szt - 120g) 143g Ziemniaki gotowane 200g 200g Brukselka gotowana 100g 100g Mix sałat z oliwą z oliwek 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g 350g Tofu wędzone z papryką, pieczarkami i cebulą z pieca/1,6/P 250g 146g Kasza jęczmienna /1/ 200 g 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt 100g Fasolka szparagowa gotowana 100g 102g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa szpinakowa/1,9/ 350g 390g Pieczona cieciora z warzywami P 300g 308g Ziemniaki gotowane 200g 200g Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100 g 100g Marchew gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Kapuśniak ze świeżej kapusty /1,9/ 350g 345g Klopsiki warzywno-strączkowe w sosie pomidorowym/1,6/ P (250g) 356g Ziemniaki gotowane 200g 200g Sałata z cukinią, pomidorem i sosem winegret/10/ 100g 111g Brokuł gotowany 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Krupnik z kaszą bulgur/1,9/ 350g 347g Tofu wędzone z jabłkiem i cebulą/1,6/S,D (250g) 255g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g 100g Brokuł z marchewką gotowany 100g 102g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Mus jabłkowy 100g	Granola orzechowa/1,8/ 40g 47g PLANTON Jogurt Kokosowy Jagoda 160g	Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 330g	Koktajl malinowo-owsiany bez cukru/7/ 200g 285g	Brzoskwinia 90g	Mus jabłkowy 100g	Orzechy włoskie 20g Mandarynki 70g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Margaryna 80% 15g Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100g 110g Ogórek kiszony 150 g 150g Roszponka 10g 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Margaryna 80% 15g Pasta z zielonego groszku z uprażonym słonecznikiem (100g) 113g Sałata rzymska 10g 10g Nektarynka(120g) 1szt 120g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Margaryna 80% 15g Plastry wegetariańskie z papryką 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Sałata masłowa 10g 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Margaryna 80% 15g Kielbaski wegetariańskie / 1,6/ G (2szt.) 90g Musztarda/10/ 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Rukola 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Margaryna 80% 15g Leczo wegetariańskie 200g 200g Brzoskwinia 90g 90g Soczewica 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Margaryna 80% 15g Plastry o smaku cheddar 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Sałata masłowa 10g 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Margaryna 80% 15g Pasta hummus 1szt (115g) 115g Ogórek kiszony 150 g 150g Sałata masłowa 10g 10g Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g 50g Margaryna 80% 10g Plastry roślinne o smaku goudy 60g Roszponka 10g 10g	Mix sałat z ciecierzycą i warzywami/1,7/ 100 153g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Pasta z cukinii/1/(1szt) 90g	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 350g	Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 330g	Napój owsiany 240g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Margaryna 80% 10g Plastry roślinne o smaku goudy 60g Pomidor 150g 150g
Suma	E [kcal]: 2499.65 , B [g]: 71.22 , T [g]: 110.22 , W [g]: 324.07 , Błonnik [g]: 52.33 , Cukier [g]: 40.65 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.73 , Sól [g]: 9.07	E [kcal]: 2268.65 , B [g]: 74.12 , T [g]: 93.42 , W [g]: 304.67 , Błonnik [g]: 52.59 , Cukier [g]: 57.11 , Kwasy tł. nas. [g]: 20.27 , Sól [g]: 7.76	E [kcal]: 2477.43 , B [g]: 97.73 , T [g]: 90.3 , W [g]: 323.78 , Błonnik [g]: 57.7 , Cukier [g]: 81.77 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.9 , Sól [g]: 6.18	E [kcal]: 2438.73 , B [g]: 72.06 , T [g]: 108.62 , W [g]: 310.58 , Błonnik [g]: 41.88 , Cukier [g]: 45.12 , Kwasy tł. nas. [g]: 11.79 , Sól [g]: 5.14	E [kcal]: 1987.5 , B [g]: 44.68 , T [g]: 73.8 , W [g]: 307.09 , Błonnik [g]: 48.61 , Cukier [g]: 82.94 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.09 , Sól [g]: 5.51	E [kcal]: 2253.88 , B [g]: 50.56 , T [g]: 102.31 , W [g]: 301.23 , Błonnik [g]: 48.38 , Cukier [g]: 42.48 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.48 , Sól [g]: 10.54	E [kcal]: 2737.38 , B [g]: 70.81 , T [g]: 145.71 , W [g]: 303.54 , Błonnik [g]: 52.16 , Cukier [g]: 57.46 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.13 , Sól [g]: 9.94

