

SOBOTA 01.08.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
Zupa mleczna z kaszą manną i jagodami (mleko 1,5% (7)- 250ml, kasza manna (1)- 50g, jagody mrożone (50g), cukier- pół łyżeczki (3g)) Chleb, masło, szynka z piersi kurczaka, sałata, pomidor (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 50g, sałata- 50g, pomidor- 50g) Herbata- 250ml Z, Z (PD), B: POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (50g) B: Zupa z zacierkami (50g) na CHUDYM BULIONIE DROBIOWO- WARZYWNYM (9) (250ml) L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)- 150g POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g) Jagody przetarte, w postaci musu L(W,T): Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA- 15g C: CHLEB ŻYTNİ RAZOWY (1)- 150g Herbata bez dodatku cukru C: Zupa mleczna z PŁATKAMI OWSIANYMI(1) (50G) W: Dodatkowe 30g szynki	C: (2 DODATKI): jogurt naturalny (7) - 150g, serek grani (7) (150g) z rzodkiewkami (3 x 15g) i szczypiorkiem (5g) W:(1 DODATEK): serek grani (7) (150g) z rzodkiewkami (3 x 15g) i szczypiorkiem (5g)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (400ml) (bulion drobiowy (9), ziemniaki, kalafior, cebula, marchew, śmietana (7)- 12%, olej rzepakowy, masło (7), koperek, szczypiorek) Udko z kurczaka gotowane w jasnym sosie z kaszą jęczmienną (250g) i surówką z marchwi (150g) (udko z kurczaka- 120g, mleko 1,5% (7)- 50ml, mąka pszenna (1)- 8g, masło (7)- 5g, kasza jęczmienna (1)- 250g, surówka z marchwi- 150g) Kompot owocowy- 250ml Z, DZ: naleśniki (2 x 80g) z twarożkiem i musem jagodowym (naleśniki:jaja, mleko, mąka- 2 sztuki (2 x 80g), twaróg półtłusty- 100g , jogurt naturalny jagody- 50g, cukier- 3g) B: Zupa kalafiorowa bez śmietany -zabielana mlekiem sojowym(6) Sos przygotowany na bazie NAPOJU SOJOWEGO (6) wzbogacanego w wapń L,L(W,T), W; ZAMIAST SURÓWKI marchew gotowana- 150g, zupa bez cebuli L(W,T): udko bez skóry, sos i zupa bez dodatku masła - w zamian margaryna miękka (5g), C: sos przygotowany z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1) Kompot bez dodatku cukru W: PODWÓJNA PORCJA KURCZAKA		Salatka śledziowa z jajkiem (100g), masło, ogórek kiszony, pieczywo (ziemniaki gotowane, olej rzepakowy, filety ze śledzia atlantyckiego (4), marchew gotowana, jajka (3), cebula marynowana, ocet, gorczyca (10), szczypiorek), ogórek kiszony (60g), masło(7)- 15g, chleb pszenno- żytni (1)- 150g) Herbata- 300ml Z: ogórek bez skórki (100g) L,L(W,T),DZ: Twarożek ziołowy: twaróg półtłusty(7) - 100g, jogurt naturalny (7) - 50g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), pietruszka- 2 łyżeczki (2 x 5g) podawany z pomidorem sparzonym bez skórki (100g), masło(7)- 15g (1,10) L,L(W,T): chleb pszenny (1) L(W,T): Zamiast masła margaryna miękka- 15g C: chleb żytni pełnoziarnisty (1) herbata bez cukru W: Pół porcji sałatki więcej

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki
Energia:2230kcal, białko:97,0g, tłuszcze:67,0g, węglowodany:323g, błonnik:33,2g, cukry:62g, sód:2044mg, kwasy tłuszczowe nasycone:19,0g

NIEDZIELA 02.08.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (mleko 1,5% (7)- 200ml, płatki owsiane (1)- 50g) Chleb, masło, szynka wieprzowa, papryka i roszponka (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, szynka wieprzowa (1,6,9,10)- 50g, roszponka- 10g, papryka- 90g) Herbata- 250ml Z, Z (PD),B: papryka sparzona, bez skórki B: Zamiast mleka napój sojowy wzbogacany w wapń (alergeny:6) L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1) (150g) ZAMIAST SZYNKI WIEPRZOWEJ - SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10) PAPRYKA SPARZONY BEZ SKÓRKI Zamiast płatków owsianych płatki ryżowe L(W,T): ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA C: CHLEB ŻYTNi RAZOWY (1) 150g Herbata bez cukru W: dodatkowe 50g szynki	C:(2 DODATKI): skyr (7)- 150g, koktajl jagodowy: maślanka 1,5%(7)- 150g, jagody- 50g W:(1 DODATEK): skyr (7)- 150g	Rosół z makaronem (400ml) (mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, cebula, natka pietruszki, seler(9), por, kapusta, makaron(1)) Kotlet schabowy smażony z ziemniakami (250g) i sałatką z kapusty pekińskiej, kukurydzy i papryki (150g) (schab- 100g, olej rzepakowy- łyżka (10g), bułka tarta (1)- 1,5 łyżki (12g), jajko (3)- 20g , ziemniaki- 250g, kapusta pekińska, kukurydza, papryka, olej rzepakowy, ocet balsamiczny) Kompot owocowy- 250ml ZOL (CAŁY), DZ: ziemniaki w postaci puree Zamiast kotleta- PULPECIK DROBIOWY W SOSIE POMIDOROWYM (filet z kurczaka- 100g, jajko (3)- 10g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), bulion warzywny (9)- 100ml, przecier pomidorowy- 30ml) L,L(W,T): Rosół chudy- przygotowany na piersi z kurczaka i skrzydełkach bez skóry Zamiast ziemniaków- kopytka- 250g (alergeny: 1,3) Zamiast kotleta- PULPECIK DROBIOWY W SOSIE POMIDOROWYM (filet z kurczaka- 80g, jajko (3)- 10g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), bulion warzywny (9)- 100ml, przecier pomidorowy- 30ml) zamiast surówki kalafior gotowany- 150g C: Kompot owocowy bez dodatku cukru, Zamiast kotleta- PULPECIK DROBIOWY W SOSIE POMIDOROWYM (filet z kurczaka- 80g, jajko (3)- 10g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), bulion warzywny (9)- 100ml, przecier pomidorowy- 30ml) Zamiast ziemniaków kasza gryczana (250g) Surówka bez kukurydzy W: zamiast surówki kalafior gotowany- 150g		Kanapki z serem żółtym, sałatą i pomidorem (chleb pszenno- żytni- 150g, ser gouda (7)- 50g, masło- 15g, pomidor- 60g, sałata- 40g) Dodatkowo: dżem owocowy- 25g Herbata- 300ml L,L(W,T): CHLEB PSZENNY(1)- 150g L,L(W,T): zamiast sera, szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 50g, pomidor sparzony bez skórki B: zamiast sera, szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 50g L(W,T): zamiast masła margaryna miękka C: CHLEB ŻYTNi RAZOWY(1)- 150g, bez dżemu W: dodatkowe 50g szynki

Energia:2225kcal, białko:109,0g, tłuszcze:68,0g, węglowodany:295g, błonnik:25g, cukry:34g, sód:1911mg, kwasy tłuszczowe nasycone:21,0g

Alergeny: 1-gluten, 2-skorupiaki, 3-jaja, 4-ryby, 5-orzeszki, 6-soja, 7-mleko, 8-orzechy, 9-seler, 10-gorczyca, 11-sezam, 12-dwutlenek siarki, 13-lubin, 14-mięczaki

PONIEDZIAŁEK 03.08.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
Zupa mleczna z zacierkami (300g) (mleko(7), mąka pszenna(1), jajo(3)) Chleb, masło, szynka drobiowa, sałata masłowa, papryka (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 50g, sałata masłowa- 10g, papryka czerwona- 50g) Herbata- 250ml Z,B, Z (PD): PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI B: Zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń L, L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)- 150g, PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI L (W,T): ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA MIĘKKA (15g) C: Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1) CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru W: DODATKOWE 25G SZYNKI DROBIOWEJ	C: (2 DODATKI): jogurt naturalny (7) - 150g, serek grani (7) (150g) z rzodkiewką (45g) i szczypiorkiem (5g) W: (1 DODATEK): serek grani(7) (150g) z pomidorem (45g) i szczypiorkiem (5g)	Zupa pomidorowa z soczewicą- 400g (soczewica, przecier pomidorowy, bulion warzywny(9) cebula, czosnek, oliwa, natka pietruszki, ziemniaki) Kurczak curry smażony z ryżem i fasolką szparagową z sezamem (pierś z kurczaka- 100g mąka pszenna, typ 550 (1)- 10g, olej rzepakowy -10g, bulion warzywny(9)- 50ml, cebula- 10g, marchew- 20g, curry, w proszku- 3g, przyprawy, ryż-250g, fasolka szparagowa- 140g, olej rzepakowy- 5g, sezam (11)-5g) Kompot owocowy- 250ml L,L(W,T), Z, Z(PD),B, W: zupa pomidorowa na bulionie na chudym mięsie (250ml) z makaronem(1) (100g), marchewką (45g) i natką pietruszki (5g) Zamiast kurczaka curry-KURCZAK W JASNYM SOSIE BAZYLIOWYM (mleko 1,5% (7)- 50ml, mąka(1)- 8g, bazylia- 5g) C: RYŻ BRAZOWY (250g), kurczak curry przygotowany z MĄKĄ PEŁNOZIARNISTĄ(1) Kompot bez dodatku cukru		Pieczewo, masło, kielbasa, ogórek kiszony (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, kielbasa krakowska sucha(1,6,9,10)- 50g, ogórek kiszony- 60g) Herbata- 300ml DZ: zamiast kielbasy- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA (1,6,9,10)- 50g Z(PD), B,Z: OGÓREK BEZ SKÓRKI L,L(W,T): Zamiast kielbasy- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA(1,6,9,10)- 50g CHLEB PSZENNY (1)- 150g Zamiast ogórka pomidor SPARZONY BEZ SKÓRKI L(W,T): Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g) C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru W: Zamiast kielbasy- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA(1,6,9,10)- 50g

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki

Energia:2232kcal, białko:103,2g, tłuszcze:73,8g, węglowodany:311g, błonnik:37,6g, cukry:49g, sód:2324mg, kwasy tłuszczowe nasycone:27g

