



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa D01

01.07.2026 - 31.07.2026



środa (2026-07-01)	czwartek (2026-07-02)	piątek (2026-07-03)	sobota (2026-07-04)	niedziela (2026-07-05)	poniedziałek (2026-07-06)	wtorek (2026-07-07)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) Owsianka na gęsto z jabłkiem i cynamonem 300ml (1,7)	Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet drobiowy 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Ryż na mleku 300ml (7) Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleniną 50g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)	Omlet z warzywami 80g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,3,7,10)	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7) Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, wędlina 30g, ogórek 40g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7)	Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleniną 50g, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,11)
13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad
Zupa brokułowa 400ml (7,9) Devolay smażony 100g, ziemniaki 250g, mizeria 100g, kompot 250ml (1,3,7)	Zupa krupnik 400ml (1,9) Udko z kurczaka pieczone 100g, ziemniaki 250g, brokuł na gęsto 100g, kompot 250ml (1,7)	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (1,3,7,9) Filet z mintaja smażony 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,4,7)	Barszcz czerwony 400ml (9) Kotleciki warzywne 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchewki i chrzanu 100g, kompot 250ml (1,3,7)	Pieczeń w sosie 150g, kluski śląskie 250g, surówka z czerwonej kapusty 100g, kompot 250g (1,7) Rosół z makaronem 400ml (1,3,9)	Kotlet drobiowy 100g, ziemniaki 250g, mizeria 100g, kompot 250ml (1,3,7) Zupa żurek 400ml (1,3,9)	Zupa koperkowa 400ml (7,9) Spaghetti bolognese duszone 350g, kompot 250ml (1,3)
17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja
Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, wędlina 30g, ogórek 40g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, pasta jajeczna 50g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,3,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,4,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, wędlina 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)

środa (2026-07-01)	czwartek (2026-07-02)	piątek (2026-07-03)	sobota (2026-07-04)	niedziela (2026-07-05)	poniedziałek (2026-07-06)	wtorek (2026-07-07)
Energia: Kcal 2260 = 9494 kJ Kcal z tłuszczu 32,26 % Kcal z białka 13,16 % Kcal z węglowodanów 56,97 %	Energia: Kcal 2111 = 8860 kJ Kcal z tłuszczu 25,47 % Kcal z białka 14,12 % Kcal z węglowodanów 63,44 %	Energia: Kcal 2171 = 9113 kJ Kcal z tłuszczu 25,52 % Kcal z białka 13,78 % Kcal z węglowodanów 62,57 %	Energia: Kcal 2147 = 9002 kJ Kcal z tłuszczu 26,57 % Kcal z białka 11,46 % Kcal z węglowodanów 67,90 %	Energia: Kcal 2124 = 8689 kJ Kcal z tłuszczu 24,96 % Kcal z białka 21,32 % Kcal z węglowodanów 56,50 %	Energia: Kcal 2453 = 10257 kJ Kcal z tłuszczu 27,36 % Kcal z białka 17,80 % Kcal z węglowodanów 56,84 %	Energia: Kcal 2019 = 8448 kJ Kcal z tłuszczu 29,72 % Kcal z białka 13,36 % Kcal z węglowodanów 59,62 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 321,87 g Błonnik: 29,17 g Skrobia: 191,33 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 334,78 g Błonnik: 36,51 g Skrobia: 207,50 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 339,60 g Błonnik: 23,67 g Skrobia: 183,25 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 364,45 g Błonnik: 54,94 g Skrobia: 192,46 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 300,01 g Błonnik: 31,81 g Skrobia: 181,79 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 348,57 g Błonnik: 34,84 g Skrobia: 198,93 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 300,93 g Błonnik: 30,41 g Skrobia: 171,51 g
Białko: Białko ogółem: 74,37 g Białko roślinne: 19,95 g Białko zwierzęce: 42,56 g	Białko: Białko ogółem: 74,53 g Białko roślinne: 17,66 g Białko zwierzęce: 32,63 g	Białko: Białko ogółem: 74,77 g Białko roślinne: 15,89 g Białko zwierzęce: 44,75 g	Białko: Białko ogółem: 61,50 g Białko roślinne: 22,27 g Białko zwierzęce: 23,77 g	Białko: Białko ogółem: 113,19 g Białko roślinne: 25,44 g Białko zwierzęce: 51,14 g	Białko: Białko ogółem: 109,14 g Białko roślinne: 24,55 g Białko zwierzęce: 51,09 g	Białko: Białko ogółem: 67,41 g Białko roślinne: 12,82 g Białko zwierzęce: 20,28 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,02 g Cholesterol: 246,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,73 g Cholesterol: 206,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,56 g Cholesterol: 420,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,38 g Cholesterol: 418,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,90 g Cholesterol: 255,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,58 g Cholesterol: 329,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,68 g Cholesterol: 211,70 mg

