

29.06.2026-05.07.2026

| Dni tygodnia | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                               | Zupa                                                                                                                                                                      | Danie drugie                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                                  |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek | Kanapki z pastą twarogowo-jajeczną i warzywami + herbata<br>Chleb pszenno-żytni 120 g (2)<br>Masło 10 g (3)<br>Twaróg półtłusty 80 g (3)<br>Jajko gotowane 1 szt. / 50 g (1)<br>Jogurt naturalny 30 g (3)<br>Szczypiorek 10 g<br>Pomidor 150 g<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata 250 ml | Zupa koperkowa z ziemniakami<br>Wywar warzywny 300 ml(8)<br>Ziemniaki 120 g<br>Marchew 50 g<br>Pietruszka 30 g<br>Seler 30 g (8)<br>Koperek 15 g<br>Śmietana 12% 30 g (3) | Pieczeń z indyka, kasza jęczmienna i surówka<br>Pieczeń z indyka 170 g<br>Kasza jęczmienna gotowana 250 g (2)<br>Surówka z białej kapusty i marchewki 200 g<br>Olej rzepakowy 10 g<br>Kompot owocowy 200 ml                              | Kanapki z pastą z tuńczyka i warzywami + kefir<br>Chleb pszenno-żytni 120 g (2)<br>Masło 5 g (3)<br>Tuńczyk w sosie własnym 80 g (4)<br>Twaróg półtłusty 50 g 3<br>Jogurt naturalny 30 g (3)<br>Szczypiorek 10 g<br>Pomidor 150 g<br>Ogórek świeży 150 g<br>Sałata 50 g<br>Kefir 2% 250 ml (3) | Wartość energetyczna ok. 2140 kcal<br>Sód ok. 2450 mg<br>Białko ok. 136 g<br>Tłuszcze ok. 73 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ok. 20 g<br>Węglowodany ok. 274g<br>Cukry ok. 52 g<br>Błonnik ok. 41 g |
| Wtorek       | Śniadanie<br>Owsianka z jabłkiem i bananem + kanapka z twarożkiem<br>Płatki owsiane 70 g (2)<br>Mleko 2% 300 ml (3)<br>Jabłko 150 g<br>Banan 100 g<br>Chleb graham 60 g (2)<br>Twaróg półtłusty 60 g (3)<br>Masło 5 g (3)<br>Herbata 250 ml                                             | Zupa pomidorowa z makaronem<br>Wywar warzywny 300 ml (8)<br>Pomidory przecierane 200 g<br>Makaron 45 g (1, 2)<br>Śmietana 12% 30 g (3)                                    | Kotlet mielony z indyka, ziemniaki i surówka<br>Mięso mielone z indyka 170 g<br>Jajko 30 g (1)<br>Bułka tarta 15 g (2)<br>Ziemniaki gotowane 300 g<br>Surówka z marchewki i jabłka 200 g<br>Olej rzepakowy 10 g<br>Kompot owocowy 200 ml | Kanapki z serem, szynką drobiową i warzywami + kefir<br>Chleb żytni razowy 120 g (2)<br>Masło 5 g (3)<br>Szynka drobiowa 70 g (6*)<br>Ser żółty 30 g (3)<br>Pomidor 150 g<br>Ogórek świeży 150 g<br>Sałata 50 g<br>Kefir 2% 250 ml (3)                                                         | Wartość energetyczna ok. 2160 kcal<br>Sód ok. 2550 mg<br>Białko ok. 132 g<br>Tłuszcze ok. 75 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ok. 21 g<br>Węglowodany ok. 280g<br>Cukry ok. 58 g<br>Błonnik ok. 40 g |