WTOREK 04.08.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (mleko 1,5% (7)- 250ml, płatki owsiane (1)- 50g) Chleb, masło, szynka wieprzowa, ogórek i szczypiorek (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, szynka wieprzowa (1,6,9,10)- 50g, ogórek- 100g, szczypiorek- 5g) Herbata- 250ml Z, Z (PD), B: zamiast ogórka papryka sparzona bez skórki B: zupa mleczna zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń L,L(W,T): chleb pszenny (1) zamiast szynki wieprzowej - szynka drobiowa(1,6,9,10) zamiast ogórka papryka sparzona bez skórki (90G) L(W,T): zamiast masła- margaryna roślinna miękka C: chleb żytni razowy(1) 150g Herbata bez cukru	C: (2 DODATKI): skyr (7) - 150g, koktajl truskawkowy: kefir (7) (150g) z truskawkami (50g) W: (1 DODATEK): koktajl truskawkowy: kefir (7) (150g) z truskawkami (50g)	Zupa z młodej kalarepy i koperku- 400g (kalarepa (90g), wywar drobiowy (9) (220g), młode ziemniaki (70g), marchew (30g), śmietanka 12% (7) (20g), por (15g), koperek (10g), masło (7) (4 g) Gulasz duszony w sosie warzywnym z kaszą gryczaną (300g) i surówką z kapusty czerwonej (150g) (schab- 80g, papryka czerwona- 20g, papryka żółta- 20g, cebula- 10g, olej rzepakowy- łyżka- 10g, przecier pomidorowy- 50g, pieczarki 2 x 20g, kasza gryczana, kapusta, jabłko, marchew, natka pietruszki, jogurt(7), majonez(3,10), cukier) Kompot jabłkowy - 250ml B: zupa zabieleną mlekiem sojowym (6) ZOL (CALY), DZ,B: zamiast kaszy gryczanej- kopytka (250g) (ziemniaki, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna(1), jaja(3)) Z: zamiast surówki fasolka szparagowa- 150g z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) L, L(W,T), W: zupa bez cebuli i pora Zamiast schabu : filet z kurczaka- 80g, papryka czerwona- 20g, papryka żółta- 20g, olej rzepakowy- łyżka (10g), przecier pomidorowy- 30g, woda- 100ml) Zamiast kaszy gryczanej- kopytka(1,3) Zamiast surówki fasolka szparagowa- 150g z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) C: Kompot bez dodatku cukru W: Zamiast surówki fasolka szparagowa- 150g z dodatkiem oleju rzepakowego (5g)		Chleb, masło, pasta z makreli i jajka, sałata Chleb pszenno- żytni (1) (150g), makrela wędzona (4)- 50g, jajka (3)- 75g, ogórek konserwowy- 60g, majonez (3,10)- 15g, cebula- 10g, natka pietruszki, koperek- 5g, sałata- 35g Herbata- 300ml W,DZ: Zamiast pasty serek grani(7)- 150g z pomidorem (90g) i szczypiorkiem (10g) L, L(W,T), POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g), CHLEB PSZENNY, zamiast pasty serek grani (7)- 150g z koperkiem (5g) i pietruszką (5g) C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 150g Herbata bez dodatku cukru

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki
Energia:2264kcal, białko:105,5g, tłuszcze:66,5g, węglowodany:340g, błonnik:34g, cukry:44g, sól:1524mg, kwasy tłuszczowe nasycone:23,0g

ŚRODA 05.08.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (mleko 1,5% (7)- 250ml, płatki kukurydziane- 50g) Chleb, masło, ser żółty, szczypiorek, pomidor (90g) (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, ser gouda- 50g, szczypiorek- 10g, pomidor- 90g) Herbata- 250ml B, Z (PD), Z: POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g) B: Zamiast mleka NAPÓJ SOJOWY(6) WZBOGACANY W WAPŃ L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1) POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g), bez szczypiorku Zamiast sera- szynka z piersi kurczaka- 50g L(W,T): Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g) C: ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI(1) (50g) CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru W: Dodatkowo SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)-	C:(2 DODATKI): skyr (7)- 150g, koktajl śliwkowy: maślanka 1,5%(7)- 150g, śliwki- 50g, cynamon- szczypta W:(1 DODATEK): koktajl śliwkowy: maślanka 1,5%(7)- 150g, śliwki- 50g, cynamon- szczypta	Kapuśniak - 400ml (bulion drobiowy (9g) (200ml), kapusta kiszona (100g), ziemniaki (130g), marchew (40g), seler (9) (20g), pietruszka (20g), cebula (20g), olej rzepakowy (5g), liść laurowy (1g), ziele angielskie (1g) Strogonow wieprzowy duszony z kaszą jęczmienną i buraczkami (szynka wieprzowa (120g), papryka czerwona (50g), pieczarki (40g), cebula (25g), ogórek kiszony (30g), przecier pomidorowy (30g), koncentrat pomidorowy (10g), śmietana 12% (7) (15g), olej rzepakowy (10g), mąka pszenna (1) (5g), natka pietruszki (5g), kasza jęczmienna ugotowana (250g), buraki gotowane (130g), cebula (15g), olej rzepakowy (5g) Kompot- 250ml ZOL (CAŁY), DZ: naleśniki (2 x 80g) z twarogiem i musem jagodowym (naleśniki:jaja (3), mleko (7), mąka (1)- 2 sztuki (2 x 80g), twaróg półtłusty (7)- 100g , jogurt naturalny (7), jagody- 50g, cukier- 3g) L,L(W,T), W: zupa jarzynowa z udkiem (seler korzeniowy (9) - 30g, marchew - 30g, pietruszka, korzeń - 30g, natka pietruszki- 5g, ziemniak- 40g, mięso z udka kurczaka bez skóry - 45g, woda - 120ml) Zamiast strogonowa szynka pieczona w sosie własnym, buraczki bez cebuli C: Kompot bez dodatku cukru, zamiast mąki pszennej- MĄKA PEŁNOZIARNISTA(1), zamiast buraczków ogórki kiszone W: 150g szynki		Chleb, masło, szynka drobiowa, roszponka, ogórek (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, szynka drobiowa (1,6,9,10)- 50g, ogórek- 70g, roszponka- 30g) Herbata- 300ml Z, Z (PD), B: zamiast ogórka POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g) L, L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)-150g zamiast ogórka POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g) L(W,T): ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru W: Dodatkowe 50g szynki drobiowej DZ: twaróg półtłusty- (7)100g , dżem truskawkowy niskosłodzony- 50g, chleb pszenno- żytni (1)- 150g

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki

Energia:2363kcal, białko:93g, tłuszcze:69g, węglowodany:343g, błonnik:38g, cukry:43g, sód:3122mg, kwasy tłuszczowe nasycone:32,8g

CZWARTEK 06.08.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
Zupa mleczna z ryżem i cynamonem (mleko 1,5% (7)- 250ml, ryż biały- 45g, cynamon- szczypta) Chleb, masło, szynka drobiowa, salata, papryka (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 50g, salata- 10g, papryka czerwona- 50g) Herbata- 250ml Z,B, Z (PD): papryka sparzona bez skórki B: Zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń L, L(W,T): chleb pszenny (1)- 150g, papryka sparzona bez skórki L (W,T): zamiast masła- margaryna miękka (15g) C: chleb żytni razowy(1)- 150g Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1) 50g Herbata bez cukru W: dodatkowe 25g szynki drobiowej	C: (2 DODATKI): jogurt naturalny (7) - 150g, serek grani (7) (150g) z rzodkiewką (45g) i szczypiorkiem (5g) W: (1 DODATEK): serek grani(7) (150g) z pomidorem (45g) i szczypiorkiem (5g)	Lekka zupa gulaszowa- porcja (400g) (pierś z kurczaka, pieczarki, cebula, papryka, ziemniaki, natka pietruszki, oliwa, czosnek, koncentrat pomidorowy) Makaron penne ze szpinakiem, kurczakiem, czosnkiem, pomidorem i mozzarellą makaron penne (1)- 150g, pierś z kurczaka- 100g, szpinak- 100g, pomidor- ¼ średniego (45g), olej rzepakowy- 10g, czosnek- ząbek (5g), mozzarella (7)- 30g, mleko 1,5% (7)- 50ml, mąka pszenna (1)- 8g, żółtko (3) – 8g Kompot owocowy- 250ml B: spaghetti z dodatkiem napoju sojowego (6) zamiast mleka, bez mozzarelli L, L(W,T): zamiast zupy gulaszowej: zupa selerowa (seler (9) ¼ średniego (70g), ziemniak mały (75g), marchew pół średniej (22g), pietruszka pół średniej (20g), mleko 1,5% (7) - 20ml, bulion drobiowy (9) 200ml, mąka pszenna (1) 10g, sól, pieprz) L, L(W,T): bez czosnku i mozzarelli, pomidor bez skórki C: makaron pełnoziarnisty (1) Kompot bez cukru		Kurczak w galarecie Galaretka drobiowa: (mięso z kurczaka, seler(9), cebula, marchew, por, groszek, żelatyna, pietruszka)- porcja (150g), chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g , roszponka- 30g, ogórek- 50g Herbata- 300ml L,L(W,T): chleb pszenny (1) galaretka lekkostrawna- bez cebuli, groszku i pora L(W,T): zamiast masła- margaryna roślinna miękka C: chleb żytni razowy (1)- 150g Herbata bez cukru W: Kurczak w galarecie- podwójna porcja (2 x 150g) Chleb pszenno- żytni (1)- 100g DZ: twaróg półtłusty- (7)100g , dżem brzoskwiniowy niskosłodzony- 50g, chleb pszenno- żytni (1)- 150g (alergeny: 1,7)

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki

Energia:2295kcal, białko:135,0g, tłuszcze:61,5g, węglowodany:283g, błonnik:31,5g, cukry:39g, sól:3539mg, kwasy tłuszczowe nasycone:22,5g

PIATEK 07.08.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
Zupa mleczna z kaszą manną i jagodami (kasza manna (1) na mleku (7)- 350g, jagody (50g), cukier- pół łyżeczki (3g) Chleb, masło, kanapkowy serek śmietankowy, jajko na twardo, rzodkiewka, szczypiorek (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, śmietankowy serek kanapkowy (7)- 50g, jajko na twardo (3) - sztuka (50g), rzodkiewki- 4 x 15g, szczypiorek- 10g) Herbata- 250ml Z, DZ: jajecznica podawana z rzodkiewkami i szczypiorkiem, roszponka (chleb pszenno- żytni (1), masło (7)- 20g, jajka (3)- 2 sztuki (2 x 50g), rzodkiewki- 3 sztuki (3 x 15g), szczypiorek- 10g), roszponka- 20g Z, Z (PD), B: rzodkiewka tarkowana B: Zupa mleczna na napoju sojowym wzbogacany w wapń (6) i , bez serka, w zamian dodatkowe jajko (50g) i masło- 15g L,L(W,T): Jagody przetarte, w postaci musu, CHLEB PSZENNY (1)- 150g Zamiast rzodkiewek- POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g) Zamiast serka- SZYNKA DROBIOWA (50g) (6,9,10) i masło (15g) L(W,T): Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA- 15g C: Zupa mleczna z płatkami owsianymi W: Dodatkowe jajko (50g)	C: (2 DODATKI): kefir (7)- 200ml, jogurt naturalny (7) (150g) z brzoskwinia (50g) i słonecznikiem (5g) W: (1 DODATEK): jogurt naturalny (7) (150g) z brzoskwinia (50g) i słonecznikiem (5g)	Zupa koperkowa z lanym ciastem (400g) bulion drobiowy (9)- 200g, marchew- 45g, ziemniaki- 80g, cebula- 25g, masło (7)- 5g, koperek- 15g, lane ciasto- 30g (jajko (3))-10g, mąka pszenna (1)- 15g, woda- 5g) Dorsz pieczony w sezamie, puree ziemniaczano- buraczane (250g) i kapusta kiszona (150g) (dorsz (4)- 100g, olej rzepakowy- łyżeczka (5g), sezam (11)- łyżeczka (5g), koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), ziemniaki- 200g, burak- 50g, kapusta kiszona) Kompot owocowy- 250ml ZOL, DZ: pierogi ruskie (mąka pszenna (1), woda, olej rzepakowy, ziemniaki, twaróg (7), cebula, masło(7)) - 7 sztuk (7 x 35g), śmietana 12% (7)- 50g buraczki- 100g Z: pomidor bez skórki DZ, ZOL (z wyjątkiem podstawy), L,L(W,T), W, L,L(W,T): zamiast kapusty kiszonej cukinia- 145g, olej rzepakowy- 5g, zupa bez cebuli C: Zamiast puree-ziemniaki gotowane- 200g podawane W CAŁOŚCI (bez buraka) Kompot bez dodatku cukru		Salatka jarzynowa z pieczywem (ziemniak- średni (90g), jajko(3)- średnie (50g), jabłko- 30g, marchew- pół średniej (22g), kukurydza- 2 łyżki (2 x 15g), ogórek konserwowy- pół średniego (30g), majonez(3,10)- łyżeczka (10g), chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g), sałata- 10g) Herbata- 300ml DZ: twaróg półtłusty- (7)100g , pomidor- 50g, ogórek- 50g, chleb pszenno- żytni (1)- 150g, szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10) Z: Bez ogórka konserwowego Z(PD),B: sałatka jarzynowa z ogórkiem konserwowym bez skórki L,L(W,T): sałatka jarzynowa przygotowana z białkiem z dwóch jajek (bez żółtek), zamiast majonezu olej rzepakowy- łyżeczka (5g), bez ogórka konserwowego, chleb pszenny L(W,T): Zamiast masła-MARGARYNA MIĘKKA (15g) C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1) 150g W: dodatkowo 25g szynki z piersi kurczaka (1,6,9,10)