środa (2026-07-08)	czwartek (2026-07-09)	piątek (2026-07-10)	sobota (2026-07-11)	niedziela (2026-07-12)	poniedziałek (2026-07-13)	wtorek (2026-07-14)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Owsianka na gęsto z jabłkiem i cynamonem 300ml (1,7) Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, szynka, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Ryż na mleku 300ml (7) Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Omlet z warzywami 80g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,3,7,10)	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7) Pieczywo 100g, masło 15g, jajko na twardo, szynka, pomidor 50g, herbata 250ml (1,7)	Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, dżem 15g, herbata 250ml (1,7,10) Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7)	Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10)
13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad
Zupa ogórkowa 400ml (7,9) Gołąbki duszone z sosem pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7)	Zupa kalafiorowa 400ml (7,9) Kotlet mielony smażony 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszzonej 100g, kompot 250ml (1,3,7)	Filet z mintaja smażony 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) Barszcz czerwony 400ml (9)	Zupa jarzynowa 400ml (7,9) Udko z kurczaka pieczone 100g, ziemniaki 250g, brokuł na gęsto 100g, kompot 250ml (1,7)	Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) Pieczeń w sosie duszone 150g, ziemniaki 250g, surówka z białek kapusty 100g, kompot 250g (1,7)	Zupa brokułowa 400ml (7,9) Gulasz wieprzowy duszony z kopytkami 350g, ogórek kiszony 100g, kompot 250ml (1)	Kotleciki warzywne 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,7) Zupa żurek 400ml (1,3,9)
17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja
Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z koperkiem i rzodkiewką 70g, wędlina 30g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,4,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleniną 50g, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, wędlina 30g, ogórek 40g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, pasta jajeczna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,3,7,11)	Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10)

środa (2026-07-08)	czwartek (2026-07-09)	piątek (2026-07-10)	sobota (2026-07-11)	niedziela (2026-07-12)	poniedziałek (2026-07-13)	wtorek (2026-07-14)
Energia: Kcal 2573 = 10793 kJ Kcal z tłuszczu 31,05 % Kcal z białka 17,10 % Kcal z węglowodanów 54,09 %	Energia: Kcal 2126 = 8907 kJ Kcal z tłuszczu 34,10 % Kcal z białka 14,06 % Kcal z węglowodanów 54,49 %	Energia: Kcal 2252 = 9200 kJ Kcal z tłuszczu 27,50 % Kcal z białka 18,48 % Kcal z węglowodanów 57,02 %	Energia: Kcal 2137 = 8952 kJ Kcal z tłuszczu 31,44 % Kcal z białka 15,39 % Kcal z węglowodanów 56,39 %	Energia: Kcal 2290 = 9620 kJ Kcal z tłuszczu 23,58 % Kcal z białka 15,80 % Kcal z węglowodanów 63,23 %	Energia: Kcal 2306 = 9687 kJ Kcal z tłuszczu 27,60 % Kcal z białka 14,42 % Kcal z węglowodanów 59,34 %	Energia: Kcal 1933 = 8054 kJ Kcal z tłuszczu 27,00 % Kcal z białka 15,37 % Kcal z węglowodanów 60,55 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 347,96 g Błonnik: 32,23 g Skrobia: 216,71 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 289,60 g Błonnik: 34,31 g Skrobia: 175,88 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 321,02 g Błonnik: 37,63 g Skrobia: 156,21 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 301,29 g Błonnik: 39,45 g Skrobia: 167,54 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 361,99 g Błonnik: 31,39 g Skrobia: 226,22 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 342,10 g Błonnik: 22,07 g Skrobia: 155,93 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 292,63 g Błonnik: 39,58 g Skrobia: 164,17 g
Białko: Białko ogółem: 110,01 g Białko roślinne: 31,23 g Białko zwierzęce: 47,45 g	Białko: Białko ogółem: 74,75 g Białko roślinne: 14,85 g Białko zwierzęce: 22,64 g	Białko: Białko ogółem: 104,04 g Białko roślinne: 20,15 g Białko zwierzęce: 42,27 g	Białko: Białko ogółem: 82,24 g Białko roślinne: 17,87 g Białko zwierzęce: 48,02 g	Białko: Białko ogółem: 90,43 g Białko roślinne: 24,10 g Białko zwierzęce: 56,62 g	Białko: Białko ogółem: 83,15 g Białko roślinne: 16,97 g Białko zwierzęce: 52,06 g	Białko: Białko ogółem: 74,28 g Białko roślinne: 21,22 g Białko zwierzęce: 23,68 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 88,78 g Cholesterol: 390,71 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,54 g Cholesterol: 322,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,81 g Cholesterol: 269,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,65 g Cholesterol: 451,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,00 g Cholesterol: 453,65 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,73 g Cholesterol: 358,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,98 g Cholesterol: 245,40 mg

