

8.10.2026		9.10.2026		10.10.2026		11.10.2026		12.10.2026	
śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny
Pasta jajeczna (80)	gorczyca, jaja, mleko	Hummus z ciecierzycy (50)		Twaróg z koperkiem (80)	mleko	Ser mozzarella (40)	mleko	Pasta rybna z twarogiem (50)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby
Papryka świeża (50)		Polędwica drobiowa (40)	gluten	Papryka świeża (50)		Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten		
MIÓD 1SZT (1)		Pomidor (60)		Rama (1)		Ogórek zielony (60)		Szynka biała (40)	seler, soja
Rama (1)		Rama (1)		Pieczywo mieszane (80)	gluten	Rama (1)		Ogórek zielony (60)	
Pieczywo graham (80)	gluten	PASZTET 1SZT (1)		Kawa mleczna (230)	gluten, mleko	MIÓD 1SZT (1)		PASZTET 1SZT (1)	
Kawa mleczna (230)	gluten, mleko	Pieczywo graham (80)	gluten	DŻEM 1SZT (1)		Pieczywo graham (80)	gluten	Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Mandarynka (1)		Kawa mleczna (250)	gluten, mleko	Kiwi (1szt)		Herbata (250)		Rama (1)	
obiad	alergeny	Śliwka (2szt)		obiad	alergeny	Jabłko (1)		Pieczywo mieszane (80)	gluten
Zupa kalafiorowa z grysiem (450)	gluten, seler	obiad	alergeny	Krupnik (450)	gluten, seler	obiad	alergeny	Pomarańcza (1)	
Bitki wieprzowe duszone (60)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten	Zupa z dyni z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja	Zraz drobiowy duszony (90)	gluten, jaja	Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler	obiad	alergeny
Mizeria (150)	mleko	Ryba smażona (90)	gluten, ryby	Sos z suszonych pomidorów (60)	gluten, mleko	Kotlet schabowy smażony (90g)	gluten, jaja, mleko	Zupa koperkowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)		Surówka z kapusty kiszonej (150)		Ćwikła (150)		Salatka z kapusty czerwonej (150)		Gulasz wegetariański (110g)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Kompot (250)		Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)		Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)		Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)		Surówka z białej rzodkwi (150)	gorczyca, jaja, mleko
kolacja	alergeny	Kompot (250)		Kompot (250)		Kompot (250ml)		Kasza gryczana (150)	
Ser mozzarella (40)	mleko	kolacja	alergeny	kolacja	alergeny	kolacja	alergeny	Kompot (250)	
Szynka pieprzowa (40)	soja	Kielbasa szlachecka (40)		Salatka jarzynowa (200)	gorczyca, jaja, mleko, seler	Jajko gotowane (1)	jaja	kolacja	alergeny
Pomidor (60)		Serek śmietankowy (40)	mleko	Szynka "bianka" (40)		Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko	Drób w galarecie (200)	seler
Rama (1)		Ogórek zielony (60)		Rama (1)		Pomidor (60)		Pomidor (60)	
Pieczywo graham (80)	gluten	Rama (1)		Pieczywo mieszane (80)	gluten	Rama (1)		Rama (1)	
Herbata (250)		Pieczywo graham (80)	gluten	Herbata (250)		Pieczywo graham (80)	gluten	Pieczywo mieszane (80)	gluten
Posiłek nocny: mus owocowy (1)		Herbata (250)		Posiłek nocny: kefir (1)	mleko	Herbata (250)		Herbata (250)	
		Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko			Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko	Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko
Wartość energetyczna: 1950 kcal		Wartość energetyczna: 2036 kcal		Wartość energetyczna: 2183 kcal		Wartość energetyczna: 1923 kcal		Wartość energetyczna: 2083 kcal	
Białka: 95,4 g		Białka: 86,69 g		Białka: 99,02 g		Białka: 89,6 g		Białka: 107,57 g	
Tłuszcze: 68,21 g		Tłuszcze: 69,79 g		Tłuszcze: 56,72 g		Tłuszcze: 55,95 g		Tłuszcze: 62,26 g	
Tłuszcze nasycone: 20,15 g		Tłuszcze nasycone: 22,08 g		Tłuszcze nasycone: 19,94 g		Tłuszcze nasycone: 16,12 g		Tłuszcze nasycone: 19,58 g	
Węglowodany: 231,89 g		Węglowodany: 249,83 g		Węglowodany: 302,11 g		Węglowodany: 234,09 g		Węglowodany: 267,35 g	
w tym cukry: 67,97 g		w tym cukry: 50,55 g		w tym cukry: 86,26 g		w tym cukry: 66,04 g		w tym cukry: 72,08 g	
Błonnik: 20,5 g		Błonnik: 24,4 g		Błonnik: 32,32 g		Błonnik: 23,78 g		Błonnik: 35,08 g	
Sód: 1,63 g		Sód: 2,03 g		Sód: 1,88 g		Sód: 2 g		Sód: 1,62 g	