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki

Energia:2210kcal, białko:100,8g, tłuszcze:68,0g, węglowodany:301g, błonnik:30g, cukry:54g, sód:2576mg, kwasy tłuszczowe nasycone:28,0g

SOBOTA 08.08.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
Zupa mleczna z zacierkami (350g) (mleko(7), mąka pszenna(1), jajo(3)) Chleb, masło, polędwica sopocka, ogórek kiszony i sałata (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, polędwica sopocka(1,6,9,10)- 50g, sałata- 40g, ogórek kiszony- średni (60g)) Herbata- 250ml Z, B, Z (PD): pomidor sparzony, bez skórki B: Zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń L,L(W,T): chleb pszenny (1) zamiast polędwicy szynka drobiowa (1,6,9,10) zamiast ogórka kiszzonego pomidor sparzony bez skórki L(W,T): zamiast masła- margaryna roślinna miękka C: Zamiast zacierki -płatki owsiane (1) (50g) chleb żytni razowy(1) 150g Herbata bez cukru	C: (2 DODATKI): jogurt naturalny (7)- 150g, serek grani (7) (150g) z ogórkiem (30g), papryką (30g) i słonecznikiem (5g) W: (1 DODATEK): serek grani (7) (150g) z ogórkiem (30g), papryką (30g) i słonecznikiem (5g)	Zupa grochowa (400ml) (groch, por, czosnek, marchewka, pietruszka, seler(9), ziemniaki, cebula, olej rzepakowy) Pyzy z mięsem drobiowym (6 sztuk po 55g), surówka z selera i jabłka (150g) (mięso drobiowe, cebula, masło(7), jaja(3), bułka tarta(1), ziemniaki, mąka pszenna(1), mąka ziemniaczana, surówka: jabłko (80g), seler korzeniowy (9) (50g), jogurt naturalny (7) 10g, majonez (3,10) (7g), sok z cytryny 3g) Kompot - 250ml B: surówka bez jogurtu L, L(W,T), W: zupa jarzynowa z udkiem (seler korzeniowy (9) - 30g, marchew - 30g, pietruszka, korzeń - 30g, natka pietruszki- 5g, ziemniak- 40g, mięso z udka kurczaka bez skóry - 45g, woda - 120ml) pyzy z mięsem bez cebuli, zamiast surówki marchewka gotowana z dodatkiem masła C: Zamiast pyz -filet z kurczaka z sosem pieczarkowym (filet z kurczaka- 100g, pieczarki- 40g, cebula- 10g, olej rzepakowy- łyżeczka (5g), kasza pęczak(1)- 200g, surówka z selera i jabłka (150g) Kompot bez dodatku cukru		Pasztet drobiowy, chleb, papryka i roszonek (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, pasztet drobiowy (3)- 50g, masło (7)- 15g, roszonek- 30g, papryka- 60g) Herbata- 300ml Z, Z(PD), B: papryka sparzona bez skórki- 50g L,L(W,T): chleb pszenny (1)- 150g, zamiast pasztetu szynka z kurczaka (50g) L,L(W,T): papryka sparzona bez skórki- 50g, zamiast masła margaryna roślinna C: chleb żytni razowy(1)- 150g herbata bez cukru W: Pasztet drobiowy porcja 100g

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki

Energia:2240kcal, białko:82,5g, tłuszcz:68,5g, węglowodany:320g, błonnik:34,5g, cukry:53g, sól:2875mg, kwasy tłuszczowe nasycone:28,5g

NIEDZIELA 09.08.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
Zupa mleczna z kaszą jaglaną i cynamonem (mleko 1,5% (7)- 250ml, kasza jaglana- 45g, cynamon- szczypta) Chleb, masło, szynka wieprzowa, pomidor (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, szynka wieprzowa- 50g, pomidor- 60g) Herbata- 250ml Z: pomidor sparzony bez skórki (90g) B: Zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń L,L(W,T): chleb pszenny (1) (150g) zamiast szynki wieprzowej - szynka drobiowa(1,6,9,10) pomidor sparzony bez skórki (90g) L(W,T): zamiast masła- margaryna roślinna miękka C: Zupa mleczna z płatkami owsianymi (50g) chleb żytni razowy(1) 150g Herbata bez cukru	C: (2 DODATKI): skyr - 150g, koktajl jagodowy: maślanka (7) 1,5%- 150g, jagody- 50g W: (1 DODATEK): koktajl jagodowy: maślanka (7) 1,5%- 150g, jagody- 50g	Rosół z makaronem (400ml) (mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, cebula, natka pietruszki, seler(9), por, kapusta, makaron(1)) Kotlet schabowy smażony z ziemniakami z koperkiem (300g), sałata ze śmietaną (7)(150g) (schab- 100g, olej rzepakowy- łyżka (10g), bułka tarta(1)- 1,5 łyżki (12g), jajko(3)- 20g, ziemniaki- 250g, sałata- 125g, śmietana 18% (7)- 25g) Kompot- 250ml B: sałata bez śmietany, w zamian olej rzepakowy- łyżeczka (5g) L,L(W,T): rosół chudy- przygotowany na piersi z kurczaka i skrzydełkach bez skóry Zamiast kotleta schabowego- pierś z kurczaka pieczona w marynacie jogurtowej (pierś z kurczaka- 100g, jogurt naturalny (7)- 75g, przyprawy: słodka papryka, gałka muszkatołowa, sól, pieprz) Sałata z dodatkiem jogurtu naturalnego (7) C: zamiast kotleta schabowego- pierś z kurczaka pieczona w marynacie jogurtowej (pierś z kurczaka- 100g, jogurt naturalny (7)- 75g, przyprawy: słodka papryka, gałka muszkatołowa, sól, pieprz) Kompot bez dodatku cukru Zamiast ziemniaków kasza gryczana (250g)		Salatka śledziowa z jajkiem (100g), masło, ogórek kiszony, pieczywo (ziemniaki gotowane, olej rzepakowy, filety ze śledzia atlantyckiego (4), marchew gotowana, jajka (3), cebula marynowana, ocet, gorczyca (10), szczypiorek), ogórek kiszony (60g), masło(7)- 15g, chleb pszenno- żytni (1)- 150g) Herbata- 300ml Z: ogórek bez skórki (100g) L,L(W,T),DZ: Twaróg ziołowy: twaróg półtłusty(7) - 100g, jogurt naturalny (7) - 50g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), pietruszka- 2 łyżeczki (2 x 5g) podawany z pomidorem sparzonym bez skórki (100g), masło(7)- 15g (1,10) L,L(W,T): chleb pszenny (1) L(W,T): Zamiast masła margaryna miękka- 15g C: chleb żytni pełnoziarnisty (1) herbata bez cukru W: Pół porcji salatek więcej

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki

Energia:2221kcal, białko:111,5g, tłuszcze:68,0g, węglowodany:278g, błonnik:26g, cukry:42g, sód:2270mg, kwasy tłuszczowe nasycone:24,5g

PONIEDZIAŁEK 10.08.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
Zupa mleczna z zacierkami (350g) (mleko(7), mąka pszenna(1), jajo(3)) Chleb, masło, szynka drobiowa, sałata, ogórek kiszony (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, szynka drobiowa (1,6,9,10)- 50g, ogórek kiszony- średni (60g), sałata- 20g) Herbata- 250ml Z, Z (PD),B: ogórek kiszony bez skórki L,L(W,T): chleb pszenny (1)- 150g zamiast ogórka - pomidor sparzony, bez skórki B: zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń L(W,T); Zamiast masła-margaryna miękka (15g) C: chleb żytni razowy (1)- 150g herbata bez cukru, zamiast zacierki -płatki owsiane (1) (50g) W: Dodatkowe 25g szynki	C: (2 DODATKI): jogurt naturalny (7) - 150g, serek wiejski(7)- (150g) z rzodkiewkami- 3 średnie (3 x 15g) i szczypiorkiem- 2 łyżeczki (2 x 5g) W: (1 DODATEK): serek wiejski(7)- (150g) z rzodkiewkami- 3 średnie (3 x 15g) i szczypiorkiem- 2 łyżeczki (2 x 5g)	Zupa pieczarkowa z makaronem (400ml) (zupa pieczarkowa: masło (7), olej rzepakowy, pieczarki, cebula, marchew, ziemniaki bulion drobiowy(9), natka pietruszki, koper, śmietana(7)- 300ml, makaron pszenny (1)- 100g) Potrąwka z kurczaka gotowana z groszkiem i marchewką z ryżem i surówką z białej kapusty (Udka z kurczaka-100g, bulion drobiowy- 50ml, marchewka-30g, groszek zielony-30g, cebula -20g, śmietana(7)- 20g, olej rzepakowy-10g, natka pietruszki 2g, ryż- 300g, surówka z białej kapusty- 150g) Kompot owocowy- 250ml B: Zupa bez dodatku śmietany zabieleną mlekiem sojowym(6) ZOL, DZ: pierogi ruskie (mąka pszenna (1), woda, olej rzepakowy, ziemniaki, twaróg (7), cebula, masło(7)) - 7 sztuk (7 x 35g), śmietana 12% (7)- 50g buraczki- 100g L,L(W,T): zamiast zupy pieczarkowej- ROSÓŁ NA CHUDYM MIĘSIE (250ml) (mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, natka pietruszki, seler(9) z makaronem (1) (100g), marchewką (45g) i natką pietruszki (5g), zamiast surówki cukinia- 145g, olej rzepakowy- 5g Udka z kurczaka bez skóry, potrawka bez groszku i cebuli C: ryż brązowy Do zupy MAKARON PEŁNOZIARNISTY(1)- 100g Kompot bez cukru		Chleb, masło, mozzarella, sałata lodowa, pomidor (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, mozzarella (7)- 50g, sałata lodowa- 50g, pomidor- 50g) Herbata- 300ml L(W,T), L: chleb pszenny (1) l(w,t): zamiast masła- margaryna roślinna miękka B: zamiast mozzarelli polędwica sopocka (1,6,9,10)- 50g C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 150g W: Chleb pszenno- żytni (1)- 100g