środa (2026-07-15)	czwartek (2026-07-16)	piątek (2026-07-17)	sobota (2026-07-18)	niedziela (2026-07-19)	poniedziałek (2026-07-20)	wtorek (2026-07-21)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7) Pieczywo 100g, masło 15g, wędlina 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, ser żółty 30g, ogórek 40g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7) Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Omlet z warzywami 80g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,3,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka jarzynowa 50g, wędlina 30g, jajko, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7)	Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70g, wędlina 30g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) Owsianka na gęsto z jabłkiem i cynamonem 300ml (1,7)	Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,7,10)
13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad
Zupa ryżowa 400ml (9) Łazanki z kapustą i szynką 350g (1,3,7), kompot 250ml	Zupa ogórkowa 400ml (7,9) Kotlet drobiowy 100g, ziemniaki 250g, mizeria 100g, kompot 250ml (1,3,7)	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (1,3,7,9) Filet z mintaja smażony 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,4,7)	Zupa jarzynowa 400ml (7,9) Kotleciki warzywne 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml (1,3,7)	Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) Kotlet schabowy smażony 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,7)	Gulasz wieprzowy duszony, kopytka 350g, ogórek kiszony 100g, kompot 250ml (1) Zupa brokułowa 400ml (7,9)	Barszcz czerwony 400ml (9) Jajko sadzone smażone 100g, ziemniaki 250g, surówka colesław 100g, kompot 250ml (3,7)
17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja
Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka makaronowa pełnoziarnista 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, pasta jajeczna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,3,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleniną 50g, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet pieczony 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,4,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z koperkiem i rzodkiewką 70g, wędlina 30g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)

środa (2026-07-15)	czwartek (2026-07-16)	piątek (2026-07-17)	sobota (2026-07-18)	niedziela (2026-07-19)	poniedziałek (2026-07-20)	wtorek (2026-07-21)
Energia: Kcal 2502 = 10507 kJ Kcal z tłuszczu 28,97 % Kcal z białka 12,93 % Kcal z węglowodanów 60,49 %	Energia: Kcal 2068 = 8687 kJ Kcal z tłuszczu 23,63 % Kcal z białka 16,09 % Kcal z węglowodanów 62,69 %	Energia: Kcal 2278 = 9565 kJ Kcal z tłuszczu 29,96 % Kcal z białka 15,34 % Kcal z węglowodanów 57,14 %	Energia: Kcal 1928 = 8070 kJ Kcal z tłuszczu 26,90 % Kcal z białka 11,49 % Kcal z węglowodanów 65,65 %	Energia: Kcal 2521 = 10589 kJ Kcal z tłuszczu 31,27 % Kcal z białka 14,46 % Kcal z węglowodanów 56,83 %	Energia: Kcal 2404 = 10087 kJ Kcal z tłuszczu 28,54 % Kcal z białka 17,15 % Kcal z węglowodanów 55,84 %	Energia: Kcal 2265 = 9507 kJ Kcal z tłuszczu 29,51 % Kcal z białka 14,12 % Kcal z węglowodanów 61,02 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 378,39 g Błonnik: 29,50 g Skrobia: 239,80 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 324,10 g Błonnik: 30,74 g Skrobia: 196,75 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 325,44 g Błonnik: 30,30 g Skrobia: 188,92 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 316,45 g Błonnik: 44,67 g Skrobia: 173,52 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 358,16 g Błonnik: 31,63 g Skrobia: 229,29 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 335,58 g Błonnik: 25,75 g Skrobia: 156,53 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 345,54 g Błonnik: 46,90 g Skrobia: 157,45 g
Białko: Białko ogółem: 80,90 g Białko roślinne: 25,58 g Białko zwierzęce: 15,67 g	Białko: Białko ogółem: 83,16 g Białko roślinne: 15,98 g Białko zwierzęce: 52,29 g	Białko: Białko ogółem: 87,38 g Białko roślinne: 25,18 g Białko zwierzęce: 39,72 g	Białko: Białko ogółem: 55,38 g Białko roślinne: 17,87 g Białko zwierzęce: 24,40 g	Białko: Białko ogółem: 91,11 g Białko roślinne: 25,97 g Białko zwierzęce: 55,30 g	Białko: Białko ogółem: 103,07 g Białko roślinne: 19,52 g Białko zwierzęce: 69,27 g	Białko: Białko ogółem: 79,98 g Białko roślinne: 15,39 g Białko zwierzęce: 46,31 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,54 g Cholesterol: 223,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,30 g Cholesterol: 272,41 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,83 g Cholesterol: 478,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,62 g Cholesterol: 348,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 87,58 g Cholesterol: 489,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,24 g Cholesterol: 225,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,27 g Cholesterol: 531,40 mg

