



zdrowe
zbiorowe



JADŁOSPIS

Katolicki Ośrodek Terapii

14.09.2026 - 04.10.2026



Dzień 1

Śniadanie: 1, 7, 3

II śniadanie: 1, 7

Obiad: 1,3,7

Podwieczorek: 1, 7

Kolacja: 1, 7

Dzień 2

Śniadanie: 1, 7, 3

II śniadanie: 7, 8

Obiad: 1, 3, 7

Podwieczorek: 11

Kolacja: 1, 4, 7

Dzień 3

Śniadanie: 1, 7, 3

II śniadanie: 7, 8

Obiad: –

Podwieczorek: 11

Kolacja: 1, 4, 7

Dzień 4

Śniadanie: 1, 7, 3

II śniadanie: 1, 7, 8

Obiad: 1

Podwieczorek: –

Kolacja: 1, 3, 7

Dzień 5

Śniadanie: 1, 7, 3

II śniadanie: 7, 1

Obiad: 9

Podwieczorek: 1, 7

Kolacja: 1, 4, 7

Dzień 6

Śniadanie: 1, 7, 3

II śniadanie: 7, 8

Obiad: 3, 7

Podwieczorek: 1, 7

Kolacja: 1, 7

Dzień 7

Śniadanie: 1, 7, 3

II śniadanie: 7, 8

Obiad: –

Podwieczorek: 7, 1

Kolacja: 1, 4, 7

Dzień 8

Śniadanie: 1, 7, 3

II śniadanie: 1, 7, 5

Obiad: 1, 3 (jeśli pulpeciki zawierają bułkę tartą i jajko)

Podwieczorek: 1, 7, 5

Kolacja: 1, 4, 7

Dzień 9

Śniadanie: 1, 7, 3

II śniadanie: 7, 8

Obiad: 1,8

Podwieczorek: 1, 7

Kolacja: 1, 3, 7

Dzień 10

Śniadanie: 1, 7, 3

II śniadanie: 1, 7

Obiad: –

Podwieczorek: 1, 7

Kolacja: 1, 4, 7

Dzień 11

Śniadanie: 1, 7, 3

II śniadanie: 1, 7, 8

Obiad: 9

Podwieczorek: 1

Kolacja: 1, 7

Dzień 12

Śniadanie: 1, 7, 3

II śniadanie: 7, 1

Obiad: 3, 7

Podwieczorek: 1, 7

Kolacja: 1, 7

Dzień 13

Śniadanie: 1, 7, 3

II śniadanie: 7, 8

Obiad 1, 7, 3

Podwieczorek: 1, 7

Kolacja: 1, 7

Dzień 14

Śniadanie: 1, 7, 3

II śniadanie: 7, 8

Obiad: 1,7

Podwieczorek: 7, 1

Kolacja: 1, 7

Dzień 15

Śniadanie: 1, 7

II śniadanie: 1, 7

Obiad: 1, 5, 6, 11

Podwieczorek: –

Kolacja: 1, 7

Dzień 16

Śniadanie: 1, 7

II śniadanie: 7

Obiad: 1, 3
Podwieczorek: 1, 7
Kolacja: 1, 7
Dzień 17
Śniadanie: 1, 7
II śniadanie: 1, 10
Obiad: 1, 7, 9
Podwieczorek: 7
Kolacja: 1, 3, 7
Dzień 18
Śniadanie: 1, 7
II śniadanie: 7
Obiad: 1
Podwieczorek: 7
Kolacja: 1, 3, 7
Dzień 19
Śniadanie: 1, 7
II śniadanie: 7, 8
Obiad: 1, 3, 7
Podwieczorek: 1, 7
Kolacja: 1, 4
Dzień 20
Śniadanie: 1, 7
II śniadanie: 7, 8
Obiad: 9
Podwieczorek: 1, 7
Kolacja: 1, 3, 7
Dzień 21
Śniadanie: 1, 7
II śniadanie: 7
Obiad: 1, 3, 7
Podwieczorek: –
Kolacja: 1, 7