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki
 Energia:2312kcal, białko:103,0g, tłuszcze:65,0g, węglowodany:327g, błonnik:28g, cukry:41g, sód:2634mg, kwasy tłuszczowe nasycone:25,5g

WTOREK 11.08.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
Zupa mleczna z kaszą manną i jagodami (kasza manna (1) na mleku (7)- 350g, jagody (50g), cukier- pół łyżeczki (3g) Chleb, masło, jajka na twardo, rzodkiewka, szczypiorek, roszponka (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, jajka na twardo (3) - 2 sztuki (2 x 50g), rzodkiewki- 4 x 15g, szczypiorek- 10g, roszponka- 30g) Herbata- 250ml Z, DZ: jajecznicą podawana z rzodkiewkami i szczypiorkiem, roszponka (chleb pszenno- żytni (1), masło (7)- 20g, jajka (3)- 2 sztuki (2 x 50g), rzodkiewki- 3 sztuki (3 x 15g), szczypiorek- 10g), roszponka- 20g Z, Z (PD), B: rzodkiewka tarkowana B: Zupa mleczna na napoju sojowym wzbogacanym w wapń (6) L,L(W,T): Jagody przetarte, w postaci musu, CHLEB PSZENNY (1)- 150g, 1 jajko, dodatkowo szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 50g Zamiast rzodkiewek- pomidor sparzony bez skórki (90g) L(W,T): Zamiast masła- margaryna miękka- 15g C: Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1) W: Dodatkowo szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 50g	C:(2 DODATKI): jogurt naturalny (7)- 150g, kanapka z szynką drobiową i warzywami (CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 30g, roszponka- 10g, ogórek- 30g W:(1 DODATEK): kanapka z szynką drobiową i warzywami (CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 30g, roszponka- 10g, ogórek- 30g	Zupa grysikowa - 400ml (kasza manna (1)- 100g, marchew- 30g, seler(9)- 30g, pietruszka-30g, wywar mięsny drób(9)- 200ml, sól, pieprz ziołowy) Gulasz z czerwonej soczewicy z dynią, papryką, cebulą i pieczarkami z ryżem i surówką z kapusty pekińskiej (150g) (dynia- 50g, pieczarki- 2 x 20g, papryka- 45g, przecier pomidorowy- 100ml, soczewica, nasiona suche- 50g, cebula- 20g, sos sojowy(6)- 10g, olej rzepakowy- 10g, ryż biały- 250g, kapusta pekińska (90 g), jabłko (40 g), koperek (10 g), jogurt naturalny (7) (10 g) Kompot- 250ml B: zamiast jogurtu majonez (1,3)- 10g L,L(W, T): gulasz w wersji lekkostrawnej- bez soczewicy, sosu sojowego i pieczarek, w zamian pierś z kurczaka- 100g, dodatkowe 30g dyni, zamiast surówki zielona sałata z jogurtem naturalnym (7) C: Kompot bez dodatku cukru Ryż brązowy W: Gulasz w wersji lekkostrawnej- bez soczewicy, sosu sojowego i pieczarek, w zamian pierś z kurczaka- 150g, dodatkowe 30g dyni zamiast surówki zielona sałata z jogurtem naturalnym (7)		Kanapki z serem twarogowym wędzonym, sałatą i pomidorem (chleb pszenno- żytni- 150g, ser twarogowy wędzony (7)- 100g, masło- 15g, pomidor- 60g, sałata- 40g) Herbata- 300ml B: zamiast sera szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10) L,L(W,T): CHLEB PSZENNY(1)- 150g L,L(W,T): twaróg chudy- 50g, pomidor sparzony bez skórki L(W,T): zamiast masła margaryna miękka C: chleb żytni razowy(1)- 150g W: dodatkowo 50g szynki z piersi kurczaka (1,6,9,10)

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki
 Energia:2296kcal, białko:96,0g, tłuszcze:69,2g, węglowodany:323g, błonnik:31,4g, cukry:58g, sód:3183mg, kwasy tłuszczowe nasycone:28,5g

ŚRODA 12.08.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
Zupa mleczna: owsianka ze śliwkami i cynamonem (mleko 1,5% (7)- 250ml, płatki owsiane(1)- 50g, śliwki węgierki- 50g, cynamon - szczypta) Chleb, masło, szynka z piersi kurczaka, pomidor i sałata (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 50g, sałata- 10g, pomidor- 80g) Herbata- 250ml Z: pomidor sparzony bez skórki (90g) B: Zupa mleczna zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń L,L(W,T): chleb pszenny (1)- 150g, pomidor sparzony bez skórki (90g) Zamiast śliwek gotowana gruszka bez skórki- 50g, zamiast płatków owsianych płatki jaglane L(W,T): Zamiast masła- margaryna miękka- 15g C: Owsianka bez śliwek Zamiast dżemu- pomidor (90g) i szczypiorek (10g) chleb żytni razowy(1)- 150g Herbata bez dodatku cukru W: dodatkowe 25g szynki	C: (2 DODATKI): jogurt naturalny(7) - 150g, serek grani(7) (150g) z rzodkiewkami (3 x 15g) W:(1 DODATEK): serek grani(7) (150g) z rzodkiewkami (3 x 15g)	Zupa pomidorowa z makaronem - 400g (marchew- 20g, seler (9) - 30g, pietruszka- 20g, śmietana(7) 18%- 12g, bulion drobiowy(9)- 200ml, koncentrat pomidorowy- 25g, makaron bezjajeczny z semoliny(1)- 100g) Gołąbki bez zawijania gotowane w sosie pieczarkowym podawane z ziemniakami z koperkiem i kalaflorem (150g) (gołąbek w sosie (szynka wieprzowa, ryż, jaja (3), kapusta, cebula, bulion warzywny (9), sos: mleko 1,5% (7), pieczarki, masło(7)) - sztuka 290g, ziemniaki- 250g, kalafior- 145g, masło (7)- 5g) Kompot- 250ml B: Zupa pomidorowa bez śmietany, sos na mleku sojowym wzbogacany w wapń (6) L, L (W.T): pulpeciki gotowane w jasnym sosie koperkowym: filet z kurczaka- 100g, bułka pszenna (1)- 20g, jajko (3)- 15g, olej rzepakowy- 5g, mleko 1,5% (7)-50ml, mąka (1)-8g, 5g, koperek- 5g L(W,T): zamiast masła margaryna roślinna miękka C: Gołąbki przygotowane z ryżem brązowym Kompot bez dodatku cukru C: Zupa pomidorowa z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM(1) W: 2 gołąbki, 200g ziemniaków		Kanapki z serem żółtym, sałatą, ogórkiem i szczypiorkiem (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, ser Gouda(7)- 50g, sałata- 30g, ogórek- 70g, szczypiorek- 5g) Dodatkowo: dżem owocowy- 25g Herbata- 300ml Z, Z(PD),B: ogórek bez skórki B: Zamiast sera żółtego szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10) - 50g L,L(W,T): chleb pszenny (1)- 150g zamiast sera żółtego szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10)- 50g, zamiast ogórka, pomidor sparzony ze skórki, bez szczypiorku, w zamian sałata- 10g L(W,T): zamiast masła margaryna roślinna miękka C: chleb żytni razowy(1)- 150g, bez dżemu Herbata bez cukru W: dodatkowo szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10)- 50g

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki
Energia:2293kcal, **białko:**101,0g, **tłuszcze:**63,5g, **węglowodany:**350g, **błonnik:**41,0g, **cukry:**54g, **sód:**2108mg, **kwasy tłuszczowe nasycone:**31,5g

CZWARTEK 13.08.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
Zupa mleczna z kaszą jaglaną i malinami (Mleko 2% (7)- 250ml, kasza jaglana- 50g, maliny (50g), cukier- pół łyżeczki (3g)) Chleb, masło, polędwica sopocka, ogórek małosolny i sałata (Chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, polędwica sopocka(1,6,9,10)- 50g, sałata- 10g, ogórek małosolny- średni (60g)) Herbata słodzona- 250ml Z: zamiast ogórka pomidor sparzony bez skórki (90g) Z(PD),B: ogórek bez skórki B: zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń L, L(W,T): chleb pszenny (1) (150g) zamiast polędwicy szynka drobiowa (1,6,9,10) zamiast ogórka pomidor sparzony bez skórki (90g) maliny przetarte, w postaci musu L(W,T): zamiast masła- margaryna roślinna miękka C: Zupa mleczna z płatkami owsianymi(1) (50G), bez cukru chleb żytni razowy(1) 150g Herbata bez cukru W: dodatkowe 25g polędwicy	C: (2 DODATEK): skyr (7)- 150g, koktajl truskawkowy: kefir (7)- 150g, truskawki- 50g W: (1 DODATEK): skyr (7)- 150g	Zupa z soczewicy (400ml) (soczewica czerwona, nasiona suche - 3 łyżki (3x15g.), cebula - 15g, papryka czerwona - 45g, czosnek - 0,5 ząbka (3g.), ziemniaki - 1 szt. (90g.), pomidory krojone- 100g, woda - 100g, olej rzepakowy- 5g) Kotlet mielony pieczony z ziemniakami (250g) i mizerią z młodych ogórków (150g) (mięso wołowo- wieprzowe- 100g, bułka tarta(1)- 2 łyżki (2 x 8g), jajko(3)- 10g, olej rzepakowy- łyżka (10g), ziemniaki- 250g, ogórek- 125g, jogurt naturalny (7)- 25g) Kompot owocowy- 250ml Z: dodatkowo sos: bulion warzywny (9)- 50ml, mąka kukurydziana- 8g, olej rzepakowy- 5g, marchew- 30g) B: zamiast jogurtu olej rzepakowy- łyżeczka (5g) L, L(W,T): Zamiast zupy z soczewicy krem z dyni: dynia- 100g, ziemniak- 90g, marchew- 30g, pietruszka- 20g, olej rzepakowy- 10g, bulion drobiowy(9)- 150ml) Zamiast kotleta potrawka z kurczaka: udko z kurczaka bez skóry (100g) w jasnym sosie koperkowym (mleko 2% (7)- 50ml, mąka (1)- 8g, margaryna roślinna miękka- 5g , koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g)) Ziemniaki w postaci PUREE z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) Zamiast ogórków pomidory bez skórki C: KOMPOT BEZ DODATKU CUKRU W: Zamiast zupy z soczewicy krem z dyni: dynia- 100g, ziemniak- 90g, marchew- 30g, pietruszka- 20g, olej rzepakowy- 10g, bulion drobiowy(9)- 150ml)		Pasta z makreli i twarogu z dodatkiem ziół, pomidor, pieczywo (twaróg półtłusty(7)- (50g, makrela wędzona(4)- 50g, cebula- 20g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), pietruszka- 2 łyżeczki (2 x 5g), musztarda dijon (10)- łyżeczka (10g), jogurt grecki(7)- łyżka (25g) pomidor- pół średniego (90g), chleb pszenno- żytni (1)- 150g) Herbata- 300ml Z: pomidor sparzony bez skórki (100g) B: Pasta z makreli z jajkiem(3) na twardo, zamiast twarogu i łyżeczką majonezu(3,10) zamiast jogurtu L,L(W,T),DZ, W: Twarożek ziołowy: twaróg półtłusty(7) - 100g, jogurt naturalny (7) - 50g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), pietruszka- 2 łyżeczki (2 x 5g) podawany z pomidorem sparzonym bez skórki (100g), masło(7)- 15g (1,10) L,L(W,T): chleb pszenny (1) L(W,T): Zamiast masła margaryna miękka- 15g C: chleb żytni pełnoziarnisty (1) herbata bez cukru W: Pół porcji twarogu więcej

