

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Pomidor (60)	
Rukola (5)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Barszcz z ziemniakami (450)	gluten, mleko, seler, soja
Potrawka chińska (130)	dwutlenek siarki i siarczany
Surówka z kukini (150)	
Kasza gryczana (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Pasta drobiowa (40)	jaja
Ser żółty (40)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2036 kcal
Białka: 103,1 g
Tłuszcze: 64,25 g
Tłuszcze nasycone: 23,24 g
Węglowodany: 276,02 g
w tym cukry: 98,62 g
Błonnik: 24,55 g
Sód: 2,48 g

śniadanie	alergeny
Pasta jajeczna (50)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka na krajalcicę (40)	
Papryka świeża (50)	
Marmolada (15)	
Roszpodka (5)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa brokułowa z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Bitki wieprzowe duszone (60)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten
Surówka z kapusty pekińskiej I (150)	gorczyca, jaja
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Śledzie w pomidorach (90)	dwutlenek siarki i siarczany, ryby
Szynka biała (40)	seler, soja
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (100)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Arbuz-posiłek nocny (350)	

Wartość energetyczna: 2351 kcal
Białka: 107,15 g
Tłuszcze: 87,22 g
Tłuszcze nasycone: 18,41 g
Węglowodany: 322,63 g
w tym cukry: 107,44 g
Błonnik: 22,62 g
Sód: 2,73 g

śniadanie	alergeny
Pasta z buraka (50)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Jajko gotowane (1)	jaja
Pomidor (60)	
Rukola (5)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa ryżowa z zielonym groszkiem (450)	seler, soja
Ryba smażona (90)	gluten, ryby
Salatka z kapusty białej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Leczo z kukinii (200)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, soja
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: morela (2)	

Wartość energetyczna: 1926 kcal
Białka: 84,59 g
Tłuszcze: 62,99 g
Tłuszcze nasycone: 16,34 g
Węglowodany: 274,85 g
w tym cukry: 85,2 g
Błonnik: 22,86 g
Sód: 1,77 g

śniadanie	alergeny
Twaróg z rzodkiewką (40)	mleko
Szynka biała (40)	seler, soja
Papryka świeża (50)	
Roszpodka (5)	
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa z dyni z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Kotlet mielony smażony (90g)	gluten, jaja
Mizeria (150)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Salatka jarzynowa (200)	gorczyca, jaja, mleko, seler
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: nektarynka (1)	

Wartość energetyczna: 2335 kcal
Białka: 87,67 g
Tłuszcze: 64,55 g
Tłuszcze nasycone: 17,17 g
Węglowodany: 318,24 g
w tym cukry: 95,37 g
Błonnik: 23,96 g
Sód: 2,45 g

śniadanie	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Pomidor (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 zieleniną (150g)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Sos wiosenny (60)	gorczyca, jaja, mleko
Ogórek zielony (60)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (150)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Ciasto marchewkowe (50)	gluten, jaja
Posiłek nocny: pomarańcza (1)	

Wartość energetyczna: 2291 kcal
Białka: 104,88 g
Tłuszcze: 77,22 g
Tłuszcze nasycone: 19,42 g
Węglowodany: 286,9 g
w tym cukry: 94,95 g
Błonnik: 27,91 g
Sód: 2,21 g

24.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z ryby pieczonej i twarogu (50)	dwutlenek siarki i siarczany, gorczyca, jaja, mleko, ryby
Szynka biała (40)	seler, soja
Ogórek zielony (60)	
Salata zielona (5)	
Dżem (15g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa koperkowa z ziemniakami (450)	gluten, 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
Pieczona pierś z kurczaka (95)	
Surówka z kapusty białej (120)	gorczyca
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: śliwka (1)	

Wartość energetyczna: 2030 kcal
Białka: 105,59 g
Tłuszcze: 60,94 g
Tłuszcze nasycone: 14,57 g
Węglowodany: 297,07 g
w tym cukry: 98,8 g
Błonnik: 37,58 g
Sód: 1,76 g

25.08.2026

śniadanie	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Papryka świeża (50)	
Salata zielona (5)	
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa szpinakowa z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Bryzol duszony z cebulką (60)	gluten
Surówka z kapusty pekińskiej i fasolki II (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Pieczeń beszkidzka (60)	gluten, jaja, mleko
Twaróg (40)	
Pomidor (60)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: melon (150)	

Wartość energetyczna: 2173 kcal
Białka: 110,69 g
Tłuszcze: 76,76 g
Tłuszcze nasycone: 20,94 g
Węglowodany: 267,79 g
w tym cukry: 79,95 g
Błonnik: 21,44 g
Sód: 1,69 g

26.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z fasolki szparagowej (50)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Rukola (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
Klopsik duszony (90)	gluten, jaja
Sos z suszonych pomidorów (60)	gluten, mleko
Surówka z cukini (150)	
Kasza pęczak (150)	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 (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2358 kcal
Białka: 96,59 g
Tłuszcze: 67,72 g
Tłuszcze nasycone: 22,6 g
Węglowodany: 354,19 g
w tym cukry: 96,68 g
Błonnik: 28,46 g
Sód: 2,15 g

27.08.2026

śniadanie	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka pieprzowa (40)	soja
Papryka świeża (50)	
Salata zielona (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 z piersi kurczaka smażony (90)	gluten, jaja, mleko
Mizeria (150)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Salatka śledziowa (110)	gorczyca, ryby
Szynka biała (40)	seler, soja
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Arbuz-posiłek nocny (350)	

Wartość energetyczna: 2305 kcal
Białka: 103,57 g
Tłuszcze: 73,74 g
Tłuszcze nasycone: 16,12 g
Węglowodany: 290,51 g
w tym cukry: 107,77 g
Błonnik: 20,41 g
Sód: 2,79 g

28.08.2026

śniadanie	alergeny
Hummus z ciecierzycy (50)	
Serek śmietankowy (40)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Roszpinka (5)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten
Kakao (250)	mleko
obiad	alergeny
Zupa selerowa z zacierką (450)	gluten, jaja, mleko, seler, soja
Ryba smażona (90)	gluten, ryby
Surówka z kapusty kiszzonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Salatka z brokułem (120)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: morela (1)	

Wartość energetyczna: 1924 kcal
Białka: 79,97 g
Tłuszcze: 63,13 g
Tłuszcze nasycone: 20,73 g
Węglowodany: 263,33 g
w tym cukry: 65,82 g
Błonnik: 29,61 g
Sód: 2,26 g