- 1 Zboża zawierające gluten: pszenica, żyto, jęczmień, owies
- 2 Skorupiaki
- 3 Jaja
- 4 Ryby
- 5 Orzeszki ziemne
- 6 Soja
- 7 Mleko i produkty mleczne
- 8 Orzechy
- 9 Seler
- 10 Gorczyca
- 11 Nasiona sezamu

poniedziałek (2026-09-14)	wtorek (2026-09-15)	środa (2026-09-16)	czwartek (2026-09-17)	piątek (2026-09-18)	sobota (2026-09-19)	niedziela (2026-09-20)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb żytni razowy Masło Szynka wieprzowa Ogórek Papryka czerwona Pomidor Ser topiony, śmietankowy Szynka z piersi kurczaka Herbata czarna, napar bez cukru Woda	Chleb żytni razowy Masło Ogórek Papryka czerwona Pomidor Ser topiony, śmietankowy Szynka delikatesowa z kurczaka Herbata czarna, napar bez cukru Woda	Chleb żytni razowy Masło Ogórek Papryka czerwona Pomidor pasta z tuńczyka i groszku Herbata czarna, napar bez cukru Woda	Chleb żytni razowy Masło Szynka wieprzowa Ogórek Papryka czerwona Pomidor Ser topiony, śmietankowy Herbata czarna, napar bez cukru Woda	Chleb żytni razowy Masło Ogórek Papryka czerwona Pomidor Jaja gotowane Herbata czarna, napar bez cukru Woda Ser gouda	Chleb żytni razowy Masło Szynka wieprzowa Ogórek Papryka czerwona Pomidor Ser topiony, śmietankowy Herbata czarna, napar bez cukru Woda	Chleb żytni razowy Masło Ogórek Papryka czerwona Pomidor Ser topiony, śmietankowy Szynka wiejska Herbata czarna, napar bez cukru Woda
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Kasza manna z jabłkami	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Borówka amerykańska, surowa Orzechy nerkowca	Płatki kukurydżiane Mleko 2% tłuszczu Brzoskwinia Orzechy nerkowca	Płatki owsiane Mleko 2% tłuszczu Śliwki	Kasza jaglana ze śliwką	Płatki kukurydżiane Mleko 2% tłuszczu Brzoskwinia Orzechy nerkowca	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Borówka amerykańska, surowa Orzechy nerkowca
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Pieczony filet z kurczaka z ziemniakami i sałatą	Racuchy	Karkówka duszona Ziemniaki Surówka z buraczków	Zupa z kaszy gryczanej i soczewicy	Śledzie w jogurcie Ziemniaki	Wegański bigos	Spaghetti z sosem z czerwonej soczewicy
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt mango-banan-marakuja Fruvita Pure Jabłko Płatki owsiane	Marchewka mini, surowa Hummus pomidorowy Ogórek	Kawa zbożowa, klasyczna Anatol Mleko 2% tłuszczu Wafle ryżowe	Chrupki kukurydżiane Marchewka mini, surowa	Jabłko Płatki owsiane Jogurt truskawka-banan-jabłko Fruvita Pure	Chrupki kukurydżiane Marchewka mini, surowa	Marchewka mini, surowa Hummus pomidorowy Ogórek
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Serek wiejski Chleb żytni razowy Pomidor Ogórek Szynka delikatesowa z kurczaka Chleb pszenny Masło Woda Herbata czarna, napar bez cukru	Śledź w oleju Chleb żytni razowy Chleb pszenny Pomidor Papryka czerwona Ogórek Masło Herbata czarna, napar bez cukru Woda	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Pomidor Papryka czerwona Ogórek Woda Herbata czarna, napar bez cukru Twaróg półtłusty, mielony Szynka wieprzowa	Chleb żytni razowy Pomidor Ogórek Szynka delikatesowa z kurczaka Chleb pszenny Jaja gotowane Woda Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Pomidor Papryka czerwona Ogórek Twaróg półtłusty, mielony Dżem jagodowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar bez cukru Woda	Chleb żytni razowy Pomidor Ogórek Szynka delikatesowa z kurczaka Chleb pszenny Twaróg półtłusty, mielony Rzodkiewka Sałata Masło Herbata czarna, napar bez cukru Woda	Chleb żytni razowy Pomidor Ogórek Szynka delikatesowa z kurczaka Chleb pszenny Twaróg półtłusty, mielony Rzodkiewka Sałata Masło Herbata czarna, napar bez cukru Woda

