

| śniadanie                            | alergeny                                          |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Ser mozzarella (40)                  | mleko                                             |
| Szynka drobiowa (40)                 | gluten, mleko                                     |
| Pomidor (60)                         |                                                   |
| Salata zielona (5)                   |                                                   |
| Rama (1)                             |                                                   |
| Powidła sliwkowe (15g)               |                                                   |
| Pieczywo mieszane (120g)             | gluten, mleko                                     |
| Kawa mleczna (250)                   | gluten, mleko                                     |
| 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                                          |
| Ryż z jabłkami (250)                 |                                                   |
| Szynka pieprzowa (40)                | soja                                              |
| Rama (1)                             |                                                   |
| Pieczywo mieszane (120g)             | gluten                                            |
| Herbata ekspresowa (250ml)           |                                                   |
| Posilek nocny: jabłko (1)            |                                                   |

Wartość energetyczna: 2136 kcal  
Białka: 92,74 g  
Tłuszcze: 44,69 g  
Tłuszcze nasycone: 15,89 g  
Węglowodany: 333,66 g  
w tym cukry: 111,54 g  
Błonnik: 24,42 g  
Sód: 1,97 g

| śniadanie                                | alergeny                     |
|------------------------------------------|------------------------------|
| Twaróg z pietruszką i słonecznikiem (40) | mleko                        |
| Polędwica drobiowa (40)                  | gluten                       |
| Rukola (5)                               |                              |
| Pomidor (60)                             |                              |
| Marmolada (15g)                          |                              |
| Rama (1szt)                              |                              |
| Pieczywo mieszane (100g)                 | gluten, mleko                |
| Kawa mleczna (250ml)                     | gluten, mleko                |
| obiad                                    | alergeny                     |
| Zupa ryżowa z zielonym groszkiem (450)   | seler, soja                  |
| Pierś z kurczaka duszona (60)            |                              |
| Mizeria (150)                            | mleko                        |
| Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)     |                              |
| Woda z cytryną (250)                     |                              |
| kolacja                                  | alergeny                     |
| Salatka jarzynowa (200)                  | gorczyca, jaja, mleko, seler |
| Kielbasa krakowska (40)                  |                              |
| Rama (1)                                 |                              |
| Pieczywo mieszane (150g)                 | gluten                       |
| Herbata ekspresowa (250ml)               |                              |
| Posilek nocny: nektarynka (1)            |                              |

Wartość energetyczna: 2205 kcal  
Białka: 94,63 g  
Tłuszcze: 52,45 g  
Tłuszcze nasycone: 14,05 g  
Węglowodany: 298,97 g  
w tym cukry: 88,94 g  
Błonnik: 21,95 g  
Sód: 1,79 g

| śniadanie                             | alergeny            |
|---------------------------------------|---------------------|
| Parówki z cielęciną (90)              | gluten              |
| Twaróg (40g)                          | mleko               |
| Pomidor (40)                          |                     |
| Ketchup (15)                          |                     |
| Rama (1szt)                           |                     |
| Pieczywo mieszane (120)               | gluten, mleko       |
| Kakao (250)                           | mleko               |
| obiad                                 | alergeny            |
| Rosół z makaronem (450ml)             | gluten, seler       |
| Kurczak duszony w jarzynach (90)      | seler               |
| Surówka wielowarzywna (150)           | seler               |
| Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g) |                     |
| Kompot (250ml)                        |                     |
| kolacja                               | alergeny            |
| Jajko gotowane (1)                    | jaja                |
| Szynka drobiowa (40)                  | gluten, mleko       |
| Pomidor (60g)                         |                     |
| Rama (1szt)                           |                     |
| Pieczywo mieszane (120)               | gluten              |
| Herbata ekspresowa (250ml)            |                     |
| Posilek nocny: jabłko (1)             |                     |
| Drożdżówka z kruszonką (60g)          | gluten, jaja, mleko |