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki

Energia:2270kcal, białko:114,5g, tłuszcze:61,6g, węglowodany:337,6g, błonnik:38g, cukry:55g, sód:2553mg, kwasy tłuszczowe nasycone:22g

PIATEK 14.08.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (mleko 1,5% (7)- 250ml, płatki jęczmienne(1)- 50g) Chleb pszenno- żytni, masło, serek grani z rzodkiewkami i szczypiorkiem, roszonek (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15, serek grani(7)- 150g, rzodkiewki- 4 średnie (4 x 15g) , szczypiorek- 10g, roszonek- 30g) Herbata- 250ml Z,Z(PD),B: rzodkiewka tarkowana B: zamiast twarogu -szynka drobiowa(1,6,9,10) (50g) zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń L, L(W,T): chleb pszenny (1)- 150g Zamiast rzodkiewek i szczypiorku- pomidor sparzony bez skórki (90g) L(W,T); zamiast masła- margaryna roślinna miękka C: Zamiast płatków jęczmiennych- płatki owsiane (1) (50g) chleb żytni razowy(1)- 150g Herbata bez dodatku cukru W: 100g sera grani więcej	C: (2 DODATKI): skyr (7) - 150g, koktajl jagodowo- cynamonowy: kefir (7) (150g) z jagodami (50g) i płatkami owsianymi(1) (20g) i cynamonem W: (1 DODATEK): skyr (7) 150g	Zupa pieczarkowa z makaronem (400ml) (zupa pieczarkowa: masło (7), olej rzepakowy, pieczarki, cebula, marchew, ziemniaki bulion drobiowy(9), natka pietruszki, koper, śmietana(7)- 300ml, makaron pszenny (1)- 100g) Ryba smażona w cieście naleśnikowym z ziemniakami (250g) i surówką z białej kapusty z marchewką (150g) (filet z mintaja (4) -100g, mąka pszenna (1)- 40g, jajko (3)- 50 g, woda gazowana – 100ml, olej rzepakowy- 10 g, ziemniaki gotowane – 250g surówka z kapusty białej z marchewką i koperkiem- 150g (kapusta- 100g, marchew- 40g, koperek- 3g, olej rzepakowy-5g, sok z cytryny-2g) Kompot owocowy- 250ml Z: zamiast surówki kalafior gotowany- 145g z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) L,L(W,T): ryba pieczona, zamiast zupy pieczarkowej- rosół na chudym mięsie (250ml) (mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, natka pietruszki, seler(9) z makaronem (1) (100g), marchewką (45g) i natką pietruszki (5g) Zamiast surówki kalafior gotowany- 145g z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) B: Zupa bez dodatku śmietany zabieleną mlekiem sojowym(6) C: do zupy makaron pełnoziarnisty(1)- 100g Kompot bez cukru W: Zamiast kapusty kiszzonej kalafior gotowany- 145g z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) 150g filetu		Jajka na twardo, pieczywo, papryka, sałata, masło (chleb pszenno- żytni (1) (150g), jajka(3)- 2 x 50g, papryka (50g), sałata (10g), masło (7)- 15g) Herbata- 300ml Z, Z (PD), B: papryka sparzona bez skórki (90g) L, L(W,T): chleb pszenny (1)- 150g Zamiast jajek serek grani(7)- 150g z koperkiem (5g) i pietruszką (5g) papryka sparzona bez skórki (90g) L(W,T): zamiast masła margaryna roślinna, miękka- 15g C: chleb żytni razowy(1)- 150g Herbata bez dodatku cukru W: Dodatkowo 30g szynki drobiowej(1,6,9,10)

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki
Energia:2218kcal, białko:89,5g, tłuszcze:55,3g, węglowodany:358g, błonnik:38,8g, cukry:39g, sód:3189mg, kwasy tłuszczowe nasycone:22,7g

SOBOTA 15.08.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
Zupa mleczna z ryżem, jagodami i cynamonem (mleko 1,5% (7)- 250ml, ryż biały- 45g, jagody mrożone- 50g, cukier-2, cynamon- szczypta) Chleb, masło, szynka drobiowa, sałata, papryka (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 50g, sałata- 10g, papryka czerwona- 50g) Herbata- 250ml Z, B, Z (PD): papryka sparzona bez skórki B: Zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń L, L(W,T): chleb pszenny (1)- 150g, papryka sparzona bez skórki Jagody przetarte, w postaci musu L (W,T): zamiast masła- margaryna miękka (15g) C: Zupa mleczna z ryżem brązowym (45g), chleb żytni razowy(1)- 150g herbata bez cukru W: dodatkowe 25g szynki drobiowej	C: (2 DODATKI): jogurt naturalny (7) - 150g, serek grani (7) (150g) z rzodkiewką (45g) i szczypiorkiem (5g) W: (1 DODATEK): serek grani(7) (150g) z pomidorem (45g) i szczypiorkiem (5g)	Barszcz czerwony (400ml) (składniki: wywar mięsny drobiowy (9)- 150ml, burak- 100g, ziemniaki-90g, marchew-15g, seler (9)-15g, pietruszka-15g, , śmietana 18% (7)- 10g, mąka pszenna (1)- 5g, majeranek, sól, pieprz) Schab duszony z warzywami, kaszą gryczaną (250g) i surówką z kapusty pekińskiej i koperku (150g) (schab- 100g, olej rzepakowy- 10g, fasolka szparagowa- 30g, pieczarki- sztuka (20g), papryka- 20g, bulion warzywny(9)- 50ml, mąka kukurydziana- 8g, kasza gryczana- 250g, kapusta pekińska- 125g, cebula- 10g, koperek- 5g, majonez (3,10)- 10g, sok z cytryny-3g) Kompot owocowy- 250ml B,ZOL (cały), DZ: Zamiast kaszy- KOPYTKA(ziemniaki, skrobina ziemniaczana, mąka pszenna(1), jaja(3)) (250g), schab podany w formie gulaszu B: barszcz bez śmietany, sos na napoju sojowym (6) (zamiast śmietanki) L, L (W,T) zupa bez dodatku śmietany zamiast kaszy –KOPYTKA(1,3) (250g) Zamiast schabu indyk w wersji lekkostrawnej (filet z indyka- 100g, olej rzepakowy- 10g, papryka- 20g, marchew- pół średniej (22g), koncentrat pomidorowy- łyżeczka (12g), bulion warzywny(9)- 50ml) L, L(W,T), Z, Z(PD): zamiast surówki brokuły (145g) z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) C: Kompot bez dodatku cukru, Barszcz z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1) W: Zamiast surówki brokuły (145g) z dodatkiem oleju rzepakowego (5g)		Pieczywo, masło, kielbasa, ogórek, sałata (chleb mieszany (1)- 150g, masło(7)- 15g, kielbasa krakowska sucha(1,6,9,10)- 50g, ogórek- 70g, sałata- 30g) Herbata- 300ml DZ: zamiast kielbasy- szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 50g Z(PD), B,Z: ogórek bez skórki L,L(W,T): Zamiast kielbasy- szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10)- 50g chleb pszenny (1)- 150g Zamiast ogórka pomidor sparzony bez skórki L(W,T): Zamiast masła- margaryna miękka (15g) C: chleb żytni razowy(1)- 150g Herbata bez cukru W: Zamiast kielbasy- szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10)- 50g

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki

Energia:2220kcal, białko:104,3g, tłuszcze:73,8g, węglowodany:310g, błonnik:38,1g, cukry:43g, sód:2324mg, kwasy tłuszczowe nasycone:27g

NIEDZIELA 16.08.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (mleko 2% (7)- 200ml, płatki owsiane (1)- 50g) Chleb, masło, szynka wieprzowa, ogórek małosolny- sztuka (60g) (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 10g, szynka wieprzowa (1,6,9,10)- 50g, ogórek małosolny- sztuka (60g) Herbata słodzona- 250ml Z, Z (PD),B: ogórek bez skórki B: Zamiast mleka napój sojowy wzbogacany w wapń (alergeny:6) L,L(W,T): chleb pszenno- żytni (1) (150g) zamiast szynki wieprzowej - szynka drobiowa(1,6,9,10) zamiast ogórka papryka sparzony bez skórki Zamiast płatków owsianych płatki ryżowe L(W,T): zamiast masła- margaryna roślinna miękka c: chleb żytni razowy (1) 150g Herbata bez cukru W: dodatkowe 50g szynki	C:(2 DODATKI): skyr (7)- 150g, koktajl jagodowy: maślanka 1,5%(7)- 150g, jagody- 50g W:(1 DODATEK): skyr (7)- 150g	Rosół z makaronem (400ml) (mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, cebula, natka pietruszki, seler(9), por, kapusta, makaron(1)) Kotlet schabowy smażony z młodymi ziemniakami (300g) z koperkiem i surówką z kalarepy, ogórka i rzodkiewki (150g) (schab- 100g, olej rzepakowy- 5g, bułka tarta (1)- 1,5 łyżki (12g), jajko (3)- 20g , ziemniaki- 300g, surówka: kalarepa (60g), ogórek (40g), rzodkiewki (25g), jogurt naturalny (7) (20g), szczypiorek (5g)) Kompot owocowy- 250ml B: surówka z dodatkiem oleju rzepakowego zamiast jogurtu ZOL (CAŁY), DZ: ziemniaki w postaci puree Zamiast kotleta- PULPECIK DROBIOWY W SOSIE POMIDOROWYM (filet z kurczaka- 100g, jajko (3)- 10g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), bulion warzywny (9)- 100ml, przecier pomidorowy- 30ml) L,L(W,T): Rosół chudy- przygotowany na piersi z kurczaka i skrzydełkach bez skóry Zamiast ziemniaków- kopytka- 250g (alergeny: 1,3) Zamiast kotleta- pulpecik drobiowy w sosie pomidorowym (filet z kurczaka- 100g, jajko (3)- 10g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), bulion warzywny (9)- 100ml, przecier pomidorowy- 30ml) zamiast surówki kalafior gotowany- 150g C: Kompot owocowy bez dodatku cukru, Zamiast kotleta- PULPECIK DROBIOWY W SOSIE POMIDOROWYM (filet z kurczaka- 80g, jajko (3)- 10g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), bulion warzywny (9)- 100ml, przecier pomidorowy- 30ml) Zamiast ziemniaków kasza gryczana (250g) Surówka bez kukurydzy W: zamiast surówki kalafior gotowany- 150g		Kanapki z serem żółtym, sałatą i pomidorem (chleb pszenno- żytni- 150g, ser gouda (7)- 50g, masło- 15g, pomidor- 60g, sałata- 40g) Dodatkowo: dżem owocowy- 25g Herbata- 300ml L,L(W,T): CHLEB PSZENNO- ŻYTNIO- 150g L,L(W,T): zamiast sera, szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 50g, pomidor sparzony bez skórki B: zamiast sera, szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 50g L(W,T): zamiast masła margaryna miękka C: chleb żytni razowy (1)- 150g W: dodatkowe 50g szynki