poniedziałek (2026-09-14)	wtorek (2026-09-15)	środa (2026-09-16)	czwartek (2026-09-17)	piątek (2026-09-18)	sobota (2026-09-19)	niedziela (2026-09-20)
Energia: Kcal 2852 = 12007 kJ Kcal z tłuszczu 28,90 % Kcal z białka 21,83 % Kcal z węglowodanów 52,63 %	Energia: Kcal 2783 = 11695 kJ Kcal z tłuszczu 36,98 % Kcal z białka 16,46 % Kcal z węglowodanów 50,55 %	Energia: Kcal 2866 = 12034 kJ Kcal z tłuszczu 28,72 % Kcal z białka 21,13 % Kcal z węglowodanów 53,83 %	Energia: Kcal 2859 = 12015 kJ Kcal z tłuszczu 21,08 % Kcal z białka 19,17 % Kcal z węglowodanów 64,40 %	Energia: Kcal 2861 = 12016 kJ Kcal z tłuszczu 26,79 % Kcal z białka 19,35 % Kcal z węglowodanów 57,05 %	Energia: Kcal 2886 = 12180 kJ Kcal z tłuszczu 21,80 % Kcal z białka 19,04 % Kcal z węglowodanów 64,60 %	Energia: Kcal 2817 = 11853 kJ Kcal z tłuszczu 34,85 % Kcal z białka 19,18 % Kcal z węglowodanów 49,85 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 375,22 g Błonnik: 47,98 g Skrobia: 201,23 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 351,70 g Błonnik: 56,11 g Skrobia: 98,96 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 385,70 g Błonnik: 51,42 g Skrobia: 191,44 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 460,30 g Błonnik: 69,14 g Skrobia: 312,78 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 408,07 g Błonnik: 49,39 g Skrobia: 197,09 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 466,08 g Błonnik: 81,78 g Skrobia: 264,72 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 351,04 g Błonnik: 57,34 g Skrobia: 155,96 g
Białko: Białko ogółem: 155,66 g Białko roślinne: 37,43 g Białko zwierzęce: 67,39 g	Białko: Białko ogółem: 114,51 g Białko roślinne: 24,14 g Białko zwierzęce: 62,28 g	Białko: Białko ogółem: 151,40 g Białko roślinne: 38,25 g Białko zwierzęce: 67,20 g	Białko: Białko ogółem: 136,99 g Białko roślinne: 50,92 g Białko zwierzęce: 27,33 g	Białko: Białko ogółem: 138,37 g Białko roślinne: 29,16 g Białko zwierzęce: 74,59 g	Białko: Białko ogółem: 137,37 g Białko roślinne: 79,81 g Białko zwierzęce: 19,32 g	Białko: Białko ogółem: 135,11 g Białko roślinne: 52,17 g Białko zwierzęce: 57,50 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 91,57 g Cholesterol: 364,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 114,34 g Cholesterol: 603,05 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 91,47 g Cholesterol: 287,73 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,95 g Cholesterol: 554,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 85,16 g Cholesterol: 433,75 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,90 g Cholesterol: 181,71 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 109,07 g Cholesterol: 212,35 mg

poniedziałek (2026-09-21)	wtorek (2026-09-22)	środa (2026-09-23)	czwartek (2026-09-24)	piątek (2026-09-25)	sobota (2026-09-26)	niedziela (2026-09-27)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb żytni razowy Masło Szynka wieprzowa Ogórek Papryka czerwona Pomidor Ser topiony, śmietankowy Szynka z piersi kurczaka Dżem truskawkowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar bez cukru Woda	Chleb żytni razowy Masło Szynka wieprzowa Ogórek Papryka czerwona Pomidor Ser topiony, śmietankowy Szynka z indyka Dżem truskawkowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar bez cukru Woda	Chleb żytni razowy Masło Szynka wieprzowa Ogórek Papryka czerwona Pomidor Ser topiony, śmietankowy Pasta jajeczna z papryką i szczyptą soli Herbata czarna, napar bez cukru Woda	Chleb żytni razowy Masło Ogórek Papryka czerwona Pomidor Ser topiony, śmietankowy Dżem brzoskwinowy, Szynka z indyka Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar bez cukru Woda	Chleb żytni razowy Masło Ogórek Papryka czerwona Pomidor Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar bez cukru Ser gouda Jaja gotowane	Chleb żytni razowy Masło Ogórek Papryka czerwona Pomidor Szynka z indyka Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar bez cukru Woda Hummus pomidorowy	Chleb żytni razowy Masło Ogórek Papryka czerwona Pomidor Szynka z indyka Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar bez cukru Woda Ser edamski
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Płatki owsiane Mleko 2% tłuszczu Brzoskwinia Orzechy nerkowca	Płatki kukurydziane Mleko 2% tłuszczu Brzoskwinia Orzechy nerkowca	Parówki z szynki Chleb pszenny Ketchup, łagodny Musztarda Ogórek Papryka czerwona	Kasza manna z gruszką i jabłkiem	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Borówka amerykańska, surowa Orzechy nerkowca	Płatki kukurydziane Mleko 2% tłuszczu Brzoskwinia Orzechy nerkowca	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Orzechy nerkowca Banan
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Drobiowe pulpety w sosie ze świeżych pomidorów Surówka z białej kapusty	Curry z kalaflorem i fasolką	Ziemniaki Buraki tarte, gotowane Udka z kurczaka pieczone	Gulasz z soczewicy z cukinią i pieczarkami	Jajko sadzone, młode ziemniaczki, mizeria	Pizza domowa Jogurtowy sos czosnkowy	Ziemniaki Surówka z buraczków pieczone skrzydełka kurczaka
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kawa zbożowa, klasyczna Anatol Mleko 2% tłuszczu Banan Orzeszki ziemne	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Nektarynka Płatki owsiane	Kawa zbożowa, klasyczna Anatol Mleko 2% tłuszczu Wafle ryżowe	Marchewka mini, surowa Hummus pomidorowy Ogórek	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Nektarynka Płatki owsiane	Kawa zbożowa, klasyczna Anatol Mleko 2% tłuszczu Wafle ryżowe	Jabłko Płatki owsiane Jogurt truskawka-banan-jabłko Fruvita Pure

