

29.08.2026

| śniadanie                            | alergeny                      |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| Ser mozzarella (40)                  | mleko                         |
| Szynka biała (40)                    | seler, soja                   |
| Roszpunka (5)                        |                               |
| Pomidor (60)                         |                               |
| Marmolada (15g)                      |                               |
| Rama (1szt)                          |                               |
| Pieczywo mieszane (100g)             | gluten, mleko                 |
| Kawa mleczna (250ml)                 | gluten, mleko                 |
| obiad                                | alergeny                      |
| Krupnik (450)                        | gluten, seler, soja           |
| Zraz mielony duszony (90)            | gluten, jaja                  |
| Ćwikła (150)                         |                               |
| Ziemniaki gotowane z zieleniną (150) |                               |
| Woda z cytryną (250)                 |                               |
| kolacja                              | alergeny                      |
| Salatka z makaronu (200)             | gluten, gorczyca, jaja, mleko |
| Kielbasa krakowska (40)              |                               |
| Rama (1)                             |                               |
| Pieczywo mieszane (150g)             | gluten                        |
| Herbata ekspresowa (250ml)           |                               |
| Posiłek nocny: nektarynka (1)        |                               |

**Wartość energetyczna: 2401 kcal**  
**Białka: 92,49 g**  
**Tłuszcze: 59,77 g**  
**Tłuszcze nasycone: 17,53 g**  
**Węglowodany: 332,97 g**  
**w tym cukry: 88,49 g**  
**Błonnik: 25,51 g**  
**Sód: 1,71 g**

30.08.2026

| śniadanie                             | alergeny                                                   |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Twaróg (40)                           | mleko                                                      |
| Szynka dobrze sprawiona (40)          | gluten                                                     |
| Pomidor (60)                          |                                                            |
| Rukola (5)                            |                                                            |
| Rama (1szt)                           |                                                            |
| Pieczywo mieszane (80)                | gluten, mleko                                              |
| Kawa mleczna (250)                    | gluten, mleko                                              |
| obiad                                 | alergeny                                                   |
| Rosół z makaronem (450ml)             | gluten, seler                                              |
| Kurczak duszony w jarzynach (90)      | seler                                                      |
| Surówka z marchwi (150)               | gluten, jaja, mleko, nasiona sezamu, orzeszki ziemne, soja |
| Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g) |                                                            |
| Kompot (250ml)                        |                                                            |
| kolacja                               | alergeny                                                   |
| Jajko gotowane (1)                    | jaja                                                       |
| Szynka drobiowa (40)                  | gluten, mleko                                              |
| Pomidor (60g)                         |                                                            |
| Rama (1szt)                           |                                                            |
| Pieczywo mieszane (80)                | gluten                                                     |
| Herbata ekspresowa (250ml)            |                                                            |
| Posiłek nocny: jabłko (1)             |                                                            |
| Babka piaskowa ucierana (60)          | gluten, jaja, mleko                                        |

**Wartość energetyczna: 2284 kcal**  
**Białka: 97,58 g**  
**Tłuszcze: 71,55 g**  
**Tłuszcze nasycone: 22,99 g**  
**Węglowodany: 272,57 g**  
**w tym cukry: 88,43 g**  
**Błonnik: 25,64 g**  
**Sód: 1,56 g**

31.08.2026

| śniadanie                       | alergeny                |
|---------------------------------|-------------------------|
| Twaróg z koperkiem (40)         | mleko                   |
| Półdewica drobiowa (40)         | gluten                  |
| Pomidor (60)                    |                         |
| Salata zielona (5)              |                         |
| Dżem (15g)                      |                         |
| Rama (1)                        |                         |
| Pieczywo mieszane (120)         | gluten                  |
| Kawa mleczna (250ml)            | gluten, mleko           |
| obiad                           | alergeny                |
| Zupa jarzynowa (450)            | seler, soja             |
| Piersz z kurczaka duszona (60)  |                         |
| Sos śmietanowy (60)             | gluten, gorczyca, mleko |
| Surówka z selera i jabłka (150) | mleko, seler            |
| Kasza jęczmienna (150g)         | gluten                  |
| Kompot (250)                    |                         |
| kolacja                         | alergeny                |
| Gryzik na gęsto (200)           | gluten, mleko           |
| Szynka "bianka" (40)            |                         |
| Rama (1)                        |                         |
| Pieczywo mieszane (120)         | gluten                  |
| Herbata ekspresowa (250ml)      |                         |
| Posiłek nocny: jabłko (1)       |                         |

**Wartość energetyczna: 2199 kcal**  
**Białka: 95,92 g**  
**Tłuszcze: 50,49 g**  
**Tłuszcze nasycone: 22,4 g**  
**Węglowodany: 302,42 g**  
**w tym cukry: 85,1 g**  
**Błonnik: 25,87 g**  
**Sód: 1,92 g**

