

8.09.2026		9.09.2026		10.09.2026		11.09.2026		12.09.2026	
śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny
Pasta z brokułów (50)	gorczyca, jaja, mleko	Twaróg z rzodkiewką (40)	mleko	Jajko gotowane (1)	jaja	Hummus z ciecierzycy (50)		Pasta z fasolki szparagowej (50)	mleko
Półedwica drobiowa (40)	gluten	Szynka biała (40)	seler, soja	Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko	Serek śmietankowy (40)	mleko	Szynka pieprzowa (40)	soja
Papryka świeża (50)		Ogórek zielony (60)		Ogórek kiszony (60)	gorczyca	Ogórek zielony (60)		Pomidor (60)	
Roszponka (5)		Rukola (5)		Salata zielona (5)		Roszponka (5)		Rukola (5)	
Marmolada (15g)		Powidła śliwkowe (15)		Rama (1)		Rama (1)		Marmolada (15g)	
Rama (1szt)		Rama (1)		Marmolada (15)		Powidła śliwkowe (15g)		Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten	Pieczywo mieszane (80)	gluten	Pieczywo mieszane (80)	gluten	Pieczywo mieszane (120g)	gluten	Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko	Kawa mleczna (250)	gluten, mleko	Kawa mleczna (250)	gluten, mleko	Kawa mleczna (250)	gluten, mleko	Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny	obiad	alergeny	obiad	alergeny	obiad	alergeny	obiad	alergeny
Krupnik (450)	gluten, seler, soja	Zupa koperkowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja	Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler	Zupa ryżowa z zielonym groszkiem (450)	seler, soja	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Kotlet pożarski smażony (90)	gluten, jaja	Gulasz wegetariański (110g)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko	Pierś z kurczaka duszona (60)		Ryba smażona (90)	gluten, ryby	Bryzol duszony z cebulką (60)	gluten
Surówka z kapusty pekińskiej i fasolki II (150)		Surówka z białej rzodkwi (150)	gorczyca, jaja, mleko	Sos paprykowy (60)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko	Surówka z kapusty kiszzonej (150)		Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)		Kasza pęczak (150)	gluten	Surówka z kapusty pekińskiej IV (120)		Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)		Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)		Kompot (250)		Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)		Kompot (250)		Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny	kolacja	alergeny	kolacja	alergeny	kolacja	alergeny	kolacja	alergeny
Pieczeń beskidzka (60)	gluten, jaja	Pieczona pierś z kurczaka (95)		Woda z cytryną (250)		Pasta drobiowa (40)	jaja	Salatka z ryżu i kukurydzy (200)	gluten, gorczyca, jaja, mleko, soja
Twaróg (40)	mleko	Surówka z kapusty białej (120)	gorczyca	Salatka śledziowa (110)	gorczyca, ryby	Papryka świeża (50)		Kielbasa krakowska (40)	
Pomidor (60)		Rama (1)		Szynka biała (40)	seler, soja	Ser żółty (40)	mleko	Rama (1)	
Rama (1szt)		Pieczywo mieszane (80)	gluten	Rama (1)		Pieczywo mieszane (120g)	gluten	Pieczywo mieszane (80)	gluten
Pieczywo mieszane (120)	gluten	Herbata expresowa (250ml)		Pieczywo mieszane (80)	gluten	Herbata expresowa (250ml)		Herbata expresowa (250ml)	
Herbata expresowa (250ml)		Posiłek nocny: jabłko (1)		Herbata expresowa (250)		Posiłek nocny: morela (1)		Posiłek nocny: nektarynka (1)	
Posiłek nocny: owoc (150)				Arbuz-posiłek nocny (350)					
Wartość energetyczna: 2103 kcal		Wartość energetyczna: 1975 kcal		Wartość energetyczna: 2275 kcal		Wartość energetyczna: 1915 kcal		Wartość energetyczna: 2369 kcal	
Białka: 92,96 g		Białka: 95,53 g		Białka: 98,72 g		Białka: 80,96 g		Białka: 103,17 g	
Tłuszcze: 63,04 g		Tłuszcze: 55,6 g		Tłuszcze: 73,28 g		Tłuszcze: 62,38 g		Tłuszcze: 69,21 g	
Tłuszcze nasycone: 13,99 g		Tłuszcze nasycone: 14,13 g		Tłuszcze nasycone: 17,6 g		Tłuszcze nasycone: 23,03 g		Tłuszcze nasycone: 16,27 g	
Węglowodany: 254,84 g		Węglowodany: 272,41 g		Węglowodany: 251,51 g		Węglowodany: 238,48 g		Węglowodany: 313,84 g	
w tym cukry: 50,18 g		w tym cukry: 77,59 g		w tym cukry: 79,81 g		w tym cukry: 46,8 g		w tym cukry: 78,28 g	
Błonnik: 23,48 g		Błonnik: 35,69 g		Błonnik: 21,61 g		Błonnik: 22,09 g		Błonnik: 29,39 g	
Sód: 1,38 g		Sód: 1,51 g		Sód: 2,42 g		Sód: 1,99 g		Sód: 1,8 g	