poniedziałek (2026-09-21)	wtorek (2026-09-22)	środa (2026-09-23)	czwartek (2026-09-24)	piątek (2026-09-25)	sobota (2026-09-26)	niedziela (2026-09-27)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Filety z makreli w pomidorach, puszka Graal Chleb żytni razowy Chleb pszenny Papryka czerwona Ogórek Masło Herbata czarna, napar bez cukru Woda	Jaja gotowane Chleb pszenny Pomidor Marchewka mini, surowa Szynka wiejska Chleb żytni razowy Masło Woda Herbata czarna, napar bez cukru	Śledź w oleju Chleb żytni razowy Chleb pszenny Pomidor Papryka czerwona Ogórek Masło Woda	Serek wiejski Chleb żytni razowy Pomidor Ogórek Szynka delikatesowa z kurczaka Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru Woda Twaróg półtłusty, mielony Miód Dżem jagodowy, niskosłodzony Rzodkiewka	Chleb żytni razowy Pomidor Ogórek Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru Woda Twaróg półtłusty, mielony Miód Dżem jagodowy, niskosłodzony Rzodkiewka	Chleb pszenny Pomidor Marchewka mini, surowa Szynka wiejska Chleb żytni razowy Masło Woda Herbata czarna, napar bez cukru Rzodkiewka Ser edamski	Chleb pszenny Pomidor Szynka wiejska Chleb żytni razowy Masło Woda Herbata czarna, napar bez cukru Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem

poniedziałek (2026-09-21)	wtorek (2026-09-22)	środa (2026-09-23)	czwartek (2026-09-24)	piątek (2026-09-25)	sobota (2026-09-26)	niedziela (2026-09-27)
Energia: Kcal 2858 = 12014 kJ Kcal z tłuszczu 34,38 % Kcal z białka 19,97 % Kcal z węglowodanów 49,60 %	Energia: Kcal 2789 = 11703 kJ Kcal z tłuszczu 33,26 % Kcal z białka 15,62 % Kcal z węglowodanów 54,15 %	Energia: Kcal 2873 = 12026 kJ Kcal z tłuszczu 39,96 % Kcal z białka 18,96 % Kcal z węglowodanów 44,07 %	Energia: Kcal 2751 = 11569 kJ Kcal z tłuszczu 29,64 % Kcal z białka 18,76 % Kcal z węglowodanów 55,40 %	Energia: Kcal 2729 = 11486 kJ Kcal z tłuszczu 31,47 % Kcal z białka 17,65 % Kcal z węglowodanów 54,60 %	Energia: Kcal 2734 = 11501 kJ Kcal z tłuszczu 30,04 % Kcal z białka 18,42 % Kcal z węglowodanów 54,78 %	Energia: Kcal 2822 = 11825 kJ Kcal z tłuszczu 37,71 % Kcal z białka 20,32 % Kcal z węglowodanów 45,00 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 354,37 g Błonnik: 51,08 g Skrobia: 180,75 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 377,55 g Błonnik: 47,88 g Skrobia: 145,35 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 316,55 g Błonnik: 38,12 g Skrobia: 159,63 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 381,01 g Błonnik: 58,65 g Skrobia: 207,67 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 372,50 g Błonnik: 42,92 g Skrobia: 175,28 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 374,42 g Błonnik: 43,26 g Skrobia: 190,41 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 317,49 g Błonnik: 42,47 g Skrobia: 151,63 g
Białko: Białko ogółem: 142,66 g Białko roślinne: 43,76 g Białko zwierzęce: 58,80 g	Białko: Białko ogółem: 108,89 g Białko roślinne: 33,62 g Białko zwierzęce: 48,83 g	Białko: Białko ogółem: 136,19 g Białko roślinne: 31,51 g Białko zwierzęce: 73,61 g	Białko: Białko ogółem: 129,00 g Białko roślinne: 65,31 g Białko zwierzęce: 25,24 g	Białko: Białko ogółem: 120,40 g Białko roślinne: 28,04 g Białko zwierzęce: 74,84 g	Białko: Białko ogółem: 125,90 g Białko roślinne: 38,02 g Białko zwierzęce: 54,61 g	Białko: Białko ogółem: 143,38 g Białko roślinne: 26,38 g Białko zwierzęce: 98,02 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 109,16 g Cholesterol: 378,85 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 103,07 g Cholesterol: 541,41 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 127,57 g Cholesterol: 605,38 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 90,59 g Cholesterol: 213,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 95,41 g Cholesterol: 838,36 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 91,26 g Cholesterol: 257,53 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 118,24 g Cholesterol: 549,45 mg

