

20.07.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z rzodkiewką (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Zupa jarzynowa (450)	seler, soja
Pieca (60)	
Sos pieczeniowy (60)	gluten, mleko
Surówka z porów (150)	gorczyca
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Szynka "bianka" (40)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2220 kcal
Białka: 111,66 g
Tłuszcze: 66,57 g
Tłuszcze nasycone: 32,55 g
Węglowodany: 258,04 g
w tym cukry: 72,86 g
Błonnik: 25,75 g
Sód: 2,31 g

21.07.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z ryby gotowanej (40)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Gruszka (1)	
obiad	alergeny
Zupa pomidorowa z makaronem (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, seler, soja
Kurczak pieczony (90)	
Surówka z kapusty pekińskiej II (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Paszтет drobiowy domowy (80)	gluten, jaja
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2202 kcal
Białka: 125,63 g
Tłuszcze: 66,23 g
Tłuszcze nasycone: 30,73 g
Węglowodany: 245,97 g
w tym cukry: 70,26 g
Błonnik: 23,65 g
Sód: 2,07 g

22.07.2026

śniadanie	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka na krajalcę (40)	
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Nektarynka (1)	
obiad	alergeny
Barszcz z ziemniakami (450)	gluten, mleko, seler, soja
Potravka chińska (130)	dwutlenek siarki i siarczany
Surówka z cukini (150)	
Kasza gryczana (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2040 kcal
Białka: 98,54 g
Tłuszcze: 58,22 g
Tłuszcze nasycone: 30,06 g
Węglowodany: 248,05 g
w tym cukry: 71,96 g
Błonnik: 22,67 g
Sód: 2,36 g

23.07.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60)	
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
Piersz z kurczaka duszony (60)	
Mizeria (150)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Salatka śledziowa (110)	gorczyca, ryby
Ser żółty (40)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1883 kcal
Białka: 100,64 g
Tłuszcze: 52,73 g
Tłuszcze nasycone: 29,28 g
Węglowodany: 207,31 g
w tym cukry: 68,58 g
Błonnik: 17,93 g
Sód: 2,49 g

24.07.2026

śniadanie	alergeny
Smalec wegetariański (50)	
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Masło extra (10)	mleko
Papryka świeża (50)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
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
Surówka z kapusty kiszanej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Szynka na krajalcę (40)	
Jajko gotowane (1)	jaja
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1966 kcal
Białka: 92,74 g
Tłuszcze: 50,63 g
Tłuszcze nasycone: 23,68 g
Węglowodany: 249,21 g
w tym cukry: 60,44 g
Błonnik: 26,31 g
Sód: 2,15 g

25.07.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z kalafiora ze słonecznikiem (50)	
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (150g)	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 cebulowy (60)	gluten, mleko
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

Wartość energetyczna: 2277 kcal
Białka: 103,18 g
Tłuszcze: 54,56 g
Tłuszcze nasycone: 29,09 g
Węglowodany: 337 g
w tym cukry: 102,52 g
Błonnik: 31,32 g
Sód: 2,46 g

26.07.2026

śniadanie	alergeny
Paszтет z dzisia (40)	gluten, seler, soja
Twaróg (40g)	mleko
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
Salatka z kapusty czerwonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka "bianka" (40)	
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Babka piaskowa ucierana (60)	gluten, jaja, mleko
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2153 kcal
Białka: 95,78 g
Tłuszcze: 65,93 g
Tłuszcze nasycone: 31,19 g
Węglowodany: 257,4 g
w tym cukry: 71,11 g
Błonnik: 23,88 g
Sód: 1,82 g

27.07.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z cebulką (40)	mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Papryka świeża (50)	
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 (110g)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Surówka z selera i jabłka (150)	mleko, seler
Kasza gryczana (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Szynka pieprzowa (40)	soja
Ser żółty (40)	mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2078 kcal
Białka: 98,12 g
Tłuszcze: 59,86 g
Tłuszcze nasycone: 33,84 g
Węglowodany: 259,9 g
w tym cukry: 66,01 g
Błonnik: 32,88 g
Sód: 2,17 g

28.07.2026

śniadanie	alergeny
Pasta kanapkowa z pieczonej ryby (50)	jaja, mleko, ryby
Serek śmietankowy (50)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Gruszka (1)	
obiad	alergeny
Zupa pieczarkowa z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Kotlet pożarski smażony (90)	gluten, jaja
Marchew z groszkiem (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Twaróg (40g)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2123 kcal
Białka: 97,36 g
Tłuszcze: 47,6 g
Tłuszcze nasycone: 25,05 g
Węglowodany: 257,38 g
w tym cukry: 63,24 g
Błonnik: 23,92 g
Sód: 2,44 g

29.07.2026

śniadanie	alergeny
Pieczeń beszkidzka (80)	gluten, jaja
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Zupa selerowa z zacierką (450)	gluten, jaja, mleko, seler, soja
Pierś z kurczaka duszona (60)	
Sos paprykowy (60)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Surówka z porów (150)	gorczyca
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
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: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2187 kcal
Białka: 109,14 g
Tłuszcze: 58,55 g
Tłuszcze nasycone: 34,5 g
Węglowodany: 246,93 g
w tym cukry: 78,28 g
Błonnik: 23,67 g
Sód: 2,26 g