Wartość energetyczna: 2650 kcal  
Białka: 108,06 g  
Tłuszcze: 96,6 g  
Tłuszcze nasycone: 31,02 g  
Węglowodany: 310,47 g  
w tym cukry: 97,93 g  
Błonnik: 26,85 g  
Sód: 2,44 g

| śniadanie                            | alergeny                                    |
|--------------------------------------|---------------------------------------------|
| Szynka z indyka (40)                 | seler, soja                                 |
| Ser mozzarella (40)                  | mleko                                       |
| Pomidor (60)                         |                                             |
| Rukola (5)                           |                                             |
| Dżem (15g)                           |                                             |
| Rama (1)                             |                                             |
| Pieczywo mieszane (120)              | gluten                                      |
| Kawa mleczna (250ml)                 | gluten, mleko                               |
| obiad                                | alergeny                                    |
| Zupa szpinakowa z zacierką (450)     | gluten, jaja, seler, soja                   |
| Zraz drobiowy duszony (90)           | gluten, jaja                                |
| Sos koperkowo-pomidorowy (60)        | dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko |
| Fasolka szparagowa (150)             |                                             |
| Ziemniaki gotowane z zieleniną (150) |                                             |
| Kompot (250)                         |                                             |
| kolacja                              | alergeny                                    |
| Ryż na mleku z cynamonem (150)       | mleko                                       |
| Szynka pieprzowa (40)                | soja                                        |
| Pomidor (60)                         |                                             |
| Rama (1)                             |                                             |
| Pieczywo mieszane (120)              | gluten                                      |
| Herbata ekspresowa (250ml)           |                                             |
| Brzoskwinia - posilek nocny (1)      |                                             |

Wartość energetyczna: 2063 kcal  
Białka: 95,23 g  
Tłuszcze: 58,98 g  
Tłuszcze nasycone: 24,16 g  
Węglowodany: 315,34 g  
w tym cukry: 91,18 g  
Błonnik: 24 g  
Sód: 2,02 g

| śniadanie                             | alergeny                                                  |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Pasta z ryby pieczonej i twarogu (50) | dwutlenek siarki i siarczany, gorczyca, jaja, mleko, ryby |
| Jajko gotowane (1)                    | jaja                                                      |
| Pomidor (60)                          |                                                           |
| Roszpinka (5)                         |                                                           |
| Rama (1szt)                           |                                                           |
| Pieczywo mieszane (120)               | gluten, mleko                                             |
| Marmolada (15)                        |                                                           |
| Kawa mleczna (250)                    | gluten, mleko                                             |
| obiad                                 | alergeny                                                  |
| Zupa koperkowa z ryżem (450)          | seler, soja                                               |
| Schab pieczony (60g)                  | seler                                                     |
| Sos pieczeniowy (60)                  | gluten, mleko                                             |
| Brokuły z wody (150)                  |                                                           |
| Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)  |                                                           |
| Woda z cytryną (250)                  |                                                           |
| kolacja                               | alergeny                                                  |
| Carpaccio z buraka (120)              | gorczyca, mleko, orzechy                                  |
| Szynka "bianka" (40)                  |                                                           |
| Rama (1szt)                           |                                                           |
| Pieczywo mieszane (120)               | gluten                                                    |
| Herbata ekspresowa (250ml)            |                                                           |
| Posilek nocny: kiwi (1)               |                                                           |

Wartość energetyczna: 2390 kcal  
Białka: 107,7 g  
Tłuszcze: 77,85 g  
Tłuszcze nasycone: 19,31 g  
Węglowodany: 304,21 g  
w tym cukry: 99,57 g  
Błonnik: 25,51 g  
Sód: 1,53 g

