

9.08.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z pietruszką (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler
Kurczak duszony w jarzynach (90g)	seler
Surówka z selera i ogórka kiszzonego (150)	gorczyca, mleko, seler
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Ciasto marchewkowe (60)	gluten, jaja
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2125 kcal
Białka: 97,62 g
Tłuszcze: 55,09 g
Tłuszcze nasycone: 26,69 g
Węglowodany: 245,89 g
w tym cukry: 63,64 g
Błonnik: 27,93 g
Sód: 2,44 g

10.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z ryby pieczonej i twarogu (50)	dwutlenek siarki i siarczany, gorczyca, jaja, mleko, ryby seler, soja
Szynka z indyka (40)	
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Jabłko (1)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa ogórkowa z ziemniakami (450)	gluten, gorczyca, seler, soja
Klopsik duszony (90)	gluten, jaja
Sos pomidorowy (60)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko
Surówka z cukini (150)	
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Szynka na krawalnicę (40)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2120 kcal
Białka: 97,4 g
Tłuszcze: 62,35 g
Tłuszcze nasycone: 31,64 g
Węglowodany: 252,36 g
w tym cukry: 58,96 g
Błonnik: 21,34 g
Sód: 2,37 g

11.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z fasolki szparagowej (50)	
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Morela (2)	
obiad	alergeny
Zupa szpinakowa z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Schab pieczony (60g)	seler
Dynia pieczona z rozmarynem (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Pasztet drobiowy domowy (80)	gluten, jaja
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1989 kcal
Białka: 109,8 g
Tłuszcze: 48,47 g
Tłuszcze nasycone: 25,66 g
Węglowodany: 245,77 g
w tym cukry: 48,25 g
Błonnik: 19,99 g
Sód: 1,63 g

12.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasztet z dzisia (40)	gluten, seler, soja
Twaróg (40)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Jabłko (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
obiad	alergeny
Zupa chrzanowo-ziemniaczana (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, seler, soja
Gulasz wegetariański dietetyczny (110)	mleko
Surówka z marchwi (150)	gluten, jaja, mleko, nasiona sezamu, orzeszki ziemne, soja
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1976 kcal
Białka: 81,08 g
Tłuszcze: 53,71 g
Tłuszcze nasycone: 30,52 g
Węglowodany: 263,39 g
w tym cukry: 90,34 g
Błonnik: 34,56 g
Sód: 2 g

13.08.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Brzoskwinia (1)	
obiad	alergeny
Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler
Zraz mielony duszony (90)	gluten, jaja
Salata zielona (50)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posilek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1875 kcal
Białka: 101,44 g
Tłuszcze: 42,45 g
Tłuszcze nasycone: 30,29 g
Węglowodany: 241,41 g
w tym cukry: 68,11 g
Błonnik: 18,88 g
Sód: 1,94 g

14.08.2026

śniadanie	alergeny
Serek waniliowy (50)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Kakao (250)	mleko
Kiwi (1szt)	
obiad	alergeny
Zupa kalafiorowa z grysikiem (450)	gluten, seler, soja
Ryba gotowana w sosie greckim (165g)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, ryby, seler
Brokuły z wody (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Jajko gotowane (1)	jaja
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posilek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1617 kcal
Białka: 92,21 g
Tłuszcze: 29,53 g
Tłuszcze nasycone: 20,56 g
Węglowodany: 210,66 g
w tym cukry: 44,97 g
Błonnik: 21,64 g
Sód: 1,89 g

15.08.2026

śniadanie	alergeny
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Twaróg (40g)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Nektarynka (1)	
obiad	alergeny
Zupa pomidorowa z makaronem (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, seler, soja
Pierś z kurczaka duszona (60)	
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Ser wiejski (1)	mleko
Kiełbasa krakowska (40)	
Pomidor bez skóry (60g)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Masło extra (10)	mleko
Herbata ekspresowa (250)	
Posilek nocny: kefir (1)	mleko
Babka piaskowa ucierana (60)	gluten, jaja, mleko

Wartość energetyczna: 2397 kcal
Białka: 125,04 g
Tłuszcze: 59,36 g
Tłuszcze nasycone: 36,86 g
Węglowodany: 301,76 g
w tym cukry: 115,79 g
Błonnik: 20,9 g
Sód: 2,48 g

16.08.2026

śniadanie	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler
Kurczak duszony w jarzynach (90g)	seler
Surówka z selera i jabłka (150)	mleko, seler
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Jajko gotowane (1)	jaja
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posilek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko
Drożdżówka z kruszonką (60g)	gluten, jaja, mleko

Wartość energetyczna: 2236 kcal
Białka: 105,68 g
Tłuszcze: 66,2 g
Tłuszcze nasycone: 29,82 g
Węglowodany: 276,92 g
w tym cukry: 71,9 g
Błonnik: 27,31 g
Sód: 1,97 g

17.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z pieczonej ryby i papryki (50)	jaja, mleko, ryby
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Brzoskwinia (1)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa jarzynowa (450)	seler, soja
Rolada drobiowa z pieca (90)	gluten, jaja, seler
Cukinia gotowana z tymiankiem (150)	
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Serek śmietankowy (40)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posilek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1884 kcal
Białka: 97,53 g
Tłuszcze: 49,77 g
Tłuszcze nasycone: 29,03 g
Węglowodany: 223,78 g
w tym cukry: 48,68 g
Błonnik: 18,67 g
Sód: 1,98 g

18.08.2026

śniadanie	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka na krajalcę (40)	
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Morela (1)	

obiad	alergeny
Zupa grysikowa (450)	gluten, seler, soja
Pierś z kurczaka duszona w jarzynach (60g)	seler
Surówka z marchwi (150)	gluten, jaja, mleko, nasiona sezamu, orzeszki ziemne, soja
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	

kolacja	alergeny
Szynka łopatkowa (40)	gluten
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1884 kcal
Białka: 93,72 g
Tłuszcze: 43,4 g
Tłuszcze nasycone: 29,04 g
Węglowodany: 203,08 g
w tym cukry: 56,4 g
Błonnik: 20,74 g
Sód: 2,05 g