poniedziałek (2026-09-28)	wtorek (2026-09-29)	środa (2026-09-30)	czwartek (2026-10-01)	piątek (2026-10-02)	sobota (2026-10-03)	niedziela (2026-10-04)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb żytni razowy Masło Ogórek Papryka czerwona Pomidor Ser topiony, śmietankowy Szynka z indyka Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar bez cukru Woda	Chleb żytni razowy Masło Ogórek Papryka czerwona Pomidor Ser topiony, śmietankowy Szynka z indyka Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar bez cukru Woda	Chleb żytni razowy Masło Ogórek Papryka czerwona Pomidor Ser topiony, śmietankowy Szynka z piersi kurczaka Dżem truskawkowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar bez cukru Woda	Chleb żytni razowy Masło Ogórek Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Woda Sałatka caprese Szynka wieprzowa	Chleb żytni razowy Masło Ogórek Papryka czerwona Pomidor Dżem truskawkowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar bez cukru Woda Twaróg półtłusty, mielony	Chleb żytni razowy Masło Ogórek Papryka czerwona Pomidor Ser topiony, śmietankowy Szynka z piersi kurczaka Dżem truskawkowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar bez cukru Woda	Chleb żytni razowy Masło Ogórek Papryka czerwona Pomidor Ser topiony, śmietankowy Szynka z piersi kurczaka Dżem truskawkowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar bez cukru Woda
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Kremowa zupa mleczna z makaronem	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Orzechy nerkowca Brzoskwinia	Parówki z szynki Chleb pszenny Ketchup, łagodny Musztarda Ogórek Papryka czerwona	Czekoladowo-bananowy budyn z nasionami chia	Budyń jaglany z duszoną nektarynką	Płatki kukurydżiane Mleko 2% tłuszczu Orzechy nerkowca Banan	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Orzechy nerkowca Banan
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ciecierzycza po chińsku	Kotlety mielone z ziemniakami i ogórkiem kiszonym	Wegańska zupa ogórkowa z kaszą jaglaną Chleb żytni razowy	Makaron z warzywami na patelnię i mięsem mielonym	Naleśniki z twarogiem	Meksykańska zupa	Pieczone nuggetsy z ziemniaczkami i sałatką
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Chrupki kukurydżiane Marchewka mini, surowa	Kawa zbożowa, klasyczna Anatol Mleko 2% tłuszczu Wafle ryżowe	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Płatki owsiane Banan	Jogurt mango-banan-marakuja Fruvita Pure Płatki owsiane Kiwi	Jogurt mango-banan-marakuja Fruvita Pure Jabłko Płatki owsiane	Kawa zbożowa, klasyczna Anatol Mleko 2% tłuszczu Wafle ryżowe	Chrupki kukurydżiane Marchewka mini, surowa

