

9.08.2026		10.08.2026		11.08.2026		12.08.2026		13.08.2026	
śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny
Twaróg z pietruszką i słonecznikiem (40)	mleko	Pasta z ryby pieczonej i twarogu (50)	dwutlenek siarki i siarczany, gorczyca, jaja, mleko, ryby	Pasta z fasolki szparagowej (50)	mleko	Pasztet dzdisia (40)	gluten, seler, soja	Twaróg (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja			Szynka z indyka (40)	seler, soja	Twaróg (40)	mleko	Szynka pieprzowa (40)	soja
Ogórek zielony (60)				Papryka świeża (50)		Ogórek zielony (60)		Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko	Szynka z indyka (40)	seler, soja	Masło extra (10)	mleko	Masło extra (10)	mleko	Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten	Pomidor (60)		Pieczywo mieszane (120)	gluten	Pieczywo mieszane (80)	gluten	Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)		Masło extra (10)	mleko	Kawa mleczna (250)	gluten, mleko	Kawa mleczna (250)	gluten, mleko	Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Gruszka (1)		Pieczywo mieszane (80)	gluten	Morela (2)		Jabłko (1)		Brzoskwinia (1)	
obiad	alergeny	Śliwka (1szt)		obiad	alergeny	obiad	alergeny	obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler	Kawa mleczna (250)	gluten, mleko	Zupa szpinakowa z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja	Zupa chrzanowo-ziemniaczana (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, seler, soja	Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler
Kurczak duszony w jarzynach (90g)	seler	obiad	alergeny	Schab pieczony (60)		Gulasz wegetariański (110g)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko	Zraz mielony duszony (90)	gluten, jaja
Salatka z kapusty czerwonej (150)		Zupa koperkowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja	Sos pieczeniowy (60)	gluten, mleko			Mizeria (150)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)		Klopsik duszony (90)	gluten, jaja	Surówka z kapusty pekińskiej i fasolki II (150)				Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250ml)		Sos pomidorowy (60)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko	Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)				Kompot (250)	
kolacja	alergeny	Surówka z cukini (150)		Kompot (250)		kolacja	alergeny	kolacja	alergeny
Salatka z makaronu pełnoziarnistego (200)	gluten, gorczyca, jaja, mleko	Kasza jęczmienna (150g)	gluten	Pasztet drobiowy domowy (80)	gluten, jaja	Kasza gryczana (150)		Salatka śledziowa (110)	gorczyca, ryby
		Kompot (250)		Pomidor (60)		Kompot (250)		Ser żółty (40)	mleko
Szynka "bianka" (40)		kolacja	alergeny	Masło extra (10)	mleko			Masło extra (10)	mleko
Masło extra (10)	mleko	Szynka na krajalnicę (40)		Pieczywo mieszane (120)	gluten	Ser mozzarella (40)	mleko	Pieczywo mieszane (80)	gluten
Pieczywo mieszane (80)	gluten	Ser mozzarella (40)	mleko	Herbata (250)		Polędwica drobiowa (40)	gluten	Herbata (250)	
Herbata (250)		Ogórek zielony (60)		Posiłek nocny: kefir (1)	mleko	Pomidor (60)		Posiłek nocny: kefir (1)	mleko
Ciasto marchewkowe (60)	gluten, jaja	Masło extra (10)	mleko			Masło extra (10)	mleko		
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko	Pieczywo mieszane (80)	gluten			Pieczywo mieszane (80)	gluten		
		Herbata (250)				Herbata (250)			
		Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko			Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko		
Wartość energetyczna: 2359 kcal		Wartość energetyczna: 2089 kcal		Wartość energetyczna: 2082 kcal		Wartość energetyczna: 1996 kcal		Wartość energetyczna: 2154 kcal	
Białka: 98,73 g		Białka: 97,07 g		Białka: 112,63 g		Białka: 83,66 g		Białka: 113,48 g	
Tłuszcze: 61,15 g		Tłuszcze: 61,97 g		Tłuszcze: 60,88 g		Tłuszcze: 55,1 g		Tłuszcze: 65,37 g	
Tłuszcze nasycone: 22,65 g		Tłuszcze nasycone: 31,53 g		Tłuszcze nasycone: 27,69 g		Tłuszcze nasycone: 30,47 g		Tłuszcze nasycone: 35,11 g	
Węglowodany: 292,36 g		Węglowodany: 244,67 g		Węglowodany: 237,95 g		Węglowodany: 266,88 g		Węglowodany: 249,59 g	
w tym cukry: 67,44 g		w tym cukry: 52,37 g		w tym cukry: 50,56 g		w tym cukry: 73,46 g		w tym cukry: 74,72 g	
Błonnik: 28,94 g		Błonnik: 19,32 g		Błonnik: 23,48 g		Błonnik: 33,93 g		Błonnik: 21,11 g	
Sód: 2,09 g		Sód: 2,02 g		Sód: 1,82 g		Sód: 1,8 g		Sód: 2,59 g	