środa (2026-07-22)	czwartek (2026-07-23)	piątek (2026-07-24)	sobota (2026-07-25)	niedziela (2026-07-26)	poniedziałek (2026-07-27)	wtorek (2026-07-28)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7) Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet drobiowy 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7) Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Omlet z warzywami 80g, pieczywo 100g, masło 15g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,3,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, dżem 15g, herbata 250ml (1,7,10) Ryż na mleku 300ml (7)	Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) Owsianka na gęsto z jabłkiem i cynamonem 300ml (1,7)	Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet drobiowy 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) owoc, biszkopty 200g (1,3)
13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad
Zupa koperkowa 400ml (7,9) Pieczeń rzymska w sosie 150g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszzonej 100g, kompot 250g (1,7)	Zupa krupnik 400ml (1,9) Udko z kurczaka pieczone 100g, ziemniaki 250g, brokuł na gęsto 100g, kompot 250ml (1,7)	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (7,9) Filet z mintaja smażony 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,4,7)	Zupa brokułowa 400ml (7,9) Gulasz wieprzowy duszony z kopytkami 350g, ogórek kiszony 100g, kompot 250ml (1,7)	Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) Devolay smażony 100g, ziemniaki 250g, mizeria 100g, kompot 250ml (1,3,7)	Zupa jarzynowa 400ml (7,9) Kotleciki warzywne 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchewki i chrzanem 100g, kompot 250ml (1,3,7)	Barszcz czerwony 350ml (9) Kotlet mielony smażony 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszzonej 100g, kompot 250ml (1,3,7)
17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja
Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka makaronowa 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70g, wędlina 30g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, pasta jajeczna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,3,7,11)	Pieczywo 100g, masło 15g, wędlina 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, wędlina 30g, ogórek 40g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,4,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, ogórek 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)