15.07.2026

| śniadanie                                      | alergeny                   |
|------------------------------------------------|----------------------------|
| Twaróg (40)                                    | mleko                      |
| Pasta drobiowa (40)                            | jaja                       |
| Ogórek kiszony (60)                            | gorczyca                   |
| Rama (1)                                       |                            |
| Rukola (5)                                     |                            |
| Powidła śliwkowe (15g)                         |                            |
| Pieczywo mieszane (80)                         | gluten, mleko              |
| Kawa mleczna (250)                             | gluten, mleko              |
| obiad                                          | alergeny                   |
| Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami (450) | gluten, mleko, seler, soja |
| Gulasz z indyka (110)                          | gluten, mleko, seler, soja |
| Surówka z selera i jabłka (150)                | mleko, seler               |
| Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)           |                            |
| Kompot (250)                                   |                            |
| kolacja                                        | alergeny                   |
| Salatka caprese (100)                          | mleko                      |
| Polędwica drobiowa (40)                        | gluten                     |
| Rama (1)                                       |                            |
| Pieczywo mieszane (80)                         | gluten                     |
| Herbata ekspresowa (250ml)                     |                            |
| Posiłek nocny: jabłko (1)                      |                            |

Wartość energetyczna: 2112 kcal  
Białka: 103,73 g  
Tłuszcze: 60,51 g  
Tłuszcze nasycone: 21,42 g  
Węglowodany: 293,98 g  
w tym cukry: 91,79 g  
Błonnik: 28,04 g  
Sód: 2,11 g

16.07.2026

| śniadanie                            | alergeny              |
|--------------------------------------|-----------------------|
| Pasta jajeczna (50)                  | gorczyca, jaja, mleko |
| Szynka drobiowa (40)                 | gluten, mleko         |
| Pomidor (60)                         |                       |
| Roszonka (5)                         |                       |
| Rama (1)                             |                       |
| Marmolada (15)                       |                       |
| Pieczywo białe (150)                 | gluten                |
| Kawa mleczna (250)                   | gluten, mleko         |
| obiad                                | alergeny              |
| Zupa kalafiorowa z grysikiem (450)   | gluten, seler, soja   |
| Suflet mięsny pieczony (90)          | gluten, jaja, seler   |
| Marchew oprószana (150)              | gluten                |
| Ziemniaki gotowane z zieleciną (150) |                       |
| Woda z cytryną (250)                 |                       |
| kolacja                              | alergeny              |
| Risotto wegetariańskie (350)         | soja                  |
| Szynka "bianka" (40)                 |                       |
| Rama (1)                             |                       |
| Pieczywo mieszane (150)              | gluten                |
| Herbata ekspresowa (250)             |                       |
| Posiłek nocny: nektarynka (1)        |                       |

Wartość energetyczna: 2569 kcal  
Białka: 103,23 g  
Tłuszcze: 61,72 g  
Tłuszcze nasycone: 15,06 g  
Węglowodany: 349,02 g  
w tym cukry: 91,51 g  
Błonnik: 26,09 g  
Sód: 2,64 g

17.07.2026

| śniadanie                            | alergeny                                          |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Jajko gotowane (1)                   | jaja                                              |
| Szynka "bianka" (40)                 |                                                   |
| Pomidor (60)                         |                                                   |
| Rukola (5)                           |                                                   |
| Rama (1)                             |                                                   |
| Powidła śliwkowe (15g)               |                                                   |
| Pieczywo mieszane (120g)             | gluten, mleko                                     |
| Kawa mleczna (250)                   | gluten, mleko                                     |
| obiad                                | alergeny                                          |
| Zupa z selera z zacierką (450)       | gluten, jaja, seler, soja                         |
| Ryba gotowana w sosie greckim (165g) | dwutlenek siarki i siarczany, gluten, ryby, seler |
| Dynia gotowana (150)                 |                                                   |
| Sos śmietanowy (60)                  | gluten, gorczyca, mleko                           |
| Ziemniaki gotowane z zieleciną (150) |                                                   |
| Kompot (250)                         |                                                   |
| kolacja                              | alergeny                                          |
| Ser mozzarella (40)                  | mleko                                             |
| Szynka na krajalnicę (40)            |                                                   |
| Pomidor (60)                         |                                                   |
| Rama (1)                             |                                                   |
| Pieczywo mieszane (120g)             | gluten                                            |
| Herbata ekspresowa (250ml)           |                                                   |
| Posiłek nocny: jabłko (1)            |                                                   |