Energia:2294kcal, białko:109,0g, tłuszcze:67,0g, węglowodany:290g, błonnik:25g, cukry:35g, sól:1911mg, kwasy tłuszczowe nasycone:21,0g

Alergeny: 1-gluten, 2-skorupiaki, 3-jaja, 4-ryby, 5-orzeszki, 6-soja, 7-mleko, 8-orzechy, 9-seler, 10-gorczyca, 11-sezam, 12-dwutlenek siarki, 13-lubin, 14-mięczaki

PONIEDZIAŁEK 17.08.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (mleko 1,5% (7)- 250ml, płatki jęczmienne (1) - 50g) Chleb, masło, kielbaski drobiowe, ketchup, ogórek, sałata (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, kielbaski drobiowe (1,6,9,10)- 100g, ketchup- łyżeczka (10g), ogórek- 70g, sałata- 30g) Herbata- 250ml Z: Zamiast ogórka - POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g) Z(PD): Ogórek bez skórki B: Zupa zamiast mleka NAPÓJ SOJOWY(6) WZBOGANYM W WAPŃ L,,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)- 150g, Zamiast kielbasek- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA(1,6,9,10) (50g) Bez ketchupu Zamiast ogórka- POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g) L(W,T): Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA- 15g C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g, Herbata bez dodatku cukru	C:(2 DODATKI): jogurt naturalny (7)- 150g, kanapka z szynką drobiową i warzywami (CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 30g, sałata- 10g, rzodkiewka- sztuka (15g) W:(1 DODATEK): jogurt owocowy- 150g	Zupa brokułowa z ziemniakiem (400ml) (ziemniak- 140g, włoszczyzna (9)- 30g, brokuły- 50g, olej rzepakowy- łyżeczka (5g), mąka pszenna(1)- 10g, śmietana 12%(7)- 9g, bulion warzywny(9)- 150ml) Udka pieczone w marynacie jogurtowej z kaszą kuskus (250g) i surówką z kapusty pekińskiej (150g) (udko z kurczaka- 100g, jogurt naturalny (7) - 75g, czosnek- 5g, kuskus - 250g, surówka z kapusty pekińskiej (kapusta pekińska-90g, marchewka-30g, jabłko- 15g, majonez (3,10)- 5g, natka pietruszki-0,5g, koperek-0,5g) Kompot owocowy- 250ml Z: Zamiast surówki - kalafior (150g) z olejem rzepakowym (5g) Ziemniaki w postaci PUREE z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) B: Zupa brokułowa BEZ ŚMIETANKI Udka z kurczaka w marynacie z miodu (6g) i soku z cytryny (5g) L,,L(W,T): udka bez skóry, marynata jogurtowa bez czosnku Zamiast surówki- kalafior (150g) z olejem rzepakowym (5g) C: zamiast kuskusu ryż brązowy Kompot bez dodatku cukru W: Zamiast surówki- kalafior (150g) z olejem rzepakowym (5g)		Salatka śledziowa z jajkiem (100g), masło, ogórek kiszony, pieczywo (ziemniaki gotowane, olej rzepakowy, filety ze śledzia atlantyckiego (4), marchew gotowana, jajka (3), cebula marynowana, ocet, gorczyca (10), szczypiorek), ogórek kiszony (60g), masło- 15g, chleb pszenno- żytni (1)- 150g) Herbata owocowa- 300ml L,L(W,T): Twarożek ziołowy: twaróg półtłusty(7) - 100g, jogurt naturalny (7) - 50g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), pietruszka- 2 łyżeczki (2 x 5g) podawany z pomidorem sparzonym bez skórki (100g), masło(7)- 15g (1,10), chleb pszenny (1) C: chleb żytni pełnoziarnisty (1) herbata bez cukru W: dodatkowe 50g sałatki

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki

Energia:2235kcal, białko:94,5g, tłuszcze:70,0g, węglowodany:305g, błonnik:22g, cukry:41g, sód:4100mg, kwasy tłuszczowe nasycone:26,0g

WTOREK 18.08.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
Zupa mleczna z zacierkami (300g) (mleko(7), mąka pszenna(1), jajo(3)) Chleb, kanapkowy serek śmietankowy, rzodkiewka, szczypiorek, sałata (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, śmietankowy serek kanapkowy (7)- 4 łyżki (4 x 20g), rzodkiewki- 4 x 15g, szczypiorek- 10g, sałata- 35g) Herbata- 250ml Z, Z (PD), B: rzodkiewka tarkowana B: B: Zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń kanapki bez serka, w zamian masło- 15g, szynka z piersi kurczaka- 50g L,L(W,T): chleb pszenny (1)- 150g zamiast rzodkiewek i szczypiorku- pomidor sparzony bez skórki (90g) zamiast serka- szynka drobiowa (50g) (alergeny: 6,9,10) i masło (15g) L(W,T): Zamiast masła- margaryna miękka- 15g C: chleb żytni pełnoziarnisty Zupa mleczna z płatkami owsianymi (mleko 1,5% (7)- szklanka (250ml), płatki owsiane (1)- 50g) W: Dodatkowo szynka z piersi kurczaka- 50g	C: (2 DODATKI): skyr- 150g, koktajl jagodowo- cynamonowy: kefir (7)- 150g, jagody- 50g, cynamon- szczypta W: (1 DODATEK): koktajl jagodowo- cynamonowy: kefir (7)- 150g, jagody- 50g, cynamon- szczypta	Żurek (350ml) z kielbasą (50g) i ziemniakiem (90g) (bulion drobiowy (9)- 200ml, żur-zakwas- 50ml, warzywa (marchew 20g, cebula 20g, seler 20g, pietruszka 15g), boczek- 10g, śmietana (7)- 20g) ziemniak- 90g, kielbasa (1,6,9,10)- 50g Pieczone fileciki drobiowe w panierce kukurydzianej, ryż, pomidory ze śmietaną (pierś z kurczaka- 100g, płatki kukurydziane- 30g, jajko (3)- 25g, mleko (7)- 30ml,mąka pszenna (1)- 15g, olej rzepakowy- 10g, ryż 250g, pomidory- 125g, śmietana (7)- 25g, koperek- 5g) Kompot owocowy- 250ml B: fileciki przygotowane z dodatkiem napoju sojowego (6) zamiast mleka, pomidory z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) zamiast śmietany, zupa bez śmietany L,L(W,T), W: Zamiast żurku ZUPA KOPERKOWA (400ml) (alergeny: 7,9) Pomidory bez skórki, z dodatkiem jogurtu naturalnego (7) zamiast śmietany C: RYŻ BRAZOWY Kompot bez dodatku cukru Fileciki w panierce z sezamu (11) (10g) i siemienia lnianego (10g)		Chleb, masło, szynka drobiowa, roszonek, papryka (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, szynka drobiowa (1,6,9,10)- 50g, ogórek- 70g, roszonek- 30g) Herbata- 300ml Z, Z (PD), B: papryka sparzona bez skórki (90g) L, L(W,T): chleb pszenny (1)-150g papryka sparzona bez skórki (90g) L(W,T): zamiast masła- margaryna roślinna miękka C: chleb żytni razowy(1)- 150g Herbata bez cukru W: Dodatkowe 50g szynki drobiowej DZ: twaróg półtłusty- (7)100g , dżem truskawkowy niskosłodzony- 50g, chleb pszenno- żytni (1)- 150g

Allegeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki

Energia:2210kcal, białko:100,5g, tłuszcze:66,5g, węglowodany:308g, błonnik:23g, cukry:39g, sód:3499mg, kwasy tłuszczowe nasycone:25,5g

ŚRODA 19.08.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
Zupa mleczna z kaszą manną i malinami (mleko 1,5% (7)- 250ml, kasza manna (1)- 50g, maliny mrożone (50g), cukier- pół łyżeczki (3g)) Chleb, masło, pasta jajeczna z rzodkiewkami i szczypiorkiem (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, jajka(3)- 2 sztuki (2 x 50g), majonez(3,10)- 10g, rzodkiewki- 3 sztuki (3 x 15g), szczypiorek- 10g) Herbata- 250ml ZOL (cały), DZ: zamiast jajek na twardo jajecznicza ze szczypiorkiem (3) podawana z pomidorem bez skórki (90g) B: zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń L,L(W,T): maliny przetarte, podane w postaci musu, chleb pszenny (1), zamiast pasty jajecznej - szynka drobiowa(1,6,9,10) (50g) i 1 jajko(3) na twardo (50g) pomidor sparzony bez skórki (90g) i sałata- 20g L(W,T): zamiast masła- margaryna roślinna miękka C: chleb żytni razowy(1) 150g Herbata bez cukru, zamiast kaszy płatki owsiane (50g) W: pół porcji pasty jajecznej więcej	C:(2 DODATKI): jogurt naturalny (7)- 150g, kanapka z plasterem twarogu i warzywami (CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, plaster twarogu półtłustego- (7)- 50g, roszponka- 10g, ogórek- 30g W:(1 DODATEK): kanapka z plasterem twarogu i warzywami (CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, plaster twarogu półtłustego- (7)- 50g, roszponka- 10g, ogórek- 30g	Zupa cukiniowa z ziemniakami i koperkiem (400g) (bulion warzywny (9)- 200 ml, cukinia- 150g, ziemniaki- 120g, marchew – 30g, cebula – 20g, śmietanka 12% (7) – 20g, koperek- 5g, olej rzepakowy- 5g) Łazanki (makaron łazankowy(1)- 150g, kapusta kiszona- 100g, cebula- 20g kielbasa wieprzowa(1,6,9,10)- 100g, olej rzepakowy- 5g,przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy) Kompot owocowy- 250ml B: Zupa bez śmietany -zabielana mlekiem sojowym(6) L,L(W,T), W: zupa bez dodatku cebuli Klopsiki drobiowe w sosie ziołowym z ziemniakami i gotowaną marchewką (145g) z olejem rzepakowym (5g) (mięso z tuszki kurczaka- 100g, olej rzepakowy- pół łyżeczki (2g), jajko (3)- 15g, mleko 1,5% (7)- 50ml, mąka pszenna (1)- łyżeczka (8g), margaryna miękka (5g), ziemniaki- 250g, marchewka(145g), olej rzepakowy (5g) C: Kompot bez dodatku cukru Klopsiki drobiowe w sosie ziołowym z ziemniakami i surówką z marchewki z chrzanem (mięso z tuszki kurczaka- 100g, olej rzepakowy- pół łyżeczki (2g), jajko (3)- 15g, mleko 1,5% (7)- 50ml, mąka pszenna (1)- łyżeczka (8g), margaryna miękka (5g), ziemniaki- 250g, surówka: marchew- 140g, chrzan- 10g)		Pieczyno, masło, kielbasa, ogórek, roszponka (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, kielbasa krakowska sucha(1,6,9,10)- 50g, ogórek- 70g, roszponka -35g) Herbata- 300ml DZ: zamiast kielbasy- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA (1,6,9,10)- 50g Z(PD), B,Z: OGÓREK BEZ SKÓRKI L,L(W,T): Zamiast kielbasy- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA(1,6,9,10)- 50g CHLEB PSZENNY (1)- 150g Zamiast ogórka pomidor SPARZONY BEZ SKÓRKI L(W,T): Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g) C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru W: Zamiast kielbasy- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA(1,6,9,10)- 50g

