

31.05.2026

śniadanie	alergeny
Paszтет z dzisia (40)	gluten, seler, soja
Twaróg (40g)	mleko
Rzodkiew biała (50g)	mleko
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (80)	gluten
Herbata (250)	
Kiwi (1szt)	
obiad	alergeny
Rosól z makaronem (450ml)	gluten, seler, soja
Kurczak duszony w jarzynach (90g)	seler
Sałátka z kapusty czerwonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250ml)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Ser Żółty (40)	mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (80)	gluten
Herbata (250)	
Mandarynka (1)	
Posiłek nocny: mus owocowy (1)	

Wartość energetyczna: 1995 kcal
Białka: 101,52 g
Tłuszcze: 56,77 g
Tłuszcze nasycone: 30,44 g
Węglowodany: 245,44 g
w tym cukry: 62,72 g
Błonnik: 28,7 g
Sód: 2,12 g

1.06.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z rzodkiewką (40)	mleko
Szynka łopatkowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (80)	gluten
Herbata (250)	
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Zupa koperkowa z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Zraz drobiowy duszony (90)	gluten, jaja
Sos pieczarkowy (60)	gluten, mleko
Surówka z porów (150)	gorczyca
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Szynka "bianka" (40)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (80)	gluten
Herbata expresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1896 kcal
Białka: 91,1 g
Tłuszcze: 50,66 g
Tłuszcze nasycone: 29,14 g
Węglowodany: 240,96 g
w tym cukry: 49,71 g
Błonnik: 20,85 g
Sód: 2,71 g

2.06.2026

śniadanie	alergeny
Smalec vegetariański (50)	
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (80)	gluten
Herbata (250)	
Kiwi (1szt)	
obiad	alergeny
Zupa brokułowa z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Schab pieczony (60)	
Surówka z kapusty pekińskiej II (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Pieczeń beskidzka (60)	gluten, jaja
Twaróg (40g)	mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1961 kcal
Białka: 105,02 g
Tłuszcze: 51,65 g
Tłuszcze nasycone: 24,97 g
Węglowodany: 245,29 g
w tym cukry: 46,02 g
Błonnik: 28,76 g
Sód: 1,93 g

3.06.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z ryby gotowanej (40)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby
Szynka konserwowa (40g)	gluten, soja
Ogórek zielony (40)	
Pomarańcza (1)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (80)	gluten
Herbata (250)	
obiad	alergeny
Zupa kalafiorowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Gulasz z indyka (110)	gluten, mleko, seler, soja
Surówka z białej rzodkwi (150)	gorczyca, jaja, mleko
Kasza gryczana (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Szynka "bianka" (40)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (80)	gluten
Herbata (250)	
Pomidor (60)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1996 kcal
Białka: 105,15 g
Tłuszcze: 52,34 g
Tłuszcze nasycone: 24,76 g
Węglowodany: 255,12 g
w tym cukry: 49,39 g
Błonnik: 31,16 g
Sód: 2,05 g

4.06.2026

śniadanie	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (80)	gluten
Herbata (250)	
Mandarynka (1)	
obiad	alergeny
Zupa ryżowa z zielonym groszkiem (450)	seler, soja
Pierś duszona nadziewana brokułami (70g)	mleko
Mizeria (150)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Ser żółty (40)	mleko
Twaróg (40g)	mleko
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (80)	gluten
Herbata (250)	
Babka piaskowa ucierana (60)	gluten, jaja, mleko
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1957 kcal
Białka: 96,76 g
Tłuszcze: 53,5 g
Tłuszcze nasycone: 33,92 g
Węglowodany: 245,04 g
w tym cukry: 44,2 g
Błonnik: 20,28 g
Sód: 2,1 g

5.06.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Masło extra (10)	mleko
Rukola (10)	
Pieczywo razowe (80)	gluten
Herbata (250)	
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Zupa z fasolki szparagowej z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Ryba gotowana (80g)	ryby, seler
Surówka z kapusty kiszonej (150)	
Sos śmietanowy (60)	gluten, gorczyca, mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka łopatkowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek wiejski (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2006 kcal
Białka: 108,19 g
Tłuszcze: 49,97 g
Tłuszcze nasycone: 33,03 g
Węglowodany: 225,58 g
w tym cukry: 39,57 g
Błonnik: 23,58 g
Sód: 3,31 g

6.06.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z fasolki szparagowej (50)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (80)	gluten
Herbata (250)	
Gruszka (1)	
obiad	alergeny
Zupa jarzynowa (450)	gluten, seler, soja
Rolada drobiowa z pieca (90)	gluten, jaja, seler
Sos cebulowy (60)	gluten, mleko
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Salatka z brokułem, ciecierzycą, słonecznikiem i czerwoną cebulką (120)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1938 kcal
Białka: 90,19 g
Tłuszcze: 32,01 g
Tłuszcze nasycone: 21,4 g
Węglowodany: 303,1 g
w tym cukry: 79,26 g
Błonnik: 35,21 g
Sód: 2,35 g

7.06.2026

śniadanie	alergeny
Pasztet dzisia (40)	gluten, seler, soja
Twaróg (40g)	mleko
Rzodkiew biała (50g)	mleko
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (80)	gluten
Herbata (250)	
Kiwi (1szt)	
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler, soja
Kurczak duszony w jarzynach (90g)	seler
Salatka z kapusty czerwonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250ml)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (80)	gluten
Herbata (250)	
Mandarynka (1)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2028 kcal
Białka: 106,05 g
Tłuszcze: 57 g
Tłuszcze nasycone: 29,43 g
Węglowodany: 249,95 g
w tym cukry: 66,43 g
Błonnik: 27 g
Sód: 1,91 g

8.06.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z papryką (40)	mleko
Szynka łopatkowa (40)	gluten
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (80)	gluten
Herbata (250)	
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Zupa szpinakowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Pulpet drobiowy duszony (90)	gluten, jaja
Sos z suszonych pomidorów (60)	gluten, mleko
Surówka wielowarzywna (150)	seler
Kasza pęczak (150)	gluten
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Ser mozzarella (40)	mleko
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (80)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2039 kcal
Białka: 91,22 g
Tłuszcze: 55,53 g
Tłuszcze nasycone: 31,23 g
Węglowodany: 262,16 g
w tym cukry: 53,29 g
Błonnik: 26,6 g
Sód: 2,65 g

9.06.2026**śniadanie** | *alergeny*Hummus z ciecierzycy
(50)

Ser mozzarella (40) mleko

Pomidor (60)

Masło extra (10) mleko

Pieczywo razowe (100) gluten

Herbata (250)

Kiwi (1szt)

obiad | *alergeny*Zupa grysikowa (450) gluten, seler,
soja

Pierś z kurczaka duszona seler

w jarzynach (60g)

Surówka z białej i
czerwonej kapusty (150)

Ziemniaki gotowane z

zieleniną (150)

Kompot (250)

podwieczorek | *alergeny*

Kanapka z wędliną (1) gluten, mleko

kolacja | *alergeny*Śledzie w pomidorach
(90) dwutlenek siarki
i siarczany, ryby

Twaróg (40g) mleko

Pomidor (60)

Masło extra (10) mleko

Pieczywo razowe (100) gluten

Herbata (250)

Posiłek nocny: serek mleko

wiejski (1)

Wartość energetyczna: 2047 kcal**Białka: 120,41 g****Tłuszcze: 62,18 g****Tłuszcze nasycone: 30,61 g****Węglowodany: 229,74 g****w tym cukry: 41,68 g****Błonnik: 24,63 g****Sód: 3,37 g**