	czwartek 2026-07-30	piątek 2026-07-31	sobota 2026-08-01
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna 80% 15g Hummus pomidorowy 30g Plastry roślinne z zielonym pieprzem 60g Pomidor 150g 150g Sałata lodowa 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna 80% 15g Plastry roślinne z zielonym pieprzem 60g Dżem 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Rukola 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna 80% 15g Pasta z cukinii/1/(1szt) 90g Sałata rzymska 10g 10g Jabłko 160 g 160g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa kalafiorowa/1,9/G 350g 410g Spaghetti z fasolą czerwoną 250g 230g Ryż biały gotowany 200g 200g Nektarynka(120g) 1szt 120g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g Fasolka szparagowa gotowana 100g 102g	Zupa porowa/1,9/ 350g 400g Nuggetsy roślinne/1/ P (80g) 80g Ziemniaki gotowane 200g 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt 100g Mieszanek królewska 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa fasolowa/1,9/ 350g 450g Klopsiki warzywno-strączkowe w sosie chrzanowym/1/ D (250g) 238g Kasza jęczmienna /1/ 200g 200g Buraczki z cebulą i ogórkiem kiszonym 100g 100g Surówka z marchwi i pora 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Ryż z jabłkami i cynamonem G,D 200g 149g	Mix sałat z cieciorą, tofu i warzywami z oliwą z oliwek/6/200g 203g	Bułka razowa z pastą z awokado, czosnku i soku z cytryny/1,3,7/(200g) 135g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Margaryna 80% 15g Pasta meksykańska/6,9,10/ 115g 115g Papryka czerwona 150g 150g Sałata masłowa 10g 10g Herbata czarna 250g 250g	Mix sałat z ciecierzycą i pomidorkami/7/(200g) 203g Jabłko 160 g 160g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Margaryna 80% 15g Kielbaski wegetariańskie / 1,6/ G (2szt.) 90g Musztarda/10/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Sałata masłowa 10g 10g Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 330g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Pasta hummus 1szt (115g) 115g Pomidor 150g 150g	Napój owsiany 240g
Suma	E [kcal]: 2185.96 , B [g]: 54.72 , T [g]: 67.59 , W [g]: 362.1 , Błonnik [g]: 49.6 , Cukier [g]: 87.9 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.72 , Sól [g]: 5.25	E [kcal]: 2105.17 , B [g]: 64.9 , T [g]: 88.9 , W [g]: 239.48 , Błonnik [g]: 44.21 , Cukier [g]: 48.31 , Kwasy tł. nas. [g]: 11.76 , Sól [g]: 5.56	E [kcal]: 2861.88 , B [g]: 76.89 , T [g]: 115.81 , W [g]: 405.14 , Błonnik [g]: 58.73 , Cukier [g]: 59.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 11.3 , Sól [g]: 8.28

	czwartek 2026-07-23	piątek 2026-07-24	sobota 2026-07-25	niedziela 2026-07-26	poniedziałek 2026-07-27	wtorek 2026-07-28	środa 2026-07-29
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna 80% 15g Pasta hummus 1szt (115g) 115g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna 80% 15g Plastry wegetariańskie z papryką 60g Dżem 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna 80% 15g Plastry wegetariańskie z papryką 60g Dżem 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna 80% 15g Pasta z marchewki/1,6/(90g) 90g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna 80% 15g Plastry roślinne o smaku goudy 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata owocowa 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna 80% 15g Pasta hummus 1szt (115g) 115g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna 80% 15g Pasztet roślinny z pomidorami 55g Plastry roślinne z zielonym pieprzem 60g Sałata masłowa 10g 10g Jabłko 160 g 160g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa ogórkowa/1,9/ 350g 372g Gulasz z tofu z sosem sojowym, koncentratem i warzywami/1,6/D 250g 250g Kasza gryczana - 200g 200g Surówka z kapusty czerwonej i marchewki/10/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Żurek /1,9/ 350g 275g Kotlety siekane tofu z pieczarkami 196g Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g 150g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z selera i jabłka/9/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,9/G 350g 363g Kotlety sojowe a la schabowe/1,6/ S (4szt - 120g) 143g Ziemniaki gotowane 200g 200g Brukselka gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g 350g Tofu wędzone z papryką, pieczarkami i