01.09.2026

| śniadanie                             | alergeny                                          |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Pasta z pieczonej ryby i papryki (50) | jaja, mleko, ryby                                 |
| Szynka biała (40)                     | seler, soja                                       |
| Pomidor (60)                          |                                                   |
| Rama (1szt)                           |                                                   |
| Salata zielona (5)                    |                                                   |
| Pieczywo mieszane (120)               | gluten, mleko                                     |
| Marmolada (15)                        |                                                   |
| Kawa mleczna (250)                    | gluten, mleko                                     |
| obiad                                 | alergeny                                          |
| Zupa pomidorowa z makaronem (450)     | dwutlenek siarki i siarczany, gluten, seler, soja |
| Schab pieczony (60g)                  | seler                                             |
| Fasolka szparagowa z wody (150)       |                                                   |
| Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)  |                                                   |
| Woda z cytryną (250)                  |                                                   |
| kolacja                               | alergeny                                          |
| Pasztet drobiowy domowy (60)          | gluten, jaja                                      |
| Ser mozzarella (40)                   | mleko                                             |
| Pomidor (60)                          |                                                   |
| Rama (1szt)                           |                                                   |
| Pieczywo mieszane (120)               | gluten                                            |
| Herbata ekspresowa (250ml)            |                                                   |
| Posiłek nocny: morela (1)             |                                                   |

**Wartość energetyczna: 2256 kcal**  
**Białka: 109,81 g**  
**Tłuszcze: 73,25 g**  
**Tłuszcze nasycone: 20,43 g**  
**Węglowodany: 260,07 g**  
**w tym cukry: 64,88 g**  
**Błonnik: 21,29 g**  
**Sód: 1,81 g**

02.09.2026

| śniadanie                            | alergeny                   |
|--------------------------------------|----------------------------|
| Twaróg (40)                          | mleko                      |
| Szynka pieprzowa (40)                | soja                       |
| Pomidor (60)                         |                            |
| Rama (1)                             |                            |
| Roszkponka (5)                       |                            |
| Powidła śliwkowe (15g)               |                            |
| Pieczywo mieszane (80)               | gluten, mleko              |
| Kawa mleczna (250)                   | gluten, mleko              |
| obiad                                | alergeny                   |
| Barszcz z ziemniakami (450)          | gluten, mleko, seler, soja |
| Gulasz z indyka (110)                | gluten, mleko, seler       |
| Surówka z kukini (150)               |                            |
| Ziemniaki gotowane z zieleniną (150) |                            |
| Kompot (250)                         |                            |
| kolacja                              | alergeny                   |
| Kluski na parze (2)                  | gluten, jaja, mleko        |
| Poledwica drobiowa (40)              | gluten                     |
| Pomidor (60)                         |                            |
| Rama (1)                             |                            |
| Pieczywo mieszane (80)               | gluten                     |
| Herbata ekspresowa (250ml)           |                            |
| Posilek nocny: melon (150)           |                            |

Wartość energetyczna: 2324 kcal  
Białka: 99,23 g  
Tłuszcze: 55,34 g  
Tłuszcze nasycone: 15,52 g  
Węglowodany: 327,63 g  
w tym cukry: 71,7 g  
Błonnik: 20,12 g  
Sód: 2,1 g

03.09.2026

| śniadanie                            | alergeny              |
|--------------------------------------|-----------------------|
| Pasta jajeczna (50)                  | gorczyca, jaja, mleko |
| Szynka na krajalnicę (40)            |                       |
| Pomidor (60)                         |                       |
| Salata zielona (5)                   |                       |
| Rama (1)                             |                       |
| Marmolada (15)                       |                       |
| Pieczywo mieszane (80)               | gluten, mleko         |
| Kawa mleczna (250)                   | gluten, mleko         |
| obiad                                | alergeny              |
| Zupa brokułowa z makaronem (450)     | gluten, seler, soja   |
| Suflet mięsny pieczony (90)          | gluten, jaja, seler   |
| Marchew oprószana (150)              | gluten                |
| Ziemniaki gotowane z zieleniną (150) |                       |
| Woda z cytryną (250)                 |                       |
| kolacja                              | alergeny              |
| Twaróg (40)                          | mleko                 |
| Szynka biała (40)                    | seler, soja           |
| Pomidor (60)                         |                       |
| Rama (1)                             |                       |
| Pieczywo mieszane (80)               | gluten                |
| Herbata ekspresowa (250)             |                       |
| Posilek nocny: jabłko (1)            |                       |

Wartość energetyczna: 2277 kcal  
Białka: 85,04 g  
Tłuszcze: 62,27 g  
Tłuszcze nasycone: 16,3 g  
Węglowodany: 260,39 g  
w tym cukry: 79,7 g  
Błonnik: 23,65 g  
Sód: 1,77 g