środa (2026-07-22)	czwartek (2026-07-23)	piątek (2026-07-24)	sobota (2026-07-25)	niedziela (2026-07-26)	poniedziałek (2026-07-27)	wtorek (2026-07-28)
Energia: Kcal 2283 = 9591 kJ Kcal z tłuszczu 23,81 % Kcal z białka 15,29 % Kcal z węglowodanów 63,66 %	Energia: Kcal 2070 = 8680 kJ Kcal z tłuszczu 29,09 % Kcal z białka 16,00 % Kcal z węglowodanów 57,34 %	Energia: Kcal 2170 = 9112 kJ Kcal z tłuszczu 29,19 % Kcal z białka 15,62 % Kcal z węglowodanów 57,55 %	Energia: Kcal 1858 = 7561 kJ Kcal z tłuszczu 24,34 % Kcal z białka 18,88 % Kcal z węglowodanów 58,65 %	Energia: Kcal 2281 = 9581 kJ Kcal z tłuszczu 30,06 % Kcal z białka 15,93 % Kcal z węglowodanów 56,08 %	Energia: Kcal 2334 = 9791 kJ Kcal z tłuszczu 28,13 % Kcal z białka 14,88 % Kcal z węglowodanów 60,18 %	Energia: Kcal 2111 = 8841 kJ Kcal z tłuszczu 28,95 % Kcal z białka 11,97 % Kcal z węglowodanów 62,16 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 363,36 g Błonnik: 35,81 g Skrobia: 220,43 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 296,71 g Błonnik: 30,18 g Skrobia: 178,82 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 312,19 g Błonnik: 28,62 g Skrobia: 188,68 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 272,42 g Błonnik: 24,16 g Skrobia: 126,02 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 319,79 g Błonnik: 25,06 g Skrobia: 171,77 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 351,14 g Błonnik: 43,88 g Skrobia: 194,60 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 328,05 g Błonnik: 35,25 g Skrobia: 189,40 g
Białko: Białko ogółem: 87,26 g Białko roślinne: 18,56 g Białko zwierzęce: 47,34 g	Białko: Białko ogółem: 82,81 g Białko roślinne: 15,79 g Białko zwierzęce: 51,45 g	Białko: Białko ogółem: 84,75 g Białko roślinne: 24,90 g Białko zwierzęce: 37,88 g	Białko: Białko ogółem: 87,71 g Białko roślinne: 15,17 g Białko zwierzęce: 41,69 g	Białko: Białko ogółem: 90,83 g Białko roślinne: 17,22 g Białko zwierzęce: 65,35 g	Białko: Białko ogółem: 86,82 g Białko roślinne: 29,05 g Białko zwierzęce: 25,45 g	Białko: Białko ogółem: 63,18 g Białko roślinne: 17,79 g Białko zwierzęce: 14,96 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,39 g Cholesterol: 200,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,91 g Cholesterol: 228,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,39 g Cholesterol: 462,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 50,25 g Cholesterol: 345,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,19 g Cholesterol: 319,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,96 g Cholesterol: 291,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,91 g Cholesterol: 301,50 mg

środa (2026-07-29)	czwartek (2026-07-30)	piątek (2026-07-31)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Pieczyno 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, jajko, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7)	Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczyno 100g, masło 15g, ser żółty 50g, jajko, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) Zupa mleczna z zacierką (1,3,7)
13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad
Schab duszony w sosie 150g, ziemniaki 250g, surówka z czerwonej kapusty 100g, kompot 250g (1,7) Zupa kalafiorowa 400ml (7,9)	Zupa ogórkowa 400ml (7,9) Gołąbki duszone z sosem pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7)	Łazanki z kapustą i szynką 350g (1,3,7), kompot 250ml Zupa krupnik 400ml (1,9)
17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja
Pieczyno 100g, masło 15g, szynka 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczyno 100g, masło 15g, sałatka jarzynowa 80g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczyno 100g, masło 15g, twarożek z zieleciną 50g, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,11)

środa (2026-07-29)	czwartek (2026-07-30)	piątek (2026-07-31)
Energia: Kcal 2382 = 10001 kJ Kcal z tłuszczu 28,10 % Kcal z białka 15,61 % Kcal z węglowodanów 58,82 %	Energia: Kcal 2187 = 9178 kJ Kcal z tłuszczu 33,91 % Kcal z białka 12,19 % Kcal z węglowodanów 56,10 %	Energia: Kcal 2381 = 9979 kJ Kcal z tłuszczu 28,49 % Kcal z białka 15,48 % Kcal z węglowodanów 57,97 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 350,30 g Błonnik: 31,59 g Skrobia: 218,40 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 306,73 g Błonnik: 30,25 g Skrobia: 177,67 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 345,08 g Błonnik: 27,49 g Skrobia: 218,33 g
Białko: Białko ogółem: 92,93 g Białko roślinne: 21,64 g Białko zwierzęce: 61,18 g	Białko: Białko ogółem: 66,63 g Białko roślinne: 19,39 g Białko zwierzęce: 24,81 g	Białko: Białko ogółem: 92,17 g Białko roślinne: 19,57 g Białko zwierzęce: 33,42 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,38 g Cholesterol: 459,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,40 g Cholesterol: 255,41 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,37 g Cholesterol: 406,90 mg