

30.06.2026

śniadanie	alergeny
Smalec wegetariański (50)	
Szynka konserwowa (40g)	gluten, soja
Papryka świeża (50)	
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa pomidorowa z ryżem	dwutlenek siarki (450)
	i siarczany, mleko, seler, soja
Medaliony duszony z pieczarkami (60)	gluten
Mizeria (150)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Pieczeń beskidzka (60)	gluten, jaja
Twarożek z jogurtem (40g)	mleko
Pomidor (60)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: nektarynka (1)	

Wartość energetyczna: 2165 kcal
Białka: 101,57 g
Tłuszcze: 70,74 g
Tłuszcze nasycone: 17,88 g
Węglowodany: 284,96 g
w tym cukry: 88,46 g
Błonnik: 21,49 g
Sód: 1,77 g

1.07.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa koperkowa 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)	
kolacja	alergeny
Salatka śledziowa (110)	gorczyca, ryby
Jajko gotowane (1)	jaja
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: kiwi (1)	

Wartość energetyczna: 2177 kcal
Białka: 110,3 g
Tłuszcze: 76,6 g
Tłuszcze nasycone: 18,83 g
Węglowodany: 281,38 g
w tym cukry: 91,6 g
Błonnik: 29,34 g
Sód: 2,42 g

2.07.2026

śniadanie	alergeny
Pasta jajeczna (50)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka konserwowa (40g)	gluten, soja
Pomidor (60)	
Marmolada (15)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
zupa brokułowa z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Kotlet mielony smażony (90g)	gluten, jaja
Salatka z buraczków (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Makaron z kurczakiem w sosie pomidorowym (320)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten
Ser mozzarella (40)	mleko
Rukola (10)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (100)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2685 kcal
Białka: 110,59 g
Tłuszcze: 84,88 g
Tłuszcze nasycone: 21,54 g
Węglowodany: 390,74 g
w tym cukry: 111,65 g
Błonnik: 29,79 g
Sód: 3,37 g

3.07.2026

śniadanie	alergeny
Twarożek z jogurtem (40g)	mleko
Jajko gotowane (1)	jaja
Papryka świeża (50)	
Salata zielona (5)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler
Ryba smażona (90)	gluten, ryby
Surówka z kapusty kiszzonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Carpaccio z buraka (120)	gorczyca, mleko, orzechy
soja	
Szynka pieprzowa (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: nektarynka (1)	

Wartość energetyczna: 1890 kcal
Białka: 86,76 g
Tłuszcze: 51,86 g
Tłuszcze nasycone: 13,39 g
Węglowodany: 278,47 g
w tym cukry: 95,08 g
Błonnik: 25,53 g
Sód: 2,02 g

4.07.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z brokułów (50)	gorczyca, jaja, mleko
Ser żółty (40)	mleko
Ogórek kiszony (60)	gorczyca
Rukola (5)	
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa szpinakowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Pierś z kurczaka duszona (60)	
Sos paprykowy (60)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Surówka z selera i jabłka (150)	mleko, seler
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Salatka z ryżu i kukurydzy (200)	gluten, gorczyca, jaja, mleko, soja
Kielbasa krakowska (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: gruszka (1)	

Wartość energetyczna: 2455 kcal
Białka: 100,99 g
Tłuszcze: 73,84 g
Tłuszcze nasycone: 24,76 g
Węglowodany: 329,05 g
w tym cukry: 98,31 g
Błonnik: 31,72 g
Sód: 2,85 g

5.07.2026

śniadanie	alergeny
Kielbaski białe (100)	
Twarożek z jogurtem (40g)	mleko
Rzodkiew biała (50g)	mleko
Musztarda (15g)	gorczyca
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kakao (250)	mleko
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler
Kotlet z piersi kurczaka smażony (90)	gluten, jaja, mleko
Salatka z kapusty czerwonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150g)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Sos tatarski (60g)	gorczyca, jaja, mleko
Papryka świeża (50)	
Rukola (5)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (150)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Babka piaskowa ucierana (60)	gluten, jaja, mleko
Posiłek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2634 kcal
Białka: 116,98 g
Tłuszcze: 104,34 g
Tłuszcze nasycone: 20,92 g
Węglowodany: 309,9 g
w tym cukry: 95,52 g
Błonnik: 27,8 g
Sód: 3,02 g

6.07.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z rzodkiewką (40)	mleko
Szynka łopatkowa (40)	gluten
Salata zielona (5)	
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Dżem (15g)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa kalafiorowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Pulpet drobiowy duszony (90)	gluten, jaja
Surówka z selera i jabłka (150)	mleko, seler
Sos z suszonych pomidorów (60)	gluten, mleko
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Łazanki z kapustą (350)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, seler, soja, mleko
Ser żółty (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: nektarynka (1)	

Wartość energetyczna: 2456 kcal
Białka: 111,46 g
Tłuszcze: 75,87 g
Tłuszcze nasycone: 30,3 g
Węglowodany: 345,59 g
w tym cukry: 84,6 g
Błonnik: 29,85 g
Sód: 3,06 g

7.07.2026

śniadanie	alergeny
Pasta kanapkowa z pieczonej ryby (50)	jaja, mleko, ryby
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Papryka świeża (50)	
Rukola (5)	
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Krupnik (450)	gluten, seler, soja
Bryzol duszony z cebulką (60)	gluten
Surówka z kapusty pekińskiej III (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Paszтет drobiowy domowy (60)	gluten, jaja
Twaróg (40)	mleko
Pomidor (60)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Kiwi (1szt)	

Wartość energetyczna: 2183 kcal
Białka: 111,91 g
Tłuszcze: 71,43 g
Tłuszcze nasycone: 16,46 g
Węglowodany: 284,57 g
w tym cukry: 87,23 g
Błonnik: 23,6 g
Sód: 1,79 g

8.07.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60)	
Salata zielona (5)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa chrzanowo-ziemniaczana (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, seler, soja
Gulasz wegetariański (110g)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Surówka z białej rzodkwi (150)	gorczyca, jaja, mleko
Kasza gryczana (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Śledzie w pomidorach (90)	dwutlenek siarki i siarczany, ryby
Jajko gotowane (1)	jaja
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: melon (150)	

Wartość energetyczna: 2000 kcal
Białka: 90,52 g
Tłuszcze: 65,83 g
Tłuszcze nasycone: 17,33 g
Węglowodany: 282,51 g
w tym cukry: 89,57 g
Błonnik: 32,01 g
Sód: 2,87 g

9.07.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z kalafiora ze słonecznikiem (50)	
Ser żółty (40)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Marmolada (15)	
Rukola (5)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa jarzynowa (450)	seler, soja
Kotlet pożarski smażony (90)	gluten, jaja
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Salatka z kurczakiem (120g)	gorczyca, mleko
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (100)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2403 kcal
Białka: 110,5 g
Tłuszcze: 72,21 g
Tłuszcze nasycone: 19,89 g
Węglowodany: 365,63 g
w tym cukry: 114,93 g
Błonnik: 32,48 g
Sód: 3,32 g