cebulą z pieca/1,6/P 250g 146g Kasza jęczmienna /1/ 200 g 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa szpinakowa/1,9/ 350g 390g Pieczona cieciora z warzywami P 300g 308g Ziemniaki gotowane 200g 200g Sałata z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100 g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Kapuśniak ze świeżej kapusty /1,9/ 350g 345g Klopsiki warzywno-strączkowe w sosie pomidorowym/1,6/ P (250g) 356g Ziemniaki gotowane 200g 200g Salata z cukinią, pomidorem i sosem winegret/10/ 100g 111g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Krupnik z kaszą bulgur/1,9/ 350g 347g Tofu wędzone z jabłkiem i cebulą/1,6/S,D (250g) 255g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Mus jabłkowy 100g	Granola orzechowa/1,8/ 40g 47g Jogurt roślinny (vege) groch 150g	Sok brzoskwiniowo-pomarańczowy 330g	Koktajl malinowo-owsiany bez cukru/7/ 200g 285g	Brzoskwinia 90g	Mus jabłkowy 100g	Orzechy włoskie/8/ 20g 20g Mandarynki 70g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Margaryna 80% 15g Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100g 110g Ogórek kiszony 150 g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Margaryna 80% 15g Pasta z zielonego groszku z uprażonym słonecznikiem (100g) 113g Sałata rzymska 10g 10g Nektarynka(120g) 1szt 120g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Margaryna 80% 15g Plastry wegetariańskie z papryką 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Margaryna 80% 15g Kielbaski wegetariańskie / 1,6/ G (2szt.) 90g Musztarda/10/ 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Margaryna 80% 15g Leczo wegetariańskie 200g 200g Brzoskwinia 90g 90g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Margaryna 80% 15g Plastry o smaku cheddar 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Margaryna 80% 15g Pasta hummus 1szt (115g) 115g Ogórek kiszony 150 g 150g
Kolacja nocna	Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g 50g Margaryna 80% 10g Plastry roślinne o smaku goudy 60g Roszponka 10g 10g	Mix salat z ciecierzycą i warzywami/1,7/ 100 153g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Pasta z cukinii/1/(1szt) 90g	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 350g	Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 330g	Napój owsiany 240g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Margaryna 80% 10g Plastry roślinne o smaku goudy 60g Pomidor 150g 150g
Suma	E [kcal]: 2458.35 , B [g]: 68.57 , T [g]: 108.95 , W [g]: 317.98 , Błonnik [g]: 49.65 , Cukier [g]: 37.77 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.43 , Sól [g]: 9.02	E [kcal]: 2169.25 , B [g]: 72.22 , T [g]: 86.91 , W [g]: 295.11 , Błonnik [g]: 49.4 , Cukier [g]: 53.14 , Kwasy tł. nas. [g]: 14.94 , Sól [g]: 7.75	E [kcal]: 2308.13 , B [g]: 102.28 , T [g]: 70.99 , W [g]: 319.8 , Błonnik [g]: 53.68 , Cukier [g]: 76.49 , Kwasy tł. nas. [g]: 11.35 , Sól [g]: 6.15	E [kcal]: 2394.79 , B [g]: 68.67 , T [g]: 107.95 , W [g]: 302.86 , Błonnik [g]: 41.2 , Cukier [g]: 40.57 , Kwasy tł. nas. [g]: 11.26 , Sól [g]: 5.11	E [kcal]: 1936.1 , B [g]: 42.7 , T [g]: 72.66 , W [g]: 296.93 , Błonnik [g]: 45.17 , Cukier [g]: 78.45 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.8 , Sól [g]: 5.34	E [kcal]: 2213.78 , B [g]: 47.51 , T [g]: 100.95 , W [g]: 295.96 , Błonnik [g]: 45.83 , Cukier [g]: 40.11 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.17 , Sól [g]: 10.52	E [kcal]: 2697.88 , B [g]: 68.06 , T [g]: 144.43 , W [g]: 297.75 , Błonnik [g]: 49.46 , Cukier [g]: 54.68 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.82 , Sól [g]: 9.81

	czwartek 2026-07-30	piątek 2026-07-31	sobota 2026-08-01
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna 80% 15g Hummus pomidorowy 30g Plastry roślinne z zielonym pieprzem 60g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna 80% 15g Plastry roślinne z zielonym pieprzem 60g Dżem 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna 80% 15g Pasta z cukinii/1/(1szt) 90g Sałata rzymska 10g 10g Jabłko 160 g 160g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa kalafiorowa/1,9/G 350g 410g Spaghetti z fasolą czerwoną 250g 230g Ryż biały gotowany 200g 200g Nektarynka(120g) 1szt 120g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa porowa/1,9/ 350g 400g Nuggetsy roślinne/1/ P (80g) 80g Ziemniaki gotowane 200g 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa fasolowa/1,9/ 350g 450g Klopsiki warzywno-strączkowe w sosie chrzanowym/1/ D (250g) 238g Kasza jęczmienna /1/ 200g 200g Buraczki z cebulą i ogórkiem kiszonym 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Ryż z jabłkami i cynamonem G,D 200g 149g	Mix sałat z cieciorą, tofu i warzywami z oliwą z oliwek/6/200g 203g	Bułka razowa z pastą z awokado, czosnku i soku z cytryny/1,3,7/(200g) 135g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Margaryna 80% 15g Pasta meksykańska/6,9,10/ 115g 115g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Mix sałat z ciecierzycą i pomidorkami/7/(200g) 203g Jabłko 160 g 160g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Margaryna 80% 15g Kielbaski wegetariańskie / 1,6/ G (2szt.) 90g Musztarda/10/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 330g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Pasta hummus 1szt (115g) 115g Pomidor 150g 150g	Napój owsiany 240g
Suma	E [kcal]: 2139.12 , B [g]: 52.29 , T [g]: 66.16 , W [g]: 354.7 , Błonnik [g]: 47.04 , Cukier [g]: 85.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.39 , Sól [g]: 5.24	E [kcal]: 2064.67 , B [g]: 62.54 , T [g]: 87.13 , W [g]: 233.91 , Błonnik [g]: 41.65 , Cukier [g]: 45.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 11.24 , Sól [g]: 5.49	E [kcal]: 2752.28 , B [g]: 75.7 , T [g]: 107.56 , W [g]: 395.58 , Błonnik [g]: 55.36 , Cukier [g]: 53.11 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.72 , Sól [g]: 8.11

	czwartek 2026-07-23	piątek 2026-07-24	sobota 2026-07-25	niedziela 2026-07-26	poniedziałek 2026-07-27	wtorek 2026-07-28	środa 2026-07-29
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna 80% 15g Pasta hummus 1szt (115g) 115g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna 80% 15g Plastry wegetariańskie z papryką 60g Dżem 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna 80% 15g Plastry wegetariańskie z papryką 60g Dżem 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna 80% 15g Pasta z marchewki/1,6/(90g) 90g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna 80% 15g Plastry roślinne o smaku goudy 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata owocowa 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna 80% 15g Pasta hummus 1szt (115g) 115g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna 80% 15g Paszтет roślinny z pomidorami 55g Plastry roślinne z zielonym pieprzem 60g Sałata masłowa 10g 10g Jabłko 160 g 160g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa ogórkowa/1,9/ 350g 372g Gulasz z tofu z sosem sojowym, koncentratem i warzywami/1,6/D 250g 250g Kasza gryczana - 200g 200g Surówka z kapusty czerwonej i marchewki/10/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Żurek /1,9/ 350g 275g Kotlety siekane tofu z pieczarkami 196g Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g 150g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z selera i jabłka/9/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,9/G 350g 363g Kotlety sojowe a la schabowe/1,6/ S (4szt - 120g) 143g Ziemniaki gotowane 200g 200g Brukselka gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g 350g Tofu wędzone z papryką, pieczarkami i cebulą z pieca/1,6/P 250g 146g Kasza jęczmienna /1/ 200 g 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa szpinakowa/1,9/ 350g 390g Pieczona cieciora z warzywami P 300g 308g Ziemniaki gotowane 200g 200g Sałata z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100 g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Kapuśniak ze świeżej kapusty /1,9/ 350g 345g Klopsiki warzywno-strączkowe w sosie pomidorowym/1,6/ P (250g) 356g Ziemniaki gotowane 200g 200g Salata z cukinią, pomidorem i sosem winegret/10/ 100g 111g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Krupnik z kaszą bulgur/1,9/ 350g 347g Tofu wędzone z jabłkiem i cebulą/1,6/S,D (250g) 255g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Margaryna 80% 15g Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100g 110g Ogórek kiszony 150 g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Margaryna 80% 15g Pasta z zielonego groszku z uprażonym słonecznikiem (100g) 113g Sałata rzymska 10g 10g Nektarynka(120g) 1szt 120g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Margaryna 80% 15g Plastry wegetariańskie z papryką 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Margaryna 80% 15g Kielbaski wegetariańskie / 1,6/ G (2szt.) 90g Musztarda/10/ 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Margaryna 80% 15g Leczo wegetariańskie 200g 200g Brzoskwinia 90g 90g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Margaryna 80% 15g Plastry o smaku cheddar 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Margaryna 80% 15g Pasta hummus 1szt (115g) 115g Ogórek kiszony 150 g 150g