14.08.2026

śniadanie	alergeny
Hummus z fasoli (50G)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Masło extra (10)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kakao (250)	mleko
Kiwi (1szt)	
obiad	alergeny
Zupa kalafiorowa z grysikiem (450)	gluten, seler, soja
Ryba smażona (90)	gluten, ryby
Surówka z kapusty kiszonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Jajko gotowane (1)	jaja
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1782 kcal
Białka: 80,43 g
Tłuszcze: 45,04 g
Tłuszcze nasycone: 23,29 g
Węglowodany: 229,58 g
w tym cukry: 40,61 g
Błonnik: 24,11 g
Sód: 2,07 g

15.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z kalafiora ze słonecznikiem (50)	
Twaróg (40g)	mleko
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (150g)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Nektarynka (1)	
obiad	alergeny
Zupa pomidorowa z makaronem (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, seler, soja, gluten
Medaliony duszone z pieczarkami (60)	
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Salatka z ryżu i kukurydzy (200)	gluten, gorczyca, jaja, mleko, soja
Kielbasa krakowska (40)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata expresowa (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko
Babka piaskowa ucierana (60)	gluten, jaja, mleko

Wartość energetyczna: 2626 kcal
Białka: 115,52 g
Tłuszcze: 82,2 g
Tłuszcze nasycone: 35,46 g
Węglowodany: 346,64 g
w tym cukry: 116,14 g
Błonnik: 27,5 g
Sód: 1,91 g

16.08.2026

śniadanie	alergeny
Ser żółty (40)	mleko
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Gruszka (1)	
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler
Kotlet z piersi kurczaka smażony (90)	gluten, jaja, mleko
Salatka z kapusty czerwonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Jajko gotowane (1)	jaja
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko
Drożdżówka z kruszonką (60g)	gluten, jaja, mleko

Wartość energetyczna: 2391 kcal
Białka: 105,56 g
Tłuszcze: 65,86 g
Tłuszcze nasycone: 32,62 g
Węglowodany: 288,74 g
w tym cukry: 67,61 g
Błonnik: 24 g
Sód: 2,12 g

17.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z pieczonej ryby i papryki (50)	jaja, mleko, ryby
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Śliwka (1szt)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa jarzynowa (450)	seler, soja
Rolada drobiowa z pieca (90)	gluten, jaja, seler
Sos cebulowy (60)	gluten, mleko
Surówka z porów (150)	gorczyca
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Serek śmietankowy (40)	mleko
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Pomidor (60)	
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2075 kcal
Białka: 98,29 g
Tłuszcze: 62,93 g
Tłuszcze nasycone: 33,21 g
Węglowodany: 236,35 g
w tym cukry: 58,85 g
Błonnik: 20,58 g
Sód: 2,28 g

18.08.2026

śniadanie	alergeny
Smalec wegetariański (50)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Morela (1)	
obiad	alergeny
Zupa pieczarkowa z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Kurczak pieczony (90)	
Surówka z kapusty pekińskiej IV (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Salatka z brokułem, ciecierzycą, słonecznikiem i czerwoną cebulką (120)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2396 kcal
Białka: 112,48 g
Tłuszcze: 73,76 g
Tłuszcze nasycone: 32,56 g
Węglowodany: 253,75 g
w tym cukry: 59,47 g
Błonnik: 30,73 g
Sód: 1,97 g