

28.09.2026		29.09.2026		30.09.2026		1.10.2026		2.10.2026	
śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny
Pasta z pieczonej ryby i papryki (50)	jaja, mleko, ryby	Serek śmietankowy (40)	mleko	Smalec vegetariański (50)		Twaróg (40g)	mleko	Pasta z pieczonych warzyw (50)	gorczyca, mleko, seler
Szynka biała (40)	seler, soja	Kielbasa szlachecka (40)		Jajko gotowane (1)	jaja	Polędwica drobiowa (40)	gluten	Serek śmietankowy (40)	mleko
Ogórek zielony (60)		Pomidor (60)		Papryka świeża (50)		Ogórek zielony (60)		Papryka świeża (50)	
Rama (1)		Rama (1)		Rama (1)		Rama (1)		Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten	Pieczywo graham (80)	gluten	Pieczywo graham (80)	gluten	Pieczywo graham (80)	gluten	Pieczywo graham (80)	gluten
Jabłko (1)		Kakao (250)	mleko	Kawa mleczna (250)	gluten, mleko	Kawa mleczna (250)	gluten, mleko	Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko	Śliwka (2szt)		Jabłko (1)		Gruszka (1)		Kiwi (1szt)	
obiad	alergeny	obiad	alergeny	obiad	alergeny	obiad	alergeny	obiad	alergeny
Zupa koperkowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja	Zupa selerowa z zacierką (450)	gluten, jaja, mleko, seler, soja	Zupa pomidorowa z ryżem (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler, soja	Zupa szpinakowa z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja	Zupa chrzanowo-ziemniaczana (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, seler, soja
Gulasz vegetariański (110g)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko	Medaliony duszone z pieczarkami (60)	gluten	Kotlet pożarski smażony (90)	gluten, jaja	Sos pieczeniowy (60)	gluten, mleko	Ryba smażona (90)	gluten, ryby
Surówka z białej rzodkwi (150)	gorczyca, jaja, mleko	Surówka z kapusty białej (150)	gorczyca	Ćwikła (150)		Mizeria (150)	mleko	Surówka z kapusty kiszonej (150)	
Kasza gryczana (150)		Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)		Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)		Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)		Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)		Kompot (250)		Kompot (250)		Kompot (250)		Kompot (250)	
kolacja	alergeny	kolacja	alergeny	kolacja	alergeny	kolacja	alergeny	kolacja	alergeny
Szynka "bianka" (40)		Pieczeń beszkidzka (80)	gluten, jaja	Ser mozzarella (40)	mleko	Ser żółty (40)	mleko	Salatka caprese (100)	mleko
Ser mozzarella (40)	mleko	Papryka świeża (50)		Szynka "bianka" (40)		Szynka pieprzowa (40)	soja	Szynka biała (40)	seler, soja
Pomidor (60)		Rama (1)		Pomidor (60)		Pomidor (60)		Rama (1)	
Rama (1)		Pieczywo graham (80)	gluten	Rama (1)		Rama (1)		Pieczywo graham (80)	gluten
Pieczywo mieszane (80)	gluten	Herbata (250)		Pieczywo graham (80)	gluten	Pieczywo graham (80)	gluten	Herbata (250)	
Herbata (250)		Posilek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko	Herbata (250)		Herbata (250)		Posilek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko
Posilek nocny: kefir (1)	mleko			Posilek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko	Posilek nocny: kefir (1)	mleko		
Wartość energetyczna: 2027 kcal		Wartość energetyczna: 2070 kcal		Wartość energetyczna: 2127 kcal		Wartość energetyczna: 2073 kcal		Wartość energetyczna: 1955 kcal	
Białka: 89,94 g		Białka: 94,98 g		Białka: 100,6 g		Białka: 108,63 g		Białka: 79,1 g	
Tłuszcze: 62,63 g		Tłuszcze: 70,35 g		Tłuszcze: 67,72 g		Tłuszcze: 68,11 g		Tłuszcze: 63,67 g	
Tłuszcze nasycone: 21,65 g		Tłuszcze nasycone: 22,03 g		Tłuszcze nasycone: 21,2 g		Tłuszcze nasycone: 26,46 g		Tłuszcze nasycone: 23,52 g	
Węglowodany: 266,56 g		Węglowodany: 223,16 g		Węglowodany: 261,62 g		Węglowodany: 236,59 g		Węglowodany: 252,19 g	
w tym cukry: 73,78 g		w tym cukry: 50,48 g		w tym cukry: 70,82 g		w tym cukry: 56,23 g		w tym cukry: 57,18 g	
Błonnik: 34,11 g		Błonnik: 28,33 g		Błonnik: 28,03 g		Błonnik: 20,79 g		Błonnik: 25,33 g	
Sód: 1,86 g		Sód: 1,52 g		Sód: 1,54 g		Sód: 1,84 g		Sód: 2,33 g	

