

10.07.2026

śniadanie	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Zupa z dyni z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Ryba gotowana w sosie greckim (165g)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, ryby, seler
Bukiet z warzyw (150g)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Szynka na krajalnicę (40)	
Jajko gotowane (1)	jaja
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1927 kcal
Białka: 96,32 g
Tłuszcze: 45,25 g
Tłuszcze nasycone: 28,14 g
Węglowodany: 242,02 g
w tym cukry: 71,5 g
Błonnik: 22,29 g
Sód: 1,86 g

11.07.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z pietruszką i słonecznikiem (40)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Nektarynka (1)	
obiad	alergeny
Zupa ryżowa z zielonym groszkiem (450)	seler, soja
Pierś z kurczaka duszona (60)	
Cukinia gotowana (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Ser wiejski (1)	mleko
Kielbasa krakowska (40)	
Pomidor bez skóry (60g)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Masło extra (10)	mleko
Herbata expresowa (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2004 kcal
Białka: 120,93 g
Tłuszcze: 45,51 g
Tłuszcze nasycone: 28,4 g
Węglowodany: 241,2 g
w tym cukry: 76,35 g
Błonnik: 17,17 g
Sód: 2,11 g

12.07.2026

śniadanie	alergeny
Pasztet z dzisia (40)	gluten, seler, soja
Twaróg (40g)	mleko
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 wielowarzynna (150)	seler
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Drożdżówka z kruszonką (60g)	gluten, jaja, mleko
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2337 kcal
Białka: 100,75 g
Tłuszcze: 67,77 g
Tłuszcze nasycone: 30,5 g
Węglowodany: 282,81 g
w tym cukry: 84,37 g
Błonnik: 26,68 g
Sód: 1,92 g

13.07.2026

śniadanie	alergeny
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Brzoskwinia (1)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa szpinakowa z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Zraz drobiowy duszony (90)	
Sos koperkowo-pomidorowy (60)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko
Fasolka szparagowa z wody (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Szynka pieprzowa (40)	soja
Twaróg (40)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1843 kcal
Białka: 92,9 g
Tłuszcze: 42,15 g
Tłuszcze nasycone: 28 g
Węglowodany: 242,06 g
w tym cukry: 48,14 g
Błonnik: 22,69 g
Sód: 1,99 g

14.07.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z ryby pieczonej i twarogu (50)	dwutlenek siarki i siarczany, gorczyca, jaja, mleko, ryby
Jajko gotowane (1)	jaja
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Kiwi (1szt)	
obiad	alergeny
Zupa koperkowa z ryżem (450)	seler, soja
Schab pieczony (60g)	seler
Brokuły z wody (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Szynka "bianka" (40)	
Twaróg (40)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1975 kcal
Białka: 111,09 g
Tłuszcze: 52,07 g
Tłuszcze nasycone: 28,29 g
Węglowodany: 232,09 g
w tym cukry: 59,88 g
Błonnik: 21,42 g
Sód: 1,63 g

15.07.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Pasta drobiowa (40)	jaja
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Jabłko (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
obiad	alergeny
Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami (450)	gluten, mleko, seler, soja
Gulasz z indyka (110)	gluten, mleko, seler, soja
Surówka z selera i jabłka (150)	mleko, seler
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: serek wiejski (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2187 kcal
Białka: 124,54 g
Tłuszcze: 61,98 g
Tłuszcze nasycone: 35,91 g
Węglowodany: 268,61 g
w tym cukry: 80,26 g
Błonnik: 28,77 g
Sód: 2,35 g

16.07.2026

śniadanie	alergeny
Pasta jajeczna (80)	gorczyca, jaja, mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Nektarynka (1)	
obiad	alergeny
Zupa kalafiorowa z grysikiem (450)	gluten, seler, soja
Suflet mięsny pieczony (90)	gluten, jaja, seler
Marchew oprószana (150)	gluten
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)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2142 kcal
Białka: 100,13 g
Tłuszcze: 58,28 g
Tłuszcze nasycone: 30,71 g
Węglowodany: 232,48 g
w tym cukry: 73,89 g
Błonnik: 22,04 g
Sód: 2,21 g

17.07.2026

śniadanie	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka "bianka" (40)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Zupa z selera z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Ryba gotowana w sosie greckim (165g)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, ryby, seler
Sos śmietanowy (60)	gluten, gorczyca, mleko
Dynia gotowana (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka na krajalnicę (40)	
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2054 kcal
Białka: 98,42 g
Tłuszcze: 49,39 g
Tłuszcze nasycone: 32,31 g
Węglowodany: 270,42 g
w tym cukry: 71,88 g
Błonnik: 24,01 g
Sód: 2,02 g

18.07.2026

śniadanie	alergeny
Paszтет z dzisia (40)	gluten, seler, soja
Twaróg (40)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Nektarynka (1)	
obiad	alergeny
Zupa brokułowa z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Pierś z kurczaka duszona w jarzynach (60g)	seler
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Ser wiejski (1)	mleko
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Pomidor bez skóry (60g)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Masło extra (10)	mleko
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1984 kcal
Białka: 119,69 g
Tłuszcze: 51,69 g
Tłuszcze nasycone: 31,2 g
Węglowodany: 259,15 g
w tym cukry: 93,61 g
Błonnik: 20,91 g
Sód: 2,31 g

19.07.2026

śniadanie	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Kiełbasa krakowska (40)	
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 marchwi i jabłka (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Ser wiejski (1)	mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Ciasto marchewkowe (60)	gluten, jaja
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2464 kcal
Białka: 118,98 g
Tłuszcze: 76,76 g
Tłuszcze nasycone: 34,16 g
Węglowodany: 265,42 g
w tym cukry: 98,02 g
Błonnik: 28,77 g
Sód: 2,72 g