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki

Energia:2317kcal, białko:96,0g, tłuszcze:57,9g, węglowodany:356g, błonnik:36g, cukry:49g, sól:1886mg, kwasy tłuszczowe nasycone:21,5g

CZWARTEK 20.08.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
Zupa mleczna z kaszą jaglaną (mleko 2% (7)- 200ml, kasza jaglana- 50g) Chleb, masło, polędwica sopocka, ogórek małosolny (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 10g, polędwica sopocka(1,6,9,10)- 50g, ogórek małosolny- 100g) Herbata słodzona- 250ml Z: ogórek bez skórki (90g) B: zamiast mleka napój sojowy (6) wzbogać w wapń L, L(W,T): chleb pszenny (1) (150g) zamiast polędwicy szynka drobiowa(1,6,9,10) zamiast ogórka pomidor sparzony bez skórki (90g), L(W,T): zamiast masła- margaryna roślinna miękka C: Zamiast kaszy jaglanej- płatki owsiane (1) (50g) chleb żytni razowy(1) Herbata bez cukru W: dodatkowe 50g polędwicy	C: (2 DODATKI): jogurt naturalny (7) - 150g, serek grani(7) (150g) z ogórkiem (30g), papryką (30g) i pestkami dyni (5g) W: (1 DODATEK): serek grani(7) (150g) z ogórkiem (30g), papryką (30g) i pestkami dyni (5g)	Zupa botwinkowa (400g) (bulion drobiowy (9), ziemniaki, botwinka, sok z cytryny, śmietana (7), koperek) Potrąka z kurczaka gotowana z groszkiem i marchewką, ryż (250g), fasolka szparagowa z bułką tartą (150g) Udka z kurczaka-100g, bulion drobiowy- 50ml, marchewka-30g, groszek zielony-30g, cebula -20g, śmietana(7)- 20g, olej rzepakowy-10g, natka pietruszki 2g, ryż- 150g , fasolka szparagowa- 140g, masło (7) - 5g, bułka tarta (1)- 5g) Kompot owocowy- 250ml B: Zupa bez dodatku śmietany zabieleną mlekiem sojowym(6), potrawka przygotowana z dodatkiem śmietanki spjowej (6) L, L(W,T), W: Uduka z kurczaka bez skóry, potrawka bez groszku i cebuli L(W,T):fasolka z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) zamiast masła C: ryż brązowy Kompot bez dodatku cukru		Kanapki z dżemem i twarogiem Chleb pszenno- żytni (1) (150g), twaróg półtłusty(7) (50g), dżem truskawkowy niskosłodzony (45g), masło(7) (15g) Herbata- 300ml B: Zamiast twarogu szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10)- 50g , pomidor- pół średniego (90g) L,L(W,T): chleb pszenny (1) L(W,T): Zamiast masła- margaryna miękka (15g) C: Zamiast twarogu i dżemu- szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10) - 50g pomidor- 90g chleb żytni razowy (1) Herbata bez cukru W: Twaróg półtłusty(7)- porcja 100g

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki
 Energia:2230kcal, białko:86,5g, tłuszcze:70,5g, węglowodany:320g, błonnik:31,5g, cukry:55g, sól:2029mg, kwasy tłuszczowe nasycone:30,5g

PIATEK 21.08.2026

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (mleko 1,5% (7)- 250ml, płatki jęczmienne(1)- 50g) Chleb, masło, jajka na twardo, rzodkiewka, szczypiorek, roszponka (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, jajka na twardo (3) - 2 sztuki (2 x 50g), rzodkiewki- 4 x 15g, szczypiorek- 10g, roszponka- 30g) Herbata słodzona- 250ml B: zamiast mleka napój sojowy (6) wzbogacany w wapń Z, DZ: jajecznica podawana z rzodkiewkami i szczypiorkiem, roszponka (chleb pszenno- żytni (1), masło (7)- 20g, jajka (3)- 2 sztuki (2 x 50g), rzodkiewki- 3 sztuki (3 x 15g), szczypiorek- 10g), roszponka- 20g Z, Z (PD): rzodkiewka tarkowana L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)- 150g, 1 jajko, dodatkowo szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 50g Zamiast rzodkiewek- pomidor sparzony bez skórki (90g) L(W,T): Zamiast masła- margaryna miękka- 15g C: Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1) W: Dodatkowo szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 50g	C: (2 DODATKI): jogurt naturalny (7)- 150g, kanapka z szynką drobiową i warzywami (CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 30g, sałata- 10g, pomidor- 20g W: (1 DODATEK): jogurt naturalny (7)- 150g	Zupa ogórkowa - 400g (bulion drobiowy(9), marchewka, pietruszka, seler(9), ziemniaki, ogórek kiszony, śmietana(7), koper, olej rzepakowy) Dorsz smażony, panierowany z młodymi ziemniakami (250g) i surówką z białej kapusty i marchewki (150g) (dorsz(4)- 100g, olej rzepakowy- łyżka (10g), bułka tarta (1)- 1,5 łyżki (12g), jajko (3)- 20g, ziemniaki- 250g, kapusta, marchew, olej rzepakowy) Kompot- 250ml Z, L, L (W,T): zamiast surówki- marchewka gotowana (145g) z olejem rzepakowym (5g) B: zamiast śmietanki- napój sojowy wzbogacany w wapń (6) (30ml) L,L(W,T): Zamiast zupy ogórkowej- ZUPA KOPERKOWA (bulion warzywny (9), ziemniaki, włoszczyzna, mleko (7), koper, masło (7)) (400g), dorsz pieczony z oliwą z oliwek (5g) i sezamem- łyżka (10g) C: Kompot bez dodatku cukru W: zamiast surówki- marchewka gotowana (145g) z olejem rzepakowym (5g)		Kanapki z serem żółtym, pomidorem i sałatą (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, ser Gouda(7)- 50g, roszponka- 30g, ogórek- 50g) Dodatkowo: dżem owocowy- 25g Herbata- 300ml Z, Z(PD),B: POMIDOR BEZ SKÓRKI B: Zamiast sera żółtego szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10) - 50g L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)- 150g zamiast sera żółtego szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10)- 50g, pomidor sparzony ze skórki L(W,T): zamiast masła margaryna roślinna miękka C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g, bez dżemu Herbata bez cukru W: dodatkowo szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10)- 50g

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki
 Energia: 2265 kcal, białko: 104 g, tłuszcze: 83 g, węglowodany: 274 g, błonnik: 31 g, cukry: 39 g, sód: 2450 mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 30 g
SOBOTA 22.08.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (mleko 2% (7)- 250ml, płatki owsiane (1) - 50g) Chleb, masło, kielbaski drobiowe, ketchup, pomidor, sałata (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, kielbaski drobiowe (1,6,9,10)- 100g, ketchup- łyżka (25g), pomidor- 65g, sałata- 35g) Herbata słodzona- 250ml Z: Zamiast ogórka - POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g) Z(PD): Ogórek bez skórki B: Zupa zamiast mleka NAPÓJ SOJOWY(6) WZBOGANYM W WAPŃ L,,L(W,T): płatki jęczmienne, CHLEB PSZENNY (1)- 150g, Zamiast kielbasek- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA(1,6,9,10) (50g) Bez ketchupu Zamiast ogórka- POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g) L(W,T): Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA- 15g C: CHLEB ŻYTNi RAZOWY(1)- 150g, Herbata bez dodatku cukru	C:(2 DODATKI): skyr (7)- 150g, kanapka z szynką drobiową i warzywami (CHLEB ŻYTNi RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9, 10)- 30g, roszponka- 10g, ogórek- 30g W:(1 DODATEK): kanapka z szynką drobiową i warzywami (CHLEB ŻYTNi RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9, 10)- 30g, roszponka- 10g, ogórek- 30g	Zupa szczawiowa z ziemniakiem i jajkiem (400ml) (Zupa szczawiowa: porcja rosółowa, szczaw, marchew, pietruszka, seler(9), por, śmietana 18% (7) (300ml), pół jajka(3) (25g) i 1 mały ziemniak (75g)) Gulasz węgierski duszony z kaszą gryczaną (200g) i buraczkami (150g) (łopatka wieprzowa-100g, bulion(9)-100ml,papryka- 50g, cebula- 20g, marchew- 20g,koncentrat pomidorowy- 10g, natka pietruszki- 5g olej rzepakowy- 10g) Kompot- 250ml DZ: Pierogi z twarogiem i jagodami- 7 sztuk (7 x 35g), śmietana 12% (7)- 50g , surówka z białej rzodkwi z kukurydzą (150g) Pierogi: mąka pszenna (1), woda, jajka (3), sól, olej rzepakowy, twaróg półtłusty (7), cukier, śmietanka (7), jagody B: zupa bez dodatku śmietany L,L(W,T): Zamiast zupy szczawiowej- ZUPA KOPERKOWA (bulion warzywny (9), ziemniaki, włoszczyzna, mleko (7), koper, masło (7)) (400g) Zamiast gulaszu szynka wieprzowa (100g) w delikatnym sosie pomidorowym: szynka wieprzowa (100g), bulion warzywny- 100ml, przecier pomidorowy- 50ml, pietruszka- 5g, olej rzepakowy- 5g, kasza jęczmienna perłowa C: zamiast buraczków ogórek kiszony Kompot bez dodatku cukru		Chleb, masło, polędwica sopocka, ogórek kiszony (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, polędwica sopocka (1,6,9,10)- 50g, ogórek kiszony- 100g) Herbata- 300ml Z, Z (PD), B: zamiast ogórka POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g) L, L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)-150g Zamiast ogórka POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g), zamiast polędwicy szynka z piersi kurczaka L(W,T): ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA C: CHLEB ŻYTNi RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru W: Dodatkowe 30g polędwicy sopockiej

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki

Energia:2234kcal, białko:99g, tłuszcze:72,9g, węglowodany:324g, błonnik:31,0g, cukry:60g, sól:1602mg, kwasy tłuszczowe nasycone:28g