śniadanie	alergeny
Twaróg z cebulką (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Rzodkiew biała (50g)	mleko
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Kawa mleczna (230)	gluten, mleko
Śliwka (2szt)	
obiad	alergeny
Zupa jarzynowa (450)	seler, soja
Klopsik duszony (90)	gluten, jaja
Sos pieczarkowy (60)	gluten, mleko
Surówka z porów (150)	gorczyca
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka na krajalnicę (40)	gluten
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Herbata (250)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Posilek nocny: kefir (1)	mleko
Salatka z makaronu	gluten,
pełnoziarnistego (200)	gorczyca, jaja, mleko

Wartość energetyczna: 2349 kcal
Białka: 107,29 g
Tłuszcze: 67,08 g
Tłuszcze nasycone: 20,49 g
Węglowodany: 285,97 g
w tym cukry: 68,44 g
Błonnik: 26,12 g
Sód: 2,18 g

śniadanie	alergeny
Ser żółty (40)	mleko
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Mandarynka (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
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posilek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1935 kcal
Białka: 100,04 g
Tłuszcze: 63,1 g
Tłuszcze nasycone: 22,12 g
Węglowodany: 206,64 g
w tym cukry: 45,37 g
Błonnik: 23,81 g
Sód: 1,64 g

śniadanie	alergeny
Pasta rybna z twarogiem (40)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby
Kielbasa krakowska (40)	
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Pomarańcza (1)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa ogórkowa z ryżem (450)	gorczyca, seler, soja
Pieczeń wieprzowa z pieca (60)	
Surówka z białej rzodkwi (150)	gorczyca, jaja, mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Serek śmietankowy (40)	mleko
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Pomidor (60)	
Herbata (250)	
Posilek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2013 kcal
Białka: 94,8 g
Tłuszcze: 56,39 g
Tłuszcze nasycone: 20,51 g
Węglowodany: 227,75 g
w tym cukry: 55,37 g
Błonnik: 25,24 g
Sód: 1,9 g

śniadanie	alergeny
Serek śmietankowy (40)	mleko
Szynka biała (40)	seler, soja
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (230)	gluten, mleko
Gruszka (1)	
obiad	alergeny
Zupa brokułowa z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Kurczak pieczony (90)	
Surówka z kapusty pekińskiej i fasolki II (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Pasztet domowy (60)	gluten, jaja
Ser żółty (40)	mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posilek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2244 kcal
Białka: 118,15 g
Tłuszcze: 89,67 g
Tłuszcze nasycone: 34,94 g
Węglowodany: 233,09 g
w tym cukry: 61,31 g
Błonnik: 23,48 g
Sód: 2,2 g

śniadanie	alergeny
Twaróg półtłusty (80)	mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Barszcz z ziemniakami (450)	gluten, mleko, seler
Potrawka chińska (130)	dwutlenek siarki i siarczany
Surówka z cukini (150)	
Kasza pęczak (150)	gluten
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Salatka z brokułem (120)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posilek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1987 kcal
Białka: 100,65 g
Tłuszcze: 58,81 g
Tłuszcze nasycone: 19,35 g
Węglowodany: 246,92 g
w tym cukry: 71,85 g
Błonnik: 25,85 g
Sód: 1,99 g