

10.07.2026	
śniadanie	alergeny
Hummus z ciecierzycy (50)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Masło extra (10)	mleko
Papryka świeża (50)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Gruszka (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
Surówka z kapusty kiszonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Ser żółty (40)	mleko
Jajko gotowane (1)	jaja
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2180 kcal
Białka: 105,97 g
Tłuszcze: 62,33 g
Tłuszcze nasycone: 34,04 g
Węglowodany: 259,72 g
w tym cukry: 72,42 g
Błonnik: 24,97 g
Sód: 2,35 g

11.07.2026	
śniadanie	alergeny
Twaróg z pietruszką i słonecznikiem (40)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
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
Kurczak pieczony (90)	
Mizeria (150)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Salatka jarzynowa (200)	gorczyca, jaja, mleko, seler
Kielbasa krakowska (40)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2205 kcal
Białka: 113,79 g
Tłuszcze: 68,77 g
Tłuszcze nasycone: 30,17 g
Węglowodany: 269,05 g
w tym cukry: 77,4 g
Błonnik: 23,82 g
Sód: 2,13 g

12.07.2026	
śniadanie	alergeny
Pasztet zdzisia (40)	gluten, seler, soja
Twaróg (40g)	mleko
Rzodkiew biała (50g)	mleko
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
Salatka z kapusty czerwonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60)	
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: 2345 kcal
Białka: 104,2 g
Tłuszcze: 68,58 g
Tłuszcze nasycone: 31 g
Węglowodany: 286,47 g
w tym cukry: 81,32 g
Błonnik: 26,62 g
Sód: 1,91 g

13.07.2026	
śniadanie	alergeny
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Ser mozzarella (40)	mleko
Papryka świeża (50)	
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 pieczarkowy (60)	gluten, mleko
Surówka z porów (150)	gorczyca
Kasza gryczana (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 (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2089 kcal
Białka: 96,37 g
Tłuszcze: 60,75 g
Tłuszcze nasycone: 28,04 g
Węglowodany: 259,37 g
w tym cukry: 58,96 g
Błonnik: 28,46 g
Sód: 2,41 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 (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Kiwi (1szt)	
obiad	alergeny
Zupa koperkowa z ryżem (450)	seler, soja
Schab pieczony (60)	
Sos pieczeniowy (60)	gluten, mleko
Surówka z kapusty pekińskiej II (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Szynka "bianka" (40)	
Twaróg (40g)	mleko
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2135 kcal
Białka: 111,54 g
Tłuszcze: 63,91 g
Tłuszcze nasycone: 30,13 g
Węglowodany: 242,79 g
w tym cukry: 63,19 g
Błonnik: 22,59 g
Sód: 1,85 g

15.07.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Pasta drobiowa (40)	jaja
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami (450)	gluten, mleko, seler, soja
Gulasz z indyka (110)	gluten, mleko, seler, soja
Surówka z białej rzodkwi (150)	gorczyca, jaja, mleko
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Salatka caprese (100)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek wiejski (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2199 kcal
Białka: 120,63 g
Tłuszcze: 64,97 g
Tłuszcze nasycone: 34,61 g
Węglowodany: 253,52 g
w tym cukry: 69,9 g
Błonnik: 26,14 g
Sód: 2,17 g

16.07.2026

śniadanie	alergeny
Pasta jajeczna (80)	gorczyca, jaja, mleko
Pomidor (60)	
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
Kotlet mielony smażony (90g)	gluten, jaja
Mizeria (150)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1971 kcal
Białka: 90,53 g
Tłuszcze: 59,88 g
Tłuszcze nasycone: 31,34 g
Węglowodany: 219,61 g
w tym cukry: 65,05 g
Błonnik: 13,65 g
Sód: 2,33 g

17.07.2026

śniadanie	alergeny
Hummus z fasoli (50G)	
Jajko gotowane (1)	jaja
Masło extra (10)	mleko
Papryka świeża (50)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Gruszka (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
Surówka z kapusty białej (150)	gorczyca
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Ser żółty (40)	mleko
Szynka na krajalcę (40)	
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2058 kcal
Białka: 99,12 g
Tłuszcze: 54,02 g
Tłuszcze nasycone: 29,08 g
Węglowodany: 266,09 g
w tym cukry: 75,56 g
Błonnik: 30,48 g
Sód: 1,99 g

18.07.2026

śniadanie	alergeny
Paszтет z dzisia (40)	gluten, seler, soja
Pomidor (60)	mleko
Twaróg (40)	
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
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1854 kcal
Białka: 103,82 g
Tłuszcze: 46,48 g
Tłuszcze nasycone: 26,64 g
Węglowodany: 254,03 g
w tym cukry: 87,83 g
Błonnik: 20,49 g
Sód: 1,82 g

19.07.2026

śniadanie	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Kiełbasa krakowska (40)	
Pomidor (60)	
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 białej i czerwonej kapusty (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Salatka z makaronu pełnoziarnistego (200)	gluten, gorczyca, jaja, mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Ciasto marchewkowe (60)	gluten, jaja
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2558 kcal
Białka: 106,17 g
Tłuszcze: 76,33 g
Tłuszcze nasycone: 29,21 g
Węglowodany: 309,81 g
w tym cukry: 89,15 g
Błonnik: 28,15 g
Sód: 2,27 g