

06.07.2026-12.07.2026

| Dni tygodnia | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                      | Zupa                                                                                                                                                     | Danie drugie                                                                                                                                                                               | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                                  |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek | Kanapki z twarożkiem i jajkiem + warzywa + 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>Szcypiorek 10 g<br>Pomidor 150 g<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata 250 ml | Zupa jarzynowa z kaszą<br>Wywar warzywny 300 ml (8)<br>Kasza jęczmienna 40 g (2)<br>Ziemniaki 100 g<br>Marchew 50 g<br>Pietruszka 30 g<br>Seler 30 g (8) | Filet z kurczaka, ziemniaki i surówka<br>Filet z kurczaka pieczony 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 pastą z tuńczyka i warzywami + kefir<br>Chleb graham 120 g (2)<br>Masło 5 g (3)<br>Tuńczyk w sosie własnym 90 g (4 0<br>Twaróg półtłusty 50 g (3)<br>Jogurt naturalny 30 g (3)<br>Szcypiorek 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. 138 g<br>Tłuszcze ok. 72 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ok. 20 g<br>Węglowodany ok. 276g<br>Cukry ok. 53 g<br>Błonnik ok. 42 g |
| Wtorek       | Kasza manna na mleku z musem jabłkowym + pieczywo z twarożkiem<br>Kasza manna 60 g (2)<br>Mleko 2% 300 ml (3)<br>Jabłko 150 g<br>Cynamon 1 g<br>Chleb graham 70 g (2)<br>Twaróg półtłusty 70 g (3)<br>Masło 5 g (3)<br>Herbata 250 ml                                          | Zupa krem z dyni<br>Dynia 200 g<br>Ziemniaki 80 g<br>Marchew 50 g<br>Pietruszka 20 g<br>Seler 30 g (8)<br>Śmietana 12% 30 g (3)                          | Gulasz z indyka, ryż i surówka z buraka<br>Filet z indyka 180 g<br>Ryż gotowany 300 g<br>Burak gotowany 150 g<br>Jabłko 50 g<br>Olej rzepakowy 10 g<br>Kompot owocowy 200 ml               | Sałatka ziemniaczana z jajkiem i warzywami + pieczywo + kefir<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Jajko gotowane 1 szt./50 g (1)<br>Ogórek świeży 100 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata 50 g<br>Jogurt naturalny 50 g (3)<br>Chleb żytni razowy 100 g (2)<br>Masło 5 g (3)<br>Kefir 2% 250 ml (3)<br>Szcypiorek 10 | Wartość energetyczna ok. 2120 kcal<br>Sód ok. 2350 mg<br>Białko ok. 125 g<br>Tłuszcze ok. 68 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ok. 19 g<br>Węglowodany ok. 285g<br>Cukry ok. 58 g<br>Błonnik ok. 43 g |

