

18.10.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z cebulką (50)	mleko
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Melon (150)	
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450)	gluten, seler
Kurczak duszony w jarzynach (100)	seler
Surówka wielowarzywna (150)	seler
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1951 kcal
Białka: 99,56 g
Tłuszcze: 61,22 g
Tłuszcze nasycone: 16,4 g
Węglowodany: 190,29 g
w tym cukry: 33,43 g
Błonnik: 22,03 g
Sód: 2,07 g

19.10.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Kiełbasa szlachecka (40)	
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Pomarańcza (1)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa brokułowa z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Klopsik duszony (90)	gluten, jaja
Marchew gotowana z majerankiem (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
Sos koperkowy (60)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Carpaccio z buraka (120)	gorczyca, mleko, orzechy
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2081 kcal
Białka: 88,17 g
Tłuszcze: 49,85 g
Tłuszcze nasycone: 19,95 g
Węglowodany: 245,36 g
w tym cukry: 76,75 g
Błonnik: 30,43 g
Sód: 1,38 g

20.10.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z pieczonej ryby i papryki (50)	jaja, mleko, ryby
Szynka biała (40)	seler, soja
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Krupnik (450)	gluten, seler
Schab pieczony (60g)	seler
Fasolka szparagowa z cząbrem (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Woda z cytryną (250)	
Sos koperkowy (60)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Pasztet drobiowy domowy (60)	gluten, jaja
Twaróg (40g)	mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2175 kcal
Białka: 116,93 g
Tłuszcze: 65,27 g
Tłuszcze nasycone: 23,08 g
Węglowodany: 260,54 g
w tym cukry: 61,68 g
Błonnik: 27,22 g
Sód: 1,59 g

21.10.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z fasolki szparagowej (50)	mleko
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor (60)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Rama (1)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Zupa z dyni z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Gulasz z indyka (110)	gluten, mleko
Surówka z cukini (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Płatki owsiane na mleku (200)	gluten, mleko
Szynka biała (40)	seler, soja
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	
Pomidor (60)	

Wartość energetyczna: 2336 kcal
Białka: 101,01 g
Tłuszcze: 74,26 g
Tłuszcze nasycone: 25,02 g
Węglowodany: 301,36 g
w tym cukry: 90,08 g
Błonnik: 30,13 g
Sód: 1,37 g

22.10.2026

śniadanie	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka "bianka" (40)	
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (230)	gluten, mleko
Mandarynka (1)	
obiad	alergeny
Zupa pomidorowa z ryżem dwutlenek siarki (450)	i siarczany, seler, soja
Zraz mielony duszony (90)	gluten, jaja
Bukiet z warzyw z estragonem (150g)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1840 kcal
Białka: 98,44 g
Tłuszcze: 50,65 g
Tłuszcze nasycone: 17,64 g
Węglowodany: 219,19 g
w tym cukry: 46,82 g
Błonnik: 20,07 g
Sód: 1,82 g

23.10.2026

śniadanie	alergeny
Szynka biała (40)	seler, soja
Serek śmietankowy (40)	mleko
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Zupa szpinakowa z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Ryba gotowana w sosie greckim (165g)	dwutlenek siarki i siarczany, ryby, seler
Surówka z marchwi (150)	gluten, jaja, mleko, nasiona sezamu, orzeszki ziemne, soja
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Ryż z jabłkami (250)	
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2139 kcal
Białka: 87,27 g
Tłuszcze: 52,96 g
Tłuszcze nasycone: 19,6 g
Węglowodany: 302,34 g
w tym cukry: 85,1 g
Błonnik: 27,51 g
Sód: 1,99 g

24.10.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z koperkiem (40)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (230)	gluten, mleko
Kiwi (1szt)	
obiad	alergeny
Zupa kalafiorowa z grysikiem (450)	gluten, seler
Pierś z kurczaka duszona (60)	
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Ser wiejski (1)	mleko
Szynka na krajalnicę (40)	gluten
Rama (1)	
Pomidor (60)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: kiwi (1)	

Wartość energetyczna: 1845 kcal
Białka: 107,79 g
Tłuszcze: 36,93 g
Tłuszcze nasycone: 15,23 g
Węglowodany: 239,56 g
w tym cukry: 68,58 g
Błonnik: 24,69 g
Sód: 1,95 g

25.10.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40g)	mleko
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Pomidor (60)	
Rukola (5)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Rama (1)	
Kakao (250)	mleko
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450)	gluten, seler
Kurczak duszony w jarzynach (90g)	seler
Cukinia gotowana z tymiankiem (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1844 kcal
Białka: 99,36 g
Tłuszcze: 52,29 g
Tłuszcze nasycone: 17,75 g
Węglowodany: 198,26 g
w tym cukry: 39,81 g
Błonnik: 18,63 g
Sód: 1,84 g

26.10.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Kielbasa szlachecka (40)	
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Pomarańcza (1)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa selerowa z ziemniakami (450)	mleko, seler
Zraz drobiowy duszony (90)	gluten, jaja
Marchew oprószana (150)	gluten
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1965 kcal
Białka: 89,56 g
Tłuszcze: 54,83 g
Tłuszcze nasycone: 22,04 g
Węglowodany: 243,25 g
w tym cukry: 66,57 g
Błonnik: 32,97 g
Sód: 1,77 g

27.10.2026

śniadanie	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka biała (40)	seler, soja
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (230)	gluten, mleko
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Zupa ogórkowa z ryżem (450)	gorczyca, seler, soja
Schab pieczony (60g)	seler
Sos pietruszkowy (60)	gluten, mleko
Fasolka szparagowa (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Pieczeń beszkidzka (60)	gluten, jaja
Twaróg (40g)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2168 kcal
Białka: 106,29 g
Tłuszcze: 64,54 g
Tłuszcze nasycone: 25,82 g
Węglowodany: 245,86 g
w tym cukry: 58,8 g
Błonnik: 23,16 g
Sód: 1,81 g