29.06.2026-05.07.2026

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                    |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Środa    | Kanapki z pastą jajeczną, twarogiem i warzywami + jogurt<br>Chleb graham 120 g (2)<br>Masło 10 g (3)<br>Jajka gotowane 2 szt. / 100 g (1)<br>Twaróg półtłusty 60 g (3)<br>Jogurt naturalny 30 g (3)<br>Szczypiorek 10 g<br>Pomidor 150 g<br>Ogórek świeży 150 g<br>Jogurt naturalny 150 g     | Zupa krupnik<br>Wywar warzywny 300 ml (8)<br>Kasza jęczmienna 45 g (2)<br>Ziemniaki 100 g<br>Marchew 50 g<br>Pietruszka 30 g<br>Seler 30 g (8) | Dorsz pieczony, ziemniaki i surówka z buraka<br>Dorsz pieczony 180 g (4)<br>Ziemniaki gotowane 300 g<br>Burak gotowany 150 g<br>Jabłko 50 g<br>Olej rzepakowy 10 g<br>Kompot owocowy 200 ml            | Kanapki z twarogiem i warzywami + jabłko<br>Chleb żytni razowy 120 g (2)<br>Masło 5 g (3)<br>Twaróg półtłusty 120 g (3)<br>Jogurt naturalny 40 g (3)<br>Szczypiorek 10 g<br>Pomidor 150 g<br>Papryka 100 g<br>Sałata 50 g<br>Jabłko 150 g | Wartość energetyczna ok. 2130 kcal<br>Sód ok. 2400 mg<br>Białko ok. 134 g<br>Tłuszcze ok. 71 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ok. 20 g<br>Węglowodany ok. 272g<br>Cukry ok. 53 g<br>Błonnik ok. 42 g |
| Czwartek | Kanapki z pastą z tuńczyka, twarogiem i warzywami + mleko<br>Chleb pszenno-żytni 120 g (2)<br>Masło 10 g (3)<br>Tuńczyk w sosie własnym 80 g (4)<br>Twaróg półtłusty 60 g (3)<br>Jogurt naturalny 30 g (3)<br>Szczypiorek 10 g<br>Pomidor 150 g<br>Ogórek świeży 150 g<br>Mleko 2% 250 ml (3) | Zupa jarzynowa<br>Wywar warzywny 300 ml (8)<br>Ziemniaki 100 g<br>Marchew 60 g<br>Pietruszka 30 g<br>Seler 30 g (8)                            | Pieczeń z kurczaka, kasza gryczana i surówka<br>Pieczeń z kurczaka 170 g<br>Kasza gryczana gotowana 250g<br>Surówka z białej kapusty i marchewki 200 g<br>Olej rzepakowy 10 g<br>Kompot owocowy 200 ml | Kanapki z serem i warzywami + kefir<br>Chleb graham 120 g (2)<br>Masło 5 g (3)<br>Ser żółty 40 g (3)<br>Szyńka drobiowa 60 g (6*)<br>Pomidor 150 g<br>Ogórek świeży 150 g<br>Sałata 50 g<br>Kefir 2% 250 ml (3)                           | Wartość energetyczna ok. 2150 kcal<br>Sód ok. 2600 mg<br>Białko ok. 138 g<br>Tłuszcze ok. 74 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ok. 22 g<br>Węglowodany ok. 270g<br>Cukry ok. 51 g<br>Błonnik ok. 40 g |
| Piątek   | Kanapki z twarogiem, jajkiem i warzywami + kefir<br>Chleb żytni razowy 120 g (2)<br>Masło 10 g (3)<br>Twaróg półtłusty 80 g (3)<br>Jajko gotowane 1 szt. / 50 g (1)<br>Jogurt naturalny 30 g (3)                                                                                              | Zupa fasolowa<br>Fasola biała gotowana 80 g<br>Wywar warzywny 300 ml (8)<br>Ziemniaki 100 g<br>Marchew 60 g                                    | Filet z indyka, ziemniaki i surówka<br>Filet z indyka pieczony 180 g<br>Ziemniaki gotowane 300 g<br>Surówka z marchewki i                                                                              | Kanapki z pastą z tuńczyka i warzywami + jogurt<br>Chleb graham 120 g (2)<br>Masło 5 g (3)<br>Tuńczyk w sosie własnym                                                                                                                     | Wartość energetyczna ok. 2170 kcal<br>Sód ok. 2400 mg<br>Białko ok. 141 g<br>Tłuszcze ok. 72 g<br>Kwasy tłuszczowe                                                                                 |