13.09.2026

śniadanie	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Papryka świeża (50)	
Roszpunka (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
Surówka z kapusty czerwonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleliną (150g)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Sos wiosenny (60)	gorczyca, jaja, mleko
Rama (1szt)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Ciasto marchewkowe (50)	gluten, jaja
Posiłek nocny: śliwka (2)	

Wartość energetyczna: 2238 kcal
Białka: 101,75 g
Tłuszcze: 77,3 g
Tłuszcze nasycone: 19,48 g
Węglowodany: 251,09 g
w tym cukry: 64,09 g
Błonnik: 25,4 g
Sód: 1,88 g

14.09.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z pieczonej ryby i papryki (50)	jaja, mleko, ryby
Serek śmietankowy (40)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Salata zielona (10g)	
Rama (1)	
Dżem (15g)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa jarzynowa (450)	seler, soja
Klopsik duszony (90)	gluten, jaja
Surówka z porów (150)	gorczyca
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
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2458 kcal
Białka: 99,83 g
Tłuszcze: 73,44 g
Tłuszcze nasycone: 26 g
Węglowodany: 301,27 g
w tym cukry: 68,84 g
Błonnik: 27,32 g
Sód: 2,03 g

15.09.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z kalafiora ze słonecznikiem (50)	
Szynka biała (40)	seler, soja
Papryka świeża (50)	
Salata zielona (5)	
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa pomidorowa z makaronem (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, seler, soja
Kurczak pieczony (90)	
Surówka z kapusty pekińskiej i fasolki II (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleliną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Salatka z brokułem, ciecierzycą, słonecznikiem i czerwoną cebulką (120)	gorczyca, jaja, mleko
Ser mozzarella (40)	mleko
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: gruszka (1)	

Wartość energetyczna: 2367 kcal
Białka: 99,32 g
Tłuszcze: 90,05 g
Tłuszcze nasycone: 22,62 g
Węglowodany: 267,56 g
w tym cukry: 71,38 g
Błonnik: 32,11 g
Sód: 1,83 g

16.09.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Pomidor (60)	
Roszpunka (5)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa koperkowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Potrąwka chińska (130)	dwutlenek siarki i siarczany
Surówka z cukini (150)	
Kasza pęczak (150)	gluten
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Śledzie w pomidorach (90)	dwutlenek siarki i siarczany, ryby
Jajko gotowane (1)	jaja
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: owoc (150)	

Wartość energetyczna: 2007 kcal
Białka: 104,85 g
Tłuszcze: 68,91 g
Tłuszcze nasycone: 17,38 g
Węglowodany: 224,09 g
w tym cukry: 49,57 g
Błonnik: 20,8 g
Sód: 1,62 g

17.09.2026

śniadanie	alergeny
Smalec wegetariański (50)	
Ser żółty (40)	mleko
Papryka świeża (50)	
Rukola (5)	
Rama (1)	
Marmolada (15)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa z dyni z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Medaliony duszone z pieczarkami (60)	gluten
Mizeria (150)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleliną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Makaron z kurczakiem w sosie pomidorowym (320)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Śliwka (2szt)	

Wartość energetyczna: 2512 kcal
Białka: 108,54 g
Tłuszcze: 81,18 g
Tłuszcze nasycone: 22,52 g
Węglowodany: 305,45 g
w tym cukry: 63,93 g
Błonnik: 25,75 g
Sód: 1,55 g