04.09.2026

| śniadanie                            | alergeny                  |
|--------------------------------------|---------------------------|
| Serek waniliowy (50)                 | mleko                     |
| Szynka "bianka" (40)                 |                           |
| Pomidor (60)                         |                           |
| Rukola (5)                           |                           |
| Rama (1)                             |                           |
| Powidła śliwkowe (15g)               |                           |
| Pieczywo mieszane (120g)             | gluten, mleko             |
| Rogal (1)                            | gluten, jaja, mleko       |
| Kawa mleczna (250)                   | gluten, mleko             |
| obiad                                | alergeny                  |
| Zupa z dyni z zacierką (450)         | gluten, jaja, seler, soja |
| Ryba gotowana (80g)                  | ryby, seler               |
| Bukiet z warzyw (150g)               |                           |
| Sos koperkowy (60)                   | gluten, mleko             |
| Ziemniaki gotowane z zieleniną (150) |                           |
| Kompot (250)                         |                           |
| kolacja                              | alergeny                  |
| Ryż z jabłkami (250)                 |                           |
| Szynka na krajalnicę (40)            |                           |
| Rama (1)                             |                           |
| Pieczywo mieszane (120g)             | gluten                    |
| Herbata ekspresowa (250ml)           |                           |
| Posilek nocny: kiwi (1)              |                           |

Wartość energetyczna: 2202 kcal  
Białka: 91,31 g  
Tłuszcze: 43,55 g  
Tłuszcze nasycone: 17,07 g  
Węglowodany: 373,85 g  
w tym cukry: 97,64 g  
Błonnik: 23,97 g  
Sód: 1,77 g

05.09.2026

| śniadanie                            | alergeny                      |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| Ser mozzarella (40)                  | mleko                         |
| Szynka biała (40)                    | seler, soja                   |
| Roszkponka (5)                       |                               |
| Pomidor (60)                         |                               |
| Marmolada (15g)                      |                               |
| Rama (1szt)                          |                               |
| Pieczywo mieszane (80)               | gluten, mleko                 |
| Kawa mleczna (250ml)                 | gluten, mleko                 |
| obiad                                | alergeny                      |
| Zupa ogórkowa z ryżem (450)          | gluten, gorczyca, seler, soja |
| Pulpet mięsny gotowany (90)          | gluten, jaja, seler           |
| Ćwikła (150)                         |                               |
| 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 (150g)             | gluten                        |
| Herbata ekspresowa (250ml)           |                               |
| Posilek nocny: mandarynka (1)        |                               |

Wartość energetyczna: 2294 kcal  
Białka: 88,46 g  
Tłuszcze: 60,34 g  
Tłuszcze nasycone: 18,49 g  
Węglowodany: 316,42 g  
w tym cukry: 90,02 g  
Błonnik: 27,05 g  
Sód: 2,25 g

06.09.2026

| śniadanie                             | alergeny            |
|---------------------------------------|---------------------|
| Twaróg z pietruszką (40)              | mleko               |
| Szynka dobrze sprawiona (40)          | gluten              |
| Pomidor (60)                          |                     |
| Rukola (5)                            |                     |
| 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 z marchwi i jabłka (150)      |                     |
| Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g) |                     |
| Kompot (250ml)                        |                     |
| kolacja                               | alergeny            |
| Jajko gotowane (1)                    | jaja                |
| Szynka drobiowa (40)                  | gluten, mleko       |
| Pomidor (60)                          |                     |
| Rama (1szt)                           |                     |
| Pieczywo mieszane (120)               | gluten              |
| Herbata ekspresowa (250ml)            |                     |
| Posilek nocny: jabłko (1)             |                     |
| Drożdżówka z kruszonką (60g)          | gluten, jaja, mleko |

Wartość energetyczna: 2350 kcal  
Białka: 100,21 g  
Tłuszcze: 69,5 g  
Tłuszcze nasycone: 20,61 g  
Węglowodany: 289,2 g  
w tym cukry: 86,4 g  
Błonnik: 28,33 g  
Sód: 1,59 g

**07.09.2026**

| <b>śniadanie</b>                  | <b><i>alergeny</i></b>                                   |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Pasta z ryby gotowanej (40)       | dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby                |
| Szynka na krajalcę (40)           |                                                          |
| Pomidor (60)                      |                                                          |
| Salata zielona (5)                |                                                          |
| Dżem (15g)                        |                                                          |
| Rama (1)                          |                                                          |
| Pieczywo mieszane (120)           | gluten                                                   |
| Kawa mleczna (250ml)              | gluten, mleko                                            |
| <b>obiad</b>                      | <b><i>alergeny</i></b>                                   |
| Zupa chrzanowo-ziemniaczana (450) | dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, seler, soja |
| Zraz drobiowy duszony (90)        | gluten, jaja                                             |
| Sos koperkowy (60)                | gluten, mleko                                            |
| Surówka z selera i jabłka (150)   | mleko, seler                                             |
| Kasza jęczmienna (150g)           | gluten                                                   |
| Kompot (250)                      |                                                          |
| <b>kolacja</b>                    | <b><i>alergeny</i></b>                                   |
| Jaglanka z dynią (200)            | mleko                                                    |
| Polędwica drobiowa (40)           | gluten                                                   |
| Rama (1)                          |                                                          |
| Pieczywo mieszane (120)           | gluten                                                   |
| Herbata ekspresowa (250ml)        |                                                          |
| Posiłek nocny: nektarynka (1)     |                                                          |

**Wartość energetyczna: 1976 kcal****Białka: 91,91 g****Tłuszcze: 50,89 g****Tłuszcze nasycone: 19,46 g****Węglowodany: 318,33 g****w tym cukry: 76,4 g****Błonnik: 28,1 g****Sód: 1,57 g**