29.06.2026-05.07.2026

|           |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                    |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | Szczypiorek 10 g<br>Pomidor 150 g<br>Ogórek świeży 150 g<br>Kefir 2% 250 ml (3)                                                                                                                                                          | Pietruszka 30 g<br>Seler 30 g (8)                                                                                                                            | jabłka 200 g<br>Olej rzepakowy 10 g<br>Kompot owocowy 200 ml                                                                                                                                     | 90 g (4)<br>Twaróg półtłusty 50 g (3)<br>Jogurt naturalny 30 g (3)<br>Szczypiorek 10 g<br>Pomidor 150 g<br>Papryka 100 g<br>Sałata 50 g<br>Jogurt naturalny 150 g (3)                                                                                          | nasycone ok. 19 g<br>Węglowodany ok. 280g<br>Cukry ok. 56 g<br>Błonnik ok. 43 g                                                                                                                    |
| Sobota    | Owsianka z jabłkiem i rodzynekami + kanapka z twarożkiem<br>Płatki owsiane 70 g (2)<br>Mleko 2% 300 ml (3)<br>Jabłko 150 g<br>Rodzynek 20 g<br>Chleb graham 60 g (2)<br>Twaróg półtłusty 60 g (3)<br>Masło 5 g (3)<br>Herbata 250 ml     | Zupa koperkowa<br>Wywar warzywny 300 ml (8)<br>Ziemniaki 120 g<br>Marchew 50 g<br>Pietruszka 30 g<br>Seler 30 g (8)<br>Koperek 15 g<br>Śmietana 12% 30 g (3) | Dorsz pieczony, kasza jęczmienna i surówka<br>Dorsz pieczony 180 g (4)<br>Kasza jęczmienna gotowana 250 g (2)<br>Surówka z buraka i jabłka 200 g<br>Olej rzepakowy 10 g<br>Kompot owocowy 200 ml | Kanapki z pastą jajeczną i warzywami + kefir<br>Chleb żytni razowy 120 g (2)<br>Masło 5 g (3)<br>Jajka gotowane 2 szt./100g (1)<br>Jogurt naturalny 30 g (3)<br>Szczypiorek 10 g<br>Pomidor 150 g<br>Ogórek świeży 150 g<br>Sałata 50 g<br>Kefir 2% 250 ml (3) | Wartość energetyczna ok. 2150 kcal<br>Sód ok. 2450 mg<br>Białko ok. 136 g<br>Tłuszcze ok. 72 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ok. 20 g<br>Węglowodany ok. 278g<br>Cukry ok. 58 g<br>Błonnik ok. 42 g |
| Niedziela | Kanapki z pastą jajeczną, twarożkiem i warzywami + mleko<br>Chleb graham 120 g (2)<br>Masło 10 g (3)<br>Jajka gotowane 2 szt. / 100 g (1)<br>Twaróg półtłusty 60 g (3)<br>Jogurt naturalny 30 g (3)<br>Szczypiorek 10 g<br>Pomidor 150 g | Rosół z makaronem<br>Rosół drobiowo-warzywny 300 ml (8)<br>Makaron 120 g (1, 2)<br>Marchew 50 g<br>Pietruszka 20 g<br>Pieczeń z indyka 170 g                 | Pieczeń z indyka, ziemniaki i surówka<br>Pieczeń z indyka 170 g<br>Ziemniaki gotowane 300 g<br>Surówka z marchewki i jabłka 200 g<br>Olej rzepakowy 10 g<br>Kompot owocowy 200 ml                | Kanapki z twarożkiem i warzywami + kefir<br>Chleb żytni razowy 120 g (2)<br>Masło 5 g (3)<br>Twaróg półtłusty 120 g (3)<br>Jogurt naturalny 40 g (3)<br>Szczypiorek 10 g<br>Pomidor 150 g                                                                      | Wartość energetyczna ok. 2140 kcal<br>Sód ok. 2400 mg<br>Białko ok. 137 g<br>Tłuszcze ok. 71 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ok. 20 g<br>Węglowodany ok. 276g                                       |

29.06.2026-05.07.2026

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |                                                     |                                    |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------|------------------------------------|
|          | Ogórek świeży 150 g<br>Mleko 2% 250 ml (3)                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  | Papryka 100 g<br>Sałata 50 g<br>Kefir 2% 250 ml (3) | Cukry ok. 55 g<br>Błonnik ok. 41 g |
| alergeny | 1 – jaja, 2 – gluten, 3 – mleko i produkty mleczne, 4 – ryby, 5 – orzeszki ziemne, 6 – soja, 7 – orzechy, 8 – seler, 9 – gorczyca, 10 – nasiona sezamu, 11 – dwutlenek siarki i siarczyny, 12 – łubin, 13 – mięczaki, 14 – skorupiaki<br>* Przy szynce drobiowej alergen 6 – soja należy potwierdzić w specyfikacji konkretnego produktu |  |  |                                                     |                                    |