Wartość energetyczna: 1922 kcal  
Białka: 88,86 g  
Tłuszcze: 46,51 g  
Tłuszcze nasycone: 17,06 g  
Węglowodany: 291,17 g  
w tym cukry: 88,99 g  
Błonnik: 22,76 g  
Sód: 1,79 g

18.07.2026

| śniadanie                            | alergeny                      |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| Parówki z szynki (100)               |                               |
| Twaróg (40)                          | mleko                         |
| Ketchup (15)                         |                               |
| Pomidor (60)                         |                               |
| Marmolada (15g)                      |                               |
| Rama (1szt)                          |                               |
| Pieczywo mieszane (80g)              | gluten, mleko                 |
| Kawa mleczna (250ml)                 | gluten, mleko                 |
| obiad                                | alergeny                      |
| Zupa brokułowa z makaronem (450)     | gluten, seler, soja           |
| Pierś z kurczaka duszona (60)        |                               |
| Ćwikła (150)                         |                               |
| Ziemniaki gotowane z zieleciną (150) |                               |
| Woda z cytryną (250)                 |                               |
| kolacja                              | alergeny                      |
| Salatka z makaronu (200)             | gluten, gorczyca, jaja, mleko |
| Szynka z indyka (40)                 | seler, soja                   |
| Rama (1)                             |                               |
| Pieczywo mieszane (80g)              | gluten                        |
| Herbata ekspresowa (250ml)           |                               |
| Posiłek nocny: melon (150)           |                               |

Wartość energetyczna: 2461 kcal  
Białka: 98,98 g  
Tłuszcze: 72,49 g  
Tłuszcze nasycone: 21,26 g  
Węglowodany: 311,76 g  
w tym cukry: 97,73 g  
Błonnik: 20,73 g  
Sód: 2,4 g

**19.07.2026**

| <b>śniadanie</b>                      | <b><i>alergeny</i></b> |
|---------------------------------------|------------------------|
| Ser mozzarella (40)                   | mleko                  |
| Kielbasa krakowska (40)               |                        |
| Pomidor (40)                          |                        |
| Rama (1szt)                           |                        |
| Pieczywo mieszane (80)                | gluten, mleko          |
| Kakao (250)                           | mleko                  |
| <b>obiad</b>                          | <b><i>alergeny</i></b> |
| Rosół z makaronem (450ml)             | gluten, seler          |
| Kurczak duszony w jarzynach (90)      | seler                  |
| Surówka z marchwi i jabłka (150)      |                        |
| Ziemniaki gotowane z zieleciną (150g) |                        |
| Kompot (250ml)                        |                        |
| <b>kolacja</b>                        | <b><i>alergeny</i></b> |
| Jajko gotowane (1)                    | jaja                   |
| Szynka drobiowa (40)                  | gluten, mleko          |
| Pomidor (60g)                         |                        |
| Rama (1szt)                           |                        |
| Pieczywo mieszane (80)                | gluten                 |
| Herbata ekspresowa (250ml)            |                        |
| Posiłek nocny: jabłko (1)             |                        |
| Ciasto marchewkowe (60)               | gluten, jaja           |

**Wartość energetyczna: 2409 kcal****Białka: 107,84 g****Tłuszcze: 80,67 g****Tłuszcze nasycone: 22,45 g****Węglowodany: 282,66 g****w tym cukry: 101,12 g****Błonnik: 28,95 g****Sód: 2,09 g**