06.07.2026-12.07.2026

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                    |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Środa    | Jajecznica ze szczypiorkiem, pieczywo, warzywa + jogurt<br>Jajka 2 szt. / 100 g (1)<br>Masło 5 g (3)<br>Chleb graham 120 g (2)<br>Twaróg półtłusty 50 g (3)<br>Pomidor 150 g<br>Ogórek świeży 100 g<br>Szczypiorek 10 g<br>Jogurt naturalny 150 g (3)<br>Herbata 250 ml | Zupa krupnik z warzywami<br>Wywar warzywny 300 ml (8)<br>Kasza jęczmienna 40 g (2)<br>Marchew 50 g<br>Pietruszka 30 g<br>Seler 30 g (8) | Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym, ziemniaki i surówka<br>Pulpety z mięsa kurczaka 180 g<br>Jajko 30 g (1)<br>Bułka tarta 15 g (2)<br>Śmietana 12% 30 g (3)<br>Koperek 15 g<br>Ziemniaki gotowane 300 g<br>Surówka z czerwonej kapusty i jabłka 200 g<br>Olej rzepakowy 10 g<br>Kompot owocowy 200 ml | Pasta z twarogu i warzyw + pieczywo + owoc<br>Chleb żytni razowy 120 g (2)<br>Twaróg półtłusty 120 g (3)<br>Jogurt naturalny 40 g (3)<br>Masło 5 g (3)<br>Rzodkiewka 80 g<br>Ogórek świeży 100 g<br>Pomidor 100 g<br>Szczypiorek 10 g<br>Gruszka 150 g<br>Kefir 2% 200 ml (3)                      | Wartość energetyczna ok. 2160 kcal<br>Sód ok. 2400 mg<br>Białko ok. 132 g<br>Tłuszcze ok. 70 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ok. 20 g<br>Węglowodany ok. 282g<br>Cukry ok. 57 g<br>Błonnik ok. 44 g |
| Czwartek | Płatki owsiane z bananem i jogurtem + kanapka z twarożkiem<br>Płatki owsiane 60 g (2)<br>Mleko 2% 250 ml (3)<br>Banan 120 g<br>Jogurt naturalny 100 g (3)<br>Chleb graham 70 g (2)<br>Twaróg półtłusty 60 g (3)<br>Masło 5 g (3)<br>Herbata 250 ml                      | Zupa pomidorowa z Wywar warzywny 300 ml (8)<br>Pomidory przecierane 200 g<br>Ryż 45 g<br>Śmietana 12% 30 g (3)                          | ryba pieczona, ziemniaki i surówka<br>Dorsz pieczony 180 g (4)<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 pastą z jajka i twarogu + warzywa + kefir<br>Chleb żytni razowy 120 g (2)<br>Jajko gotowane 1 szt./ 50g (1)<br>Twaróg półtłusty 80 g (3)<br>Jogurt naturalny 30 g (3)<br>Masło 5 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. 2350 mg<br>Białko ok. 131 g<br>Tłuszcze ok. 68 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ok. 19 g<br>Węglowodany ok. 282g<br>Cukry ok. 61 g<br>Błonnik ok. 42 g |

06.07.2026-12.07.2026

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Piątek | <p>Kanapki z pastą z makreli i twarogu + warzywa + kefir</p> <p>Chleb graham 120 g (2)</p> <p>Masło 5 g (3)</p> <p>Makreła wędzona 70 g (4)</p> <p>Twaróg półtłusty 60 g (3)</p> <p>Jogurt naturalny 30 g (3)</p> <p>Szczypiorek 10 g</p> <p>Pomidor 150 g</p> <p>Ogórek świeży 150 g</p> <p>Kefir 2% 250 ml (3)</p> | <p>Zupa jarzynowa</p> <p>Wywar warzywny 300 ml (8)</p> <p>Ziemniaki 100 g</p> <p>Marchew 60 g</p> <p>Pietruszka 30 g</p> <p>Seler 30 g (8)</p>                  | <p>Gulasz z indyka, kasza gryczana i surówka</p> <p>Filet z indyka 180 g</p> <p>Kasza gryczana gotowana 250 g</p> <p>Surówka z białej kapusty i marchewki 200 g</p> <p>Olej rzepakowy 10 g</p> <p>Kompot owocowy 200 ml</p>                           | <p>Kanapki z pastą z jajka i warzywami + jogurt</p> <p>Chleb żytni razowy 120 g (2)</p> <p>Masło 5 g (3)</p> <p>Jajka gotowane 2 szt. 100g (1)</p> <p>Jogurt naturalny 30 g (3)</p> <p>Szczypiorek 10 g</p> <p>Pomidor 150 g</p> <p>Papryka 100 g</p> <p>Salata 50 g</p> <p>Jabłko 150 g</p>                                    | <p>Wartość energetyczna ok. 2160 kcal</p> <p>Sód ok. 2500 mg</p> <p>Białko ok. 137 g</p> <p>Tłuszcze ok. 73 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ok. 20 g</p> <p>Węglowodany ok. 274g</p> <p>Cukry ok. 54 g</p> <p>Błonnik ok. 41 g</p> |
| Sobota | <p>Omlet z jajek z warzywami + pieczywo + jogurt</p> <p>Jajka 2 szt. / 100 g (1)</p> <p>Mleko 2% 30 ml (3)</p> <p>Mąka pszenna 20 g (2)</p> <p>Masło 5 g (3)</p> <p>Pomidor 120 g</p> <p>Szczypiorek 10 g</p> <p>Chleb graham 80 g (2)</p> <p>Jogurt naturalny 150 g (3)</p> <p>Herbata 250 ml</p>                   | <p>Zupa z cukinii</p> <p>Cukinia 200 g</p> <p>Ziemniaki 100 g</p> <p>Marchew 50 g</p> <p>Pietruszka 20 g</p> <p>Seler 30 g (8)</p> <p>Śmietana 12% 30 g (3)</p> | <p>Pieczona pierś z kurczaka, puree ziemniaczane i surówka</p> <p>Pierś z kurczaka pieczona 180 g</p> <p>Ziemniaki 300 g</p> <p>Mleko 2% 30 ml (3)</p> <p>Surówka z buraka i jabłka 200 g</p> <p>Olej rzepakowy 10 g</p> <p>Kompot owocowy 200 ml</p> | <p>Kanapki z twarogiem i warzywami + gruszka + kefir</p> <p>Chleb żytni razowy 120 g (2)</p> <p>Twaróg półtłusty 120 g (3)</p> <p>Jogurt naturalny 40 g (3)</p> <p>Masło 5 g (3)</p> <p>Szczypiorek 10 g</p> <p>Pomidor 150 g</p> <p>Ogórek świeży 150 g</p> <p>Salata 50 g</p> <p>Gruszka 150 g</p> <p>Kefir 2% 200 ml (3)</p> | <p>Wartość energetyczna ok. 2180 kcal</p> <p>Sód ok. 2350 mg</p> <p>Białko ok. 132 g</p> <p>Tłuszcze ok. 70 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ok. 20 g</p> <p>Węglowodany ok. 290g</p> <p>Cukry ok. 62 g</p> <p>Błonnik ok. 44 g</p> |