poniedziałek (2026-09-28)	wtorek (2026-09-29)	środa (2026-09-30)	czwartek (2026-10-01)	piątek (2026-10-02)	sobota (2026-10-03)	niedziela (2026-10-04)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb żytni razowy Pomidor Ogórek Szynka delikatesowa z kurczaka Chleb pszenny Rzodkiewka Sałata Masło Herbata czarna, napar bez cukru Woda Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem	Chleb żytni razowy Pomidor Ogórek Szynka delikatesowa z kurczaka Chleb pszenny Twaróg półtłusty, mielony Rzodkiewka Sałata Masło Herbata czarna, napar bez cukru Woda	Jaja gotowane Chleb pszenny Pomidor Marchewka mini, surowa Szynka wiejska Chleb żytni razowy Masło Woda Herbata czarna, napar bez cukru	Jaja gotowane Chleb pszenny Pomidor Marchewka mini, surowa Szynka wiejska Chleb żytni razowy Masło Woda Herbata czarna, napar bez cukru	Śledź w oleju Chleb żytni razowy Chleb pszenny Pomidor Papryka czerwona Ogórek Masło Woda	Chleb pszenny Pomidor Szynka wiejska Chleb żytni razowy Masło Woda Herbata czarna, napar bez cukru Ser edamski Sałata Rzodkiewka	Serek wiejski Chleb żytni razowy Pomidor Ogórek Szynka delikatesowa z kurczaka Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru Woda

poniedziałek (2026-09-28)	wtorek (2026-09-29)	środa (2026-09-30)	czwartek (2026-10-01)	piątek (2026-10-02)	sobota (2026-10-03)	niedziela (2026-10-04)
Energia: Kcal 2872 = 12076 kJ Kcal z tłuszczu 25,04 % Kcal z białka 18,30 % Kcal z węglowodanów 60,04 %	Energia: Kcal 2783 = 11709 kJ Kcal z tłuszczu 33,38 % Kcal z białka 19,69 % Kcal z węglowodanów 50,11 %	Energia: Kcal 2811 = 11817 kJ Kcal z tłuszczu 26,64 % Kcal z białka 16,90 % Kcal z węglowodanów 60,71 %	Energia: Kcal 2656 = 11146 kJ Kcal z tłuszczu 34,72 % Kcal z białka 18,98 % Kcal z węglowodanów 48,91 %	Energia: Kcal 2080 = 8741 kJ Kcal z tłuszczu 29,15 % Kcal z białka 16,38 % Kcal z węglowodanów 57,92 %	Energia: Kcal 2748 = 11536 kJ Kcal z tłuszczu 32,28 % Kcal z białka 19,28 % Kcal z węglowodanów 51,39 %	Energia: Kcal 2819 = 11870 kJ Kcal z tłuszczu 27,41 % Kcal z białka 20,49 % Kcal z węglowodanów 55,73 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 431,07 g Błonnik: 57,43 g Skrobia: 190,99 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 348,66 g Błonnik: 40,53 g Skrobia: 170,37 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 426,64 g Błonnik: 60,93 g Skrobia: 224,69 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 324,75 g Błonnik: 51,91 g Skrobia: 106,58 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 301,19 g Błonnik: 36,47 g Skrobia: 150,37 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 353,06 g Błonnik: 45,48 g Skrobia: 157,92 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 392,74 g Błonnik: 50,17 g Skrobia: 238,91 g
Białko: Białko ogółem: 131,39 g Białko roślinne: 37,65 g Białko zwierzęce: 48,01 g	Białko: Białko ogółem: 136,98 g Białko roślinne: 35,36 g Białko zwierzęce: 56,12 g	Białko: Białko ogółem: 118,75 g Białko roślinne: 56,56 g Białko zwierzęce: 48,27 g	Białko: Białko ogółem: 126,02 g Białko roślinne: 25,36 g Białko zwierzęce: 24,77 g	Białko: Białko ogółem: 85,15 g Białko roślinne: 32,54 g Białko zwierzęce: 38,50 g	Białko: Białko ogółem: 132,45 g Białko roślinne: 29,17 g Białko zwierzęce: 68,18 g	Białko: Białko ogółem: 144,43 g Białko roślinne: 35,26 g Białko zwierzęce: 73,07 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,92 g Cholesterol: 388,75 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 103,21 g Cholesterol: 389,53 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,22 g Cholesterol: 524,05 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 102,47 g Cholesterol: 596,23 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,38 g Cholesterol: 182,31 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 98,55 g Cholesterol: 472,93 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 85,86 g Cholesterol: 460,60 mg