13.10.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
PASZTET 1SZT (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Kakao (250)	mleko
Gruszka (1)	
obiad	alergeny
Zupa pomidorowa z ryżem (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler, soja
Pierś z kurczaka duszona (60)	
Sos pieczarkowy (60)	gluten, mleko
Surówka z kapusty pekińskiej IV (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Pieczeń beskidzka (80)	gluten, jaja
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2092 kcal
Białka: 112,9 g
Tłuszcze: 60,36 g
Tłuszcze nasycone: 20,42 g
Węglowodany: 241,18 g
w tym cukry: 62,36 g
Błonnik: 23,77 g
Sód: 1,77 g

14.10.2026

śniadanie	alergeny
Smalec wegetariański (50)	
Jajko gotowane (1)	jaja
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
PASZTET 1SZT (1)	
Mandarynka (1)	
obiad	alergeny
Zupa selerowa z ziemniakami (450)	gluten, jaja, mleko, seler
Kotlet pożarski smażony (90)	gluten, jaja
Surówka z cukini (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2384 kcal
Białka: 108,46 g
Tłuszcze: 84,44 g
Tłuszcze nasycone: 27,29 g
Węglowodany: 273,01 g
w tym cukry: 57,22 g
Błonnik: 32,83 g
Sód: 2,15 g

15.10.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z buraka (50)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Kielbasa szlachecka (40)	
Papryka świeża (50)	
MIÓD 1SZT (1)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Kawa mleczna (230)	gluten, mleko
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler
Schab pieczony (60)	
Sos pieczeniowy (60)	gluten, mleko
Mizeria (150)	mleko
Kasza gryczana (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek wiejski (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2020 kcal
Białka: 109,07 g
Tłuszcze: 68,62 g
Tłuszcze nasycone: 24,71 g
Węglowodany: 236,42 g
w tym cukry: 73,51 g
Błonnik: 22,04 g
Sód: 1,92 g

16.10.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z rzodkiewką (50)	mleko
Szynka na krajalcę (40)	gluten
Pomidor (60)	
Rama (1)	
PASZTET 1SZT (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Śliwka (2szt)	
obiad	alergeny
Zupa jarzynowa (450)	seler, soja
Ryba gotowana (80g)	ryby, seler
Sos śmietanowy (60)	gluten, gorczyca, mleko
Surówka z marchwi (150)	gluten, jaja, mleko, nasiona sezamu, orzeszki ziemne, soja
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka "bianka" (40)	
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2060 kcal
Białka: 100,95 g
Tłuszcze: 56,63 g
Tłuszcze nasycone: 23,06 g
Węglowodany: 227,48 g
w tym cukry: 57,92 g
Błonnik: 25,9 g
Sód: 2,21 g

17.10.2026

śniadanie	alergeny
Serek śmietankowy (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Kiwi (1szt)	
obiad	alergeny
Zupa ogórkowa z ziemniakami (450)	gluten, gorczyca, seler, soja
Bryzol duszony z cebulką (60)	gluten
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Salatka z ryżu i kukurydzy (200)	gluten, gorczyca, jaja, mleko, soja
Szynka biała (40)	seler, soja
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2237 kcal
Białka: 98,13 g
Tłuszcze: 71,07 g
Tłuszcze nasycone: 23,61 g
Węglowodany: 293,96 g
w tym cukry: 73,62 g
Błonnik: 29,19 g
Sód: 1,91 g