06.07.2026-12.07.2026

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Niedziela | <p>Jaglanka z jabłkiem i cynamonem + kanapka z twarożkiem</p> <p>Kasza jaglana 60 g</p> <p>Mleko 2% 300 ml (3)</p> <p>Jabłko 150 g</p> <p>Cynamon 1 g</p> <p>Chleb graham 70 g (2)</p> <p>Twaróg półtłusty 70 g (3)</p> <p>Masło 5 g (3)</p> <p>Herbata 250 ml</p>                                                                                  | <p>Rosół z makaronem</p> <p>Rosół drobiowo-warzywny</p> <p>300 ml (8)</p> <p>Makaron 45 g (1, 2)</p> <p>Marchew 50 g</p> <p>Pietruszka 20 g</p> <p>Seler 30 g (8)</p> | <p>Pieczeń z indyka, ziemniaki i mizeria</p> <p>Pieczeń z indyka 180 g</p> <p>Ziemniaki gotowane 300 g</p> <p>Ogórek 150 g</p> <p>Jogurt naturalny 50 g (3)</p> <p>Koperek 10 g</p> <p>Olej rzepakowy 10 g</p> <p>Kompot owocowy 200 ml</p> | <p>Kanapki z pastą z tuńczyka i warzywami + kefir</p> <p>Chleb żytni razowy 120 g</p> <p>(2)</p> <p>Tuńczyk w sosie własnym</p> <p>90 g (4)</p> <p>Twaróg półtłusty 50 g (3)</p> <p>Jogurt naturalny 30 g (3)</p> <p>Masło 5 g (3)</p> <p>Pomidor 150 g</p> <p>Ogórek świeży 100 g</p> <p>Salata 50 g</p> <p>Kefir 2% 250 ml (3)</p> <p>Szczypiorek 10 g</p> | <p>Wartość energetyczna ok. 2160 kcal</p> <p>Sód ok. 2400 mg</p> <p>Białko ok. 136 g</p> <p>Tłuszcze ok. 70 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ok. 19 g</p> <p>Węglowodany ok. 281g</p> <p>Cukry ok. 56 g</p> <p>Błonnik ok. 43 g</p> |
| alergeny  | <p>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</p> <p>* Przy szynce drobiowej alergen 6 – soja należy potwierdzić w specyfikacji konkretnego produktu</p> |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                       |