

9.08.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z pietruszką i słonecznikiem (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Ogórek zielony (60)	
Rukola (5)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kakao (250)	mleko

obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler
Kotlet schabowy smażony (90g)	gluten, jaja, mleko
Salatka z kapusty czerwonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150g)	
Kompot (250ml)	

kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka "bianka" (40)	
Sos tatarski (60g)	gorczyca, jaja, mleko
Papryka świeża (50)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (150)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Ciasto marchewkowe (50)	gluten, jaja
Posiłek nocny: gruszka (1)	

Wartość energetyczna: 2287 kcal
Białka: 103,79 g
Tłuszcze: 77,55 g
Tłuszcze nasycone: 16,79 g
Węglowodany: 293,75 g
w tym cukry: 93,61 g
Błonnik: 28,05 g
Sód: 2,47 g

10.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z ryby pieczonej i twarogu (50)	dwutlenek siarki i siarczany, gorczyca, jaja, mleko, ryby
Roszpinka (5)	
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Dżem (15g)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko

obiad	alergeny
Zupa koperkowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Klopsik duszony (90)	gluten, jaja
Surówka z cukini (150)	
Sos pomidorowy (60)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	

kolacja	alergeny
Łazanki z kapustą (350)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, seler, soja
Szynka na krajalnicę (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: śliwka (1)	

Wartość energetyczna: 2302 kcal
Białka: 100,57 g
Tłuszcze: 67,35 g
Tłuszcze nasycone: 22,37 g
Węglowodany: 334,71 g
w tym cukry: 85,97 g
Błonnik: 25,16 g
Sód: 2,29 g

11.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z fasolki szparagowej (50)	mleko
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Papryka świeża (50)	
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko

obiad	alergeny
Zupa szpinakowa z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Schab pieczony (60)	
Sos pieczeniowy (60)	gluten, mleko
Surówka z kapusty pekińskiej i fasolki II (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Woda z cytryną (250)	

kolacja	alergeny
Pasztecik drobiowy domowy (60)	gluten, jaja
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor (60)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: melon (150)	

Wartość energetyczna: 2221 kcal
Białka: 108,74 g
Tłuszcze: 80,45 g
Tłuszcze nasycone: 22,38 g
Węglowodany: 274,15 g
w tym cukry: 79,85 g
Błonnik: 23,6 g
Sód: 1,92 g

12.08.2026

śniadanie	alergeny
Kielbaski białe (100)	
Twaróg (40)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Salata zielona (5)	
Musztarda (15)	gorczyca
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

kolacja	alergeny
Kasza gryczana (150)	
Kompot (250)	
Salatka śledziowa (110)	gorczyca, ryby
Jajko gotowane (1)	jaja
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2402 kcal
Białka: 98,44 g
Tłuszcze: 97,06 g
Tłuszcze nasycone: 17,05 g
Węglowodany: 304,98 g
w tym cukry: 109,8 g
Błonnik: 37,12 g
Sód: 2,16 g

13.08.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Pomidor (60)	
Roszponka (5)	
Rama (1)	
Marmolada (15)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler
Kotlet pożarski smażony (90)	gluten, jaja
Mizeria (150)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Chilli con carne (260)	dwutlenek siarki i siarczany
Ser żółty (40)	mleko
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Arbuz-posiłek nocny (350)	

Wartość energetyczna: 2378 kcal
Białka: 114,64 g
Tłuszcze: 77,39 g
Tłuszcze nasycone: 23,42 g
Węglowodany: 304,22 g
w tym cukry: 110,68 g
Błonnik: 22,33 g
Sód: 2,5 g

14.08.2026

śniadanie	alergeny
Hummus z fasoli (50G)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Rukola (5)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten
Kakao (250)	mleko
obiad	alergeny
Zupa kalafiorowa z grysikiem (450)	gluten, seler, soja
Ryba smażona (90)	gluten, ryby
Surówka z kapusty kiszonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Salatka sezonowa (120)	
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: kiwi (1)	

Wartość energetyczna: 1773 kcal
Białka: 75,37 g
Tłuszcze: 51,66 g
Tłuszcze nasycone: 13,77 g
Węglowodany: 257 g
w tym cukry: 65,9 g
Błonnik: 25,71 g
Sód: 2,02 g

15.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z kalafiora ze słonecznikiem (50)	
Twaróg (40g)	mleko
Papryka świeża (50)	
Roszponka (5)	
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa pomidorowa z makaronem (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, seler, soja
Medaliony duszony z pieczarkami (60)	gluten
Ćwikła (150)	
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)	
Babka piaskowa ucierana (60)	gluten, jaja, mleko
Posiłek nocny: nektarynka (1)	

Wartość energetyczna: 2680 kcal
Białka: 105,54 g
Tłuszcze: 93,53 g
Tłuszcze nasycone: 24,53 g
Węglowodany: 357,56 g
w tym cukry: 118,88 g
Błonnik: 27,82 g
Sód: 1,83 g

16.08.2026

śniadanie	alergeny
Ser żółty (40)	mleko
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Pomidor (60)	
Rukola (5)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, 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 zieleniną (150g)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Sos tatarski (60g)	gorczyca, jaja, mleko
Ogórek zielony (60)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Drożdżówka z kruszonką (60g)	gluten, jaja, mleko
Posiłek nocny: gruszka (1)	

Wartość energetyczna: 2472 kcal
Białka: 103,53 g
Tłuszcze: 80,33 g
Tłuszcze nasycone: 23,84 g
Węglowodany: 328,57 g
w tym cukry: 103,25 g
Błonnik: 25,8 g
Sód: 2,26 g

17.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z pieczonej ryby i papryki (50)	jaja, mleko, ryby
Półdzwica drobiowa (40)	gluten
Ogórek zielony (60)	
Roszonka (5)	
Rama (1)	
Dżem (15g)	
Pieczwio mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa jarzynowa (450)	seler, soja
Rolada drobiowa z pieca (90)	gluten, jaja, seler
Sos cebulowy (60)	gluten, mleko
Surówka z porów (150)	gorczyca
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Salatka z brokuem, ciecierzycą, słonecznikiem i czerwoną cebulką (120)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Rama (1)	
Pieczwio mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: śliwka (1)	

Wartość energetyczna: 1990 kcal
Białka: 93,78 g
Tłuszcze: 58,2 g
Tłuszcze nasycone: 16,93 g
Węglowodany: 284,06 g
w tym cukry: 90,96 g
Błonnik: 26,96 g
Sód: 2,15 g

18.08.2026

śniadanie	alergeny
Smalec wegetariański (50)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Papryka świeża (50)	
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczwio mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa pieczarkowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Kurczak pieczony (90)	
Surówka z kapusty pekińskiej IV (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Makaron z kurczakiem w sosie pomidorowym (320)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten
Szynka pieprzowa (40)	soja
Rama (1szt)	
Pieczwio mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: melon (150)	

Wartość energetyczna: 2567 kcal
Białka: 112,79 g
Tłuszcze: 92,65 g
Tłuszcze nasycone: 23,21 g
Węglowodany: 327,21 g
w tym cukry: 83,86 g
Błonnik: 29,8 g
Sód: 2,03 g