

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	SUMA
NIEDZIELA 16/08/2026	Zupa ml. z pł. ryżowymi 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Szynga gotowana wieprzowa - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek konserwowy 100 g Sałata masłowa 5 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 10 g (JAJ, GOR)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Kotlet schabowy smażony w panierce 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g (RYB) Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 664,8 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 284,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 72,8
PONIEDZIAŁEK 17/08/2026	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Szynga konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kotlet mielony smażony 120 g (GLU, JAJ) Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g (SEL, S02) Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 200 g	(pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kiełbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Pasztet pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 761,2 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 308 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 90,5
WTOREK 18/08/2026	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Schabowa kanapkowa wędlina 50 g (SOJ, GOR) Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kociołek meksykański z fasolą b/mięsa wege 200 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Ryż biały na sypko 200 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Kurczak w galarecie wędlina 50 g (SOJ, SEL) Kiełbasa żywiecka 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 694,6 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 339,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Sól [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 102,5
ŚRODA 19/08/2026	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Szynga wieprzowa pieczona 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Polędwica drobiowa z majerankiem 50 g (SOJ) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g Ser żółty 50 g (MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 748,1 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 300,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 96

CZWARTEK 20/08/2026	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Filet królewski z indyka 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Majonez 10 g (JAJ, GOR)	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Ryż biały na sypko 200 g Udko z kurczaka pieczone 240 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g	Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Polędwica sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g Twarożek z ziołami 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 749,6 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 306,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 103,3
PIĄTEK 21/08/2026	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 100 g (GOR)	Zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Ryba smażona w panierce (miruna) 150 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Parówka drobiowa 1 szt 2 szt Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g Ketchup 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 590,8 Białko ogółem [g] 129,7 Tłuszcz [g] 136,5 Węglowodany ogółem [g] 331 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Sól [g] 12,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 92,9
SOBOTA 22/08/2026	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Polędwica sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Twaróg 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy (mięso 100g, sos 100g) 200 g (GLU) Kasza pęczak 200 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ser topiony 50 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 995,7 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 352,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 82,4
NIEDZIELA 23/08/2026	Zupa ml. z zacierką 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Gulasz wieprzowy (mięso 100g, sos 100g) 200 g (GLU) Kasza gryczana 200 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem WN 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Kielbasa żywiecka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 795,1 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 316,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 93,9
	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pierogi ruskie (G) 250 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 673,3 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 311,5 Kwasy tłuszczowe

PONIEDZIAŁEK 24/08/2026	słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Majonez 10 g (JAJ, GOR)	Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Cebula duszona 20 g	gotowana wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 100 g (GOR)	nasycone ogółem [g] 22,4 Sól [g] 10,6 Blonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 98,8
WTOREK 25/08/2026	Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Sałatka makaronowa z wędliną, brokułem, kukurydzą i koperkiem (majonez) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Łopatka wieprzowa duszona 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 200 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g (SEL, S02) Sos pomidorowy 100 ml (GLU)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ser żółty 50 g (MLE) Kurczak w galarecie wędlina 50 g (SOJ, SEL) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 878,5 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 309,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sól [g] 9 Blonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 89,3
ŚRODA 26/08/2026	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Sałatka szwedzka (G) 100 g (GOR) Sałata masłowa 5 g Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02)	Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Natka pietruszki 1 g Udziec panierowany smażony 120 g (GLU, JAJ) Ryż biały na sypko 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasztet pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 999 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 334,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Sól [g] 10,7 Blonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 78,6
CZWARTEK 27/08/2026	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 150 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Sałatka ryżowa z tuńczykiem 100 g (RYB) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 096,3 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 321,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sól [g] 7,8 Blonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 83,7
	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 975,3 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 361,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8

PIĄTEK 28/08/2026	żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy 100 ml (GLU	(SOJ, MLE, SEL) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 92,7
SOBOTA 29/08/2026	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Schabowa kanapkowa - wędlina 50 g (SOJ, GOR) Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kotlet mielony smażony 120 g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g	Chleb zwykły (pszenno- żytni) 110 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Filet królewski z indyka 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 814,8 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 295,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 85,8