NIEDZIELA 23.08.2026

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
Zupa mleczna z zacierkami (300g) (mleko(7), mąka pszenna(1), jajo(3)) Chleb, masło, szynka wieprzowa, pomidor i sałata (chleb mieszany (1)- 150g, masło (7)- 15g, szynka wieprzowa- 50g, sałata- 30g, pomidor- 70g) Herbata- 250ml Z, Z (PD),B: pomidor sparzony bez skórki B: Zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń L,L(W,T): chleb pszenny (1) (150g) zamiast szynki wieprzowej - szynka drobiowa (1,6,9,10) pomidor sparzony bez skórki L(W,T): zamiast masła- margaryna roślinna miękka C: Zupa mleczna z płatkami owsianymi (50g) chleb żytni razowy(1) 150g herbata bez cukru	C: (2 DODATKI): skyr - 150g, koktajl wiśniowy: maślanka (7) 1,5%- 150g, wiśnie- 50g W: (1 DODATEK): koktajl wiśniowy: maślanka (7) 1,5%- 150g, wiśnie- 50g	Rosół z makaronem (400ml) (mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, cebula, natka pietruszki, seler(9), por, kapusta, przecier pomidorowy, makaron(1)) Kotlet schabowy z ziemniakami (250g), sałata ze śmietaną (150g) (schab- 100g, olej rzepakowy- łyżka (10g), bułka tarta(1)- 1,5 łyżki (12g), jajko(3)- 20g , ziemniaki- 250g, sałata zielona, śmietana (7), sok z cytryny) Kompot- 250ml B, L, L (W,T): sałata z dodatkiem oleju rzepakowego zamiast śmietany L,L(W,T): rosół chudy- przygotowany na piersi z kurczaka i skrzydełkach bez skóry Zamiast kotleta schabowego- pierś z kurczaka pieczona w marynacie jogurtowej (pierś z kurczaka- 100g, jogurt naturalny (7)- 75g, przyprawy: słodka papryka, gałka muszkatołowa, sól, pieprz) C: zamiast kotleta schabowego- pierś z kurczaka pieczona w marynacie jogurtowej (pierś z kurczaka- 100g, jogurt naturalny (7)- 75g, przyprawy: słodka papryka, gałka muszkatołowa, sól, pieprz) Zamiast ziemniaków kasza gryczana (250g) Kompot bez dodatku cukru		Chleb, masło, szynka drobiowa, plaster twarogu, ogórek, rukola (Chleb mieszany (1)- 150g, masło(7)- 15g, twaróg chudy(7)- 50g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 50g, rukola- 20g, ogórek- 80g) Herbata- 300ml Z: Bez ogórka w zamian - POMIDOR sparzony bez skórki- pół średniego (90g) Z (PD), B: ogórek bez skórki B: BEZ TWAROGU, w zamian SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA (1,6,9,10)- 50g L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)-150g Bez ogórka w zamian - POMIDOR sparzony bez skórki- pół średniego (90g), zamiast rukoli sałata- 10g Dodatkowo 25g twarogu chudego L(W,T): Zamiast masła- margaryna roślinna miękka- 15g C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 150g, MASŁO(7)-5g Herbata bez cukru W: PORCJA TWAROGU- 100g

Energia: 2215 kcal, białko: 118,2 g, tłuszcze: 60,8 g, węglowodany: 312,7 g, błonnik: 31,2 g, cukry: 72,9 g, sól: 1578 mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 20,7 g

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki

PONIEDZIAŁEK 24.08.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
Zupa mleczna z kaszą manną i jagodami (mleko 2% (7)- 250ml, kasza manna (1)- 50g, jagody mrożone (50g), cukier- pół łyżeczki (3g)) Chleb, masło, mozzarella, sałata lodowa, pomidor (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, mozzarella (7)- 50g, sałata lodowa- 30g, pomidor- 50g) Herbata słodzona- 250ml Z, Z (PD), B: pomidor sparzony bez skórki (50g) B: Zupa z zacierkami (50g) na chudym bulionie drobiowo- warzywnym (9) (250ml), zamiast mozzarelli polędwica sopocka (1,6,9,10)- 50g L,L(W,T): chleb pszenny (1)- 150g pomidor sparzony bez skórki (90g), mozzarella o niskiej zawartości tłuszczu (1g) Jagody przetarte, w postaci musu L(W,T): Zamiast masła- margaryna miękka- 15g C: chleb żytni razowy (1)- 150g Herbata bez dodatku cukru C: Zupa mleczna z płatkami owsianymi(1) (50G) W: Dodatkowe 30g mozzarelli	C: (2 DODATKI): jogurt naturalny (7)- 150g, serek grani(7)- 150g z ogórkiem (50g) i szczypiorkiem (5g) W: (1 DODATEK): serek grani(7)- 150g z ogórkiem (50g) i szczypiorkiem (5g)	Krupnik z kaszą jęczmienną i warzywami (400 ml) (bulion drobiowy (9)- 250ml, ziemniaki - 100g, marchew - 50g, pietruszka (korzeń) - 30g, kasza jęczmienna (1) - 30g, seler - 20g, por- 20g, cebula - 15g, masło (7) - 5g, natka pietruszki - 5g) Filet z kurczaka gotowany w jasnym sosie pieczarkowym z ryżem (300g) i surówką z marchwi (150g) (pierś z kurczaka- 100g, olej rzepakowy-10g, pieczarki- 3 x 20g, cebula- 10g, sos: mleko 1,5%- 50ml (7), mąka- 8g (1), żółtko- 8g (3), marchew- 150g, olej rzepakowy- 10g, sok z cytryny- 1g, ryż biały) Kompot owocowy- 300ml Z: bułki na parze (150g) (mąka pszenna (1), mleko (7), masło (7), jajko (3), drożdże, cukier) z sosem pieczarkowym (100g) B: sos na napoju sojowym (6) (zamiast śmietanki) L,L(W,T): krupnik bez pora i cebuli Zamiast surówki pomidor bez skórki (125g) z jogurtem (7) i koperkiem (5g), sos bez pieczarek, w zamian natka pietruszki- 10g C: Sos przygotowany z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1) Ryż brązowy Kompot bez dodatku cukru		Kanapki z szynką drobiową sałatą, papryką i szczypiorkiem (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, , szynka drobiowa (1,6,9,10)- 50g, sałata- 30g, papryka- 60g, szczypiorek- 5g) Herbata- 300ml Z, Z(PD),B: papryka sparzona bez skórki L,L(W,T): chleb pszenny (1)- 150g papryka sparzona bez skórki, bez szczypiorku L(W,T): zamiast masła margaryna roślinna miękka C: chleb żytni razowy(1)- 150g Herbata bez cukru W: dodatkowe 25g szynki z piersi kurczaka (1,6,9,10)

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki

Energia:2227kcal, białko:96,5g, tłuszcze:73,2g, węglowodany:308g, błonnik:26,5g, cukry:56g, sód:2165mg, kwasy tłuszczowe nasycone:31,8g

WTOREK 25.08.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (mleko 2% (7)- 250ml, płatki jęczmienne (1)- 50g) Chleb, masło, ser żółty, sałata, pomidor (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, ser gouda- 50g, pomidor- 90g, sałata- 10g) Herbata słodzona- 250ml B, Z (PD), Z: zamiast ogórka pomidor sparzony bez skórki (90g) B: Zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń L,L(W,T): chleb pszenny (1) Zamiast ogórka pomidor sparzony bez skórki (90g) Zamiast sera- szynka z piersi kurczaka- 50g L(W,T): zamiast masła- margaryna miękka (15g) C: zupa mleczna z płatkami owsianymi(1) (50g) chleb żytni razowy(1)- 150g herbata bez cukru W: dodatkowo szynka drobiowa(1,6,9,10) 50g	C: (2 DODATKI): jogurt naturalny- 150g (7), koktajl truskawkowy: kefir (7)- 150g, truskawki- 50g W: (1 DODATEK): koktajl truskawkowy: kefir (7)- 150g, truskawki- 50g	Zupa warzywna z ziemniakami i fasolką szparagową (400ml) (bulion drobiowy (9) 230ml, ziemniaki-100g, marchew- 50g, fasolka szparagowa-40 g, por-20g, pietruszka (korzeń)- 20 g, cebula-15g, koperek- 5 g, masło (7)- 5g, śmietana 18%- 20ml) Chili con carne duszone z ryżem (200g) i surówką colesław Mięso mielone z indyka- 100g, pomidory krojone- 75g, kukurydza- 30g, fasola czerwona- 30g, cebula- 20g, olej rzepakowy- 5g, czosnek- 3g, ryż biały- 200g, surówka: kapusta biała- 100g, marchew- 25g, cebula- 10g, jogurt naturalny-10g, majonez lekki- 5g Kompot owocowy- 250ml B: zupa zabiłana mlekiem sojowym L, L(W,T), W: zupa bez cebuli i pora Zamiast chili con carne gulasz z udkami kurczaka: trybowane udko z kurczaka bez skóry- 100g, marchew- pół średniej (22g), olej rzepakowy- 5g, pomidory krojone- 50g, bulion warzywny (9)- 100ml, mąka (1)- 8g, natka pietruszki- 5g, zamiast masła do zupy olej rzepakowy, zupa zabiłana mlekiem Zamiast surówki fasolka szparagowa- 145g z olejem rzepakowym (5g) C: ryż brązowy Kompot bez dodatku cukru.		Chleb, masło, pasta z makreli i jajka, sałata Chleb pszenno- żytni (1) (150g), makrela wędzona (4)- 50g, jajka (3)- 75g, ogórek konserwowy- 60g, majonez (3,10)- 15g, cebula- 10g, natka pietruszki, koperek- 5g, sałata- 35g Herbata- 300ml W,DZ: zamiast pasty serek grani(7)- 150g z pomidorem (90g) i szczypiorkiem (10g) L, L(W,T), pomidor sparzony bez skórki (90g), chleb pszenny, zamiast pasty serek grani (7)- 150g z koperkiem (5g) i pietruszką (5g) C: chleb żytni razowy (1)- 150g herbata bez dodatku cukru

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki

Energia:2246,9kcal, białko:99,8g, tłuszcze:73,1g, węglowodany:352,0g, błonnik:41,2g, cukry:53g, sód:2433mg, kwasy tłuszczowe nasycone:24,8g

ŚRODA 26.08.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
Zupa mleczna z makaronem (mleko 1,5% (7)- 250ml, makaron (1)- 50g) Chleb, masło, szynka wieprzowa, ogórek małosolny (chleb pszenno- żytni (1)- 120g, masło(7)- 15g, szynka wieprzowa (1,6,9,10)- 50g, ogórek małosolny- średni (60g)) Herbata- 250ml B: zamiast mleka napój sojowy wzbogacany w wapń- 250ml L,L(W,T): chleb pszenny (1)- 150g, szynka drobiowa (1,6,9,10) zamiast ogórka pomidor sparzony bez skórki (90g) L(W,T); zamiast masła- margaryna miękka (15g) C: chleb żytni razowy (1)- 150g zupa mleczna z makaronem razowym, herbata bez cukru	C:(2 DODATKI): skyr (7)- 150g Kanapka z serem żółtym i warzywami (chleb żytni razowy(1)- kromka (35g), masło(7)- 5g, ser żółty (7)- 20g, sałata 10g, papryka- 20g W:(1 DODATEK): Kanapka z serem żółtym i warzywami (chleb żytni razowy(1)- kromka (35g), masło(7)- 5g, ser żółty (7)- 20g, sałata 10g, papryka- 20g	Barszcz czerwony (400ml) (składniki: wywar