Kolacja nocna	Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g 50g Margaryna 80% 10g Plastry roślinne o smaku goudy 60g Rozspanka 10g 10g	Mix salat z ciecierzycą i warzywami/1,7/ 100 153g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Pasta z cukinii/1/(1szt) 90g	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 350g	Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 330g	Napój owsiany 240g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Margaryna 80% 10g Plastry roślinne o smaku goudy 60g Pomidor 150g 150g
Suma	E [kcal]: 2409.35 , B [g]: 68.37 , T [g]: 108.85 , W [g]: 306.98 , Błonnik [g]: 49.65 , Cukier [g]: 37.77 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.43 , Sól [g]: 9.02	E [kcal]: 1850.42 , B [g]: 62.41 , T [g]: 72.21 , W [g]: 256.25 , Błonnik [g]: 45.08 , Cukier [g]: 41.22 , Kwasy tł. nas. [g]: 12.36 , Sól [g]: 7.72	E [kcal]: 2146.73 , B [g]: 95.42 , T [g]: 70.01 , W [g]: 288.38 , Błonnik [g]: 52.36 , Cukier [g]: 50.75 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.89 , Sól [g]: 6.01	E [kcal]: 2216.29 , B [g]: 65.37 , T [g]: 103.66 , W [g]: 269.26 , Błonnik [g]: 32.47 , Cukier [g]: 30.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.86 , Sól [g]: 4.93	E [kcal]: 1891.1 , B [g]: 41.8 , T [g]: 72.48 , W [g]: 286.22 , Błonnik [g]: 43.46 , Cukier [g]: 71.52 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.78 , Sól [g]: 5.33	E [kcal]: 2164.78 , B [g]: 47.31 , T [g]: 100.85 , W [g]: 284.96 , Błonnik [g]: 45.83 , Cukier [g]: 40.11 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.17 , Sól [g]: 10.52	E [kcal]: 2533.18 , B [g]: 64.44 , T [g]: 132.23 , W [g]: 286.31 , Błonnik [g]: 46.83 , Cukier [g]: 47.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.5 , Sól [g]: 9.81

	czwartek 2026-07-30	piątek 2026-07-31	sobota 2026-08-01
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna 80% 15g Hummus pomidorowy 30g Plastry roślinne z zielonym pieprzem 60g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna 80% 15g Plastry roślinne z zielonym pieprzem 60g Dżem 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna 80% 15g Pasta z cukinii/1/(1szt) 90g Sałata rzymska 10g 10g Jabłko 160 g 160g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa kalafiorowa/1,9/G 350g 410g Spaghetti z fasolą czerwoną 250g 230g Ryż biały gotowany 200g 200g Nektarynka(120g) 1szt 120g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g	Zupa porowa/1,9/ 350g 400g Nuggetsy roślinne/1/ P (80g) 80g Ziemniaki gotowane 200g 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g	Zupa fasolowa/1,9/ 350g 450g Klopsiki warzywno- strączkowe w sosie chrzanowym/1/ D (250g) 238g Kasza jęczmienna /1/ 200g 200g Buraczki z cebulą i ogórkiem kiszonym 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Margaryna 80% 15g Pasta meksykańska/6,9,10/ 115g 115g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Mix sałat z ciecierzycą i pomidorkami (200g) 203g Jabłko 160 g 160g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Margaryna 80% 15g Kiełbaski wegetariańskie / 1,6/ G (2szt.) 90g Musztarda/10/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Sok marchwiowo-bananowo- jabłkowy 330g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Pasta hummus 1szt (115g) 115g Pomidor 150g 150g	Napój owsiany 240g
Suma	E [kcal]: 1864.2 , B [g]: 48.5 , T [g]: 60.43 , W [g]: 300.75 , Błonnik [g]: 42.98 , Cukier [g]: 74.73 , Kwasy tł. nas. [g]: 9.93 , Sól [g]: 5.23	E [kcal]: 1838.46 , B [g]: 52.87 , T [g]: 71.6 , W [g]: 222.04 , Błonnik [g]: 37.25 , Cukier [g]: 43.54 , Kwasy tł. nas. [g]: 9.09 , Sól [g]: 5.31	E [kcal]: 2473.57 , B [g]: 68.61 , T [g]: 94.8 , W [g]: 361.15 , Błonnik [g]: 52.85 , Cukier [g]: 52.36 , Kwasy tł. nas. [g]: 9.55 , Sól [g]: 8.09