

30.07.2026

śniadanie	alergeny
Schab z kija (40)	
Twaróg (40g)	mleko
Pomidor (60)	
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
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek wiejski (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2007 kcal
Białka: 113,07 g
Tłuszcze: 53,29 g
Tłuszcze nasycone: 30,23 g
Węglowodany: 219,7 g
w tym cukry: 49,01 g
Błonnik: 23,19 g
Sód: 2,31 g

31.07.2026

śniadanie	alergeny
Hummus z fasoli (50G)	
Jajko gotowane (1)	jaja
Masło extra (10)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kakao (250)	mleko
Brzoskwinia (1)	
obiad	alergeny
Zupa kalafiorowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Ryba smażona (90)	gluten, ryby
Surówka z marchwi i jabłka (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Szynka łopatkowa (40)	gluten
Ser żółty (40)	mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2137 kcal
Białka: 96,94 g
Tłuszcze: 62,34 g
Tłuszcze nasycone: 30,54 g
Węglowodany: 255,98 g
w tym cukry: 57,41 g
Błonnik: 31,01 g
Sód: 2,19 g

01.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z brokułów (50)	gorczyca, jaja, mleko
Twaróg (40)	mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (230)	gluten, mleko
Nektarynka (1)	
obiad	alergeny
Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler
Bitki wieprzowe duszone (60)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten
Surówka z kapusty pekińskiej II (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Salatka jarzynowa (200)	gorczyca, jaja, mleko, seler
Kielbasa krakowska (40)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2113 kcal
Białka: 100,44 g
Tłuszcze: 61,01 g
Tłuszcze nasycone: 25,26 g
Węglowodany: 254,47 g
w tym cukry: 60,33 g
Błonnik: 30,05 g
Sód: 1,53 g

02.08.2026

śniadanie	alergeny
Ser żółty (40)	mleko
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
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
Salatka z kapusty czerwonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Szynka na krajalnicę (40)	
Jajko gotowane (1)	jaja
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko
Drożdżówka z kruszonką (60g)	gluten, jaja, mleko

Wartość energetyczna: 2401 kcal
Białka: 110,12 g
Tłuszcze: 75,47 g
Tłuszcze nasycone: 37,62 g
Węglowodany: 281,02 g
w tym cukry: 74,31 g
Błonnik: 25,22 g
Sód: 1,83 g

03.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z buraka (50)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Ogórek zielony (60)	
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 z suszonych pomidorów (60)	gluten, mleko
Surówka z porów (150)	gorczyca
Kasza gryczana (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2113 kcal
Białka: 101,22 g
Tłuszcze: 59,5 g
Tłuszcze nasycone: 29,12 g
Węglowodany: 253,08 g
w tym cukry: 58,87 g
Błonnik: 24,87 g
Sód: 2,19 g

04.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z pieczonej ryby i papryki (80)	jaja, mleko, ryby
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Śliwka (1szt)	
obiad	alergeny
Zupa pomidorowa z makaronem (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, seler, soja
Kurczak pieczony (90)	
Mizeria (150)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Szynka łopatkowa (40)	gluten
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2077 kcal
Białka: 113,47 g
Tłuszcze: 67,66 g
Tłuszcze nasycone: 34,16 g
Węglowodany: 214,94 g
w tym cukry: 55,88 g
Błonnik: 17,73 g
Sód: 2,29 g

05.08.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg półtłusty (80)	mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Melon (150)	
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
Ser żółty (40)	mleko
Schab pieczony (40)	
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2101 kcal
Białka: 113,72 g
Tłuszcze: 65,75 g
Tłuszcze nasycone: 34,7 g
Węglowodany: 224,29 g
w tym cukry: 53,14 g
Błonnik: 18,58 g
Sód: 2,15 g

06.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta jajeczna (80)	gorczyca, jaja, mleko
Pomidor (60)	
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
Kotlet mielony smażony (90g)	gluten, jaja
Surówka z kapusty pekińskiej I (150)	gorczyca, jaja
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Serek śmietankowy (50)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2047 kcal
Białka: 84,46 g
Tłuszcze: 64,61 g
Tłuszcze nasycone: 31,83 g
Węglowodany: 220,01 g
w tym cukry: 42 g
Błonnik: 20,08 g
Sód: 2,29 g

07.08.2026

śniadanie	alergeny
Hummus z ciecierzycy (50)	
Ser żółty (40)	mleko
Masło extra (10)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
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
Surówka z kapusty kiszzonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Szynka na krajalnicę (40)	
Jajko gotowane (1)	jaja
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1972 kcal
Białka: 89,45 g
Tłuszcze: 53,18 g
Tłuszcze nasycone: 29,21 g
Węglowodany: 240,41 g
w tym cukry: 59,5 g
Błonnik: 24,62 g
Sód: 2 g

08.08.2026

śniadanie	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Kiełbasa krakowska (40)	
Pomidor (60)	
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
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2011 kcal
Białka: 99,24 g
Tłuszcze: 43,8 g
Tłuszcze nasycone: 27,94 g
Węglowodany: 269,66 g
w tym cukry: 70,37 g
Błonnik: 23,75 g
Sód: 2,23 g