

20.07.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40g)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Zupa jarzynowa (450)	seler, soja
Klopsik duszony (90)	gluten, jaja
Sos koperkowy (60)	gluten, mleko
Surówka z selera i jabłka (150)	mleko, seler
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Szynka "bianka" (40)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2169 kcal
Białka: 102,27 g
Tłuszcze: 52,21 g
Tłuszcze nasycone: 34,33 g
Węglowodany: 284,99 g
w tym cukry: 74,26 g
Błonnik: 27,57 g
Sód: 2,42 g

21.07.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z ryby gotowanej (40)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby seler, soja
Szynka z indyka (40)	
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Brzoskwinia (1)	
obiad	alergeny
Zupa pomidorowa z makaronem (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, seler, soja seler
Schab pieczony (60g)	
Fasolka szparagowa z wody (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Paszтет 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: 2000 kcal
Białka: 117,83 g
Tłuszcze: 50,9 g
Tłuszcze nasycone: 26,71 g
Węglowodany: 240,04 g
w tym cukry: 62,94 g
Błonnik: 22,48 g
Sód: 1,79 g

22.07.2026

śniadanie	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka na krajalicę (40)	
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Nektarynka (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
obiad	alergeny
Barszcz z ziemniakami (450)	gluten, mleko, seler, soja
Potrawka chińska dietetyczna (130)	dwutlenek siarki i siarczany, seler
Surówka z cukini (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Półedwica 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: 2024 kcal
Białka: 96,12 g
Tłuszcze: 54,98 g
Tłuszcze nasycone: 29,58 g
Węglowodany: 263,5 g
w tym cukry: 88,16 g
Błonnik: 21,71 g
Sód: 2,38 g

23.07.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Zupa ryżowa z zielonym groszkiem (450)	seler, soja
Pierś z kurczaka duszona (60)	
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
Szynka z indyka (40)	seler, soja
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: 1809 kcal
Białka: 91,34 g
Tłuszcze: 34,89 g
Tłuszcze nasycone: 23,52 g
Węglowodany: 225,21 g
w tym cukry: 72,18 g
Błonnik: 23,36 g
Sód: 1,94 g

24.07.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z fasolki szparagowej (50)	mleko
Ser mozzarella (40)	mleko
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Brzoskwinia (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 krajalicę (40)	
Jajko gotowane (1)	jaja
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1937 kcal
Białka: 97,86 g
Tłuszcze: 50,6 g
Tłuszcze nasycone: 28,72 g
Węglowodany: 234,35 g
w tym cukry: 59,34 g
Błonnik: 22,96 g
Sód: 1,48 g

25.07.2026

śniadanie	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Kiwi (1szt)	
obiad	alergeny
Zupa ogórkowa z ziemniakami (450)	gluten, gorczyca, seler, soja
Rolada drobiowa z pieca (90)	gluten, jaja, seler
Sos koperkowy (60)	gluten, mleko
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Ser wiejski (1)	mleko
Kielbasa krakowska (40)	
Pomidor bez skóry (60g)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Masło extra (10)	mleko
Herbata expresowa (250)	
Posilek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2122 kcal
Białka: 121,16 g
Tłuszcze: 49,44 g
Tłuszcze nasycone: 33,83 g
Węglowodany: 289,29 g
w tym cukry: 101,46 g
Błonnik: 24,78 g
Sód: 2,83 g

26.07.2026

śniadanie	alergeny
Paszтет 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
Salata zielona (50)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka "bianka" (40)	
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Babka piaskowa ucierana (60)	gluten, jaja, mleko
Posilek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2083 kcal
Białka: 92,53 g
Tłuszcze: 62,95 g
Tłuszcze nasycone: 32,31 g
Węglowodany: 246,4 g
w tym cukry: 64,64 g
Błonnik: 20,06 g
Sód: 1,82 g

27.07.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z pietruszką (40)	mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Nektarynka (1)	
obiad	alergeny
Zupa koperkowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Gulasz wegetariański dietetyczny (110)	mleko
Surówka z selera i jabłka (150)	mleko, seler
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Szynka pieprzowa (40)	soja
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posilek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2006 kcal
Białka: 92,39 g
Tłuszcze: 52,95 g
Tłuszcze nasycone: 30,61 g
Węglowodany: 260,1 g
w tym cukry: 70,39 g
Błonnik: 33,31 g
Sód: 2,16 g

28.07.2026

śniadanie	alergeny
Pasta kanapkowa z pieczonej ryby (50)	jaja, mleko, ryby
Serek śmietankowy (50)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Brzoskwinia (1)	
obiad	alergeny
Zupa ziemniaczana dietetyczna (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, seler, soja
Suflet mięsny pieczony (90)	gluten, jaja, seler
Marchew gotowana (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Twaróg (40g)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posilek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2101 kcal
Białka: 96,95 g
Tłuszcze: 40,13 g
Tłuszcze nasycone: 25,14 g
Węglowodany: 238,75 g
w tym cukry: 64,36 g
Błonnik: 26,51 g
Sód: 1,91 g

29.07.2026

śniadanie	alergeny
Pieczeń beszkidzka (80)	gluten, jaja
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Jabłko (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
obiad	alergeny
Zupa selerowa z zacierką (450)	gluten, jaja, mleko, seler, soja
Pierś z kurczaka duszona wody (150)	
Fasolka szparagowa z wody (150)	
Sos koperkowy (60)	gluten, mleko
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
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: 2147 kcal
Białka: 111,42 g
Tłuszcze: 53,41 g
Tłuszcze nasycone: 34,21 g
Węglowodany: 264,95 g
w tym cukry: 80,73 g
Błonnik: 25,08 g
Sód: 1,95 g