

30.07.2026

śniadanie	alergeny
Schab z kija (40)	
Twaróg (40g)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Kiwi (1szt)	
obiad	alergeny
Zupa z fasolki szparagowej z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Schab pieczony (60)	
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Pasta drobiowa (40)	jaja
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek wiejski (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1998 kcal
Białka: 112,83 g
Tłuszcze: 53,11 g
Tłuszcze nasycone: 30,23 g
Węglowodany: 217,9 g
w tym cukry: 47,93 g
Błonnik: 22,71 g
Sód: 2,31 g

31.07.2026

śniadanie	alergeny
Serek waniliowy (50)	mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Kakao (250)	mleko
Brzoskwinia (1)	
obiad	alergeny
Zupa kalafiorowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Ryba gotowana (80g)	ryby, seler
Sos śmietanowy (60)	gluten, gorczyca, mleko
Surówka z marchwi i jabłka (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Szynka łopatkowa (40)	gluten
Twaróg (40g)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2116 kcal
Białka: 105,09 g
Tłuszcze: 48 g
Tłuszcze nasycone: 28,48 g
Węglowodany: 240,49 g
w tym cukry: 63,41 g
Błonnik: 28,52 g
Sód: 2,21 g

01.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z brokułów (50)	gorczyca, jaja, mleko
Twaróg (40)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Nektarynka (1)	
obiad	alergeny
Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler
Klopsik duszony (90g)	gluten, jaja
Cukinia gotowana (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Ser wiejski (1)	mleko
Kielbasa krakowska (40)	
Pomidor bez skóry (60g)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Masło extra (10)	mleko
Herbata expresowa (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1904 kcal
Białka: 106,11 g
Tłuszcze: 45,27 g
Tłuszcze nasycone: 29,31 g
Węglowodany: 243,19 g
w tym cukry: 70,56 g
Błonnik: 19,44 g
Sód: 1,87 g

02.08.2026

śniadanie	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Salata zielona (5)	
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Pomidor bez skóry (60g)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler
Kurczak duszony w jarzynach (90g)	seler
Surówka wielowarzynna (150)	seler
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Szynka na krajalcę (40)	
Jajko gotowane (1)	jaja
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko
Drożdżówka z kruszonką (60g)	gluten, jaja, mleko

Wartość energetyczna: 2298 kcal
Białka: 105,07 g
Tłuszcze: 69,81 g
Tłuszcze nasycone: 29,54 g
Węglowodany: 278,37 g
w tym cukry: 78,4 g
Błonnik: 26,19 g
Sód: 1,86 g

03.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z buraka (50)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kiwi (1szt)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa jarzynowa (450)	seler, soja
Zraz drobiowy 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
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Twaróg (40)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2067 kcal
Białka: 101,83 g
Tłuszcze: 50,62 g
Tłuszcze nasycone: 29,9 g
Węglowodany: 264,51 g
w tym cukry: 59,11 g
Błonnik: 28,15 g
Sód: 2,09 g

04.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z pieczonej ryby i papryki (80)	
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Zupa pomidorowa z makaronem (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, seler, soja
Schab pieczony (60)	
Fasolka szparagowa z wody (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Szynka łopatkowa (40)	gluten
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1976 kcal
Białka: 105,94 g
Tłuszcze: 55,55 g
Tłuszcze nasycone: 29,35 g
Węglowodany: 227,38 g
w tym cukry: 60,7 g
Błonnik: 22,9 g
Sód: 2,04 g

05.08.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg półtłusty (80)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Melon (150)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
obiad	alergeny
Barszcz z ziemniakami (450)	gluten, mleko, seler, soja
Gulasz z indyka (110)	gluten, mleko, seler, soja
Surówka z cukini (150)	
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Schab na zimno (80)	
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1988 kcal
Białka: 121,35 g
Tłuszcze: 53,89 g
Tłuszcze nasycone: 28,82 g
Węglowodany: 239,37 g
w tym cukry: 69,78 g
Błonnik: 18,05 g
Sód: 1,89 g

06.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta jajeczna (80)	gorczyca, jaja, mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Brzoskwinia (1)	
obiad	alergeny
Zupa brokułowa z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Pierś z kurczaka duszona w jarzynach (60g)	seler
Surówka z marchwi i jabłka (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Serek śmietankowy (50)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
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: 1957 kcal
Białka: 89,97 g
Tłuszcze: 53,68 g
Tłuszcze nasycone: 29,99 g
Węglowodany: 215,87 g
w tym cukry: 68,25 g
Błonnik: 23,93 g
Sód: 1,9 g

07.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z fasolki szparagowej (50)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Jabłko (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 krawalnicę (40)	
Jajko gotowane (1)	jaja
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1761 kcal
Białka: 85,88 g
Tłuszcze: 34,73 g
Tłuszcze nasycone: 22,32 g
Węglowodany: 230,15 g
w tym cukry: 59,02 g
Błonnik: 23,3 g
Sód: 1,65 g

08.08.2026

śniadanie	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Kielbasa krakowska (40)	
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Mandarynka (1)	
obiad	alergeny
Krupnik (450)	gluten, seler, soja
Pulpecik duszony w jarzynach (90)	gluten, jaja, seler
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Pomidor bez skóry (60g)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Masło extra (10)	mleko
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2038 kcal
Białka: 101,45 g
Tłuszcze: 45,02 g
Tłuszcze nasycone: 28,78 g
Węglowodany: 298,42 g
w tym cukry: 98,85 g
Błonnik: 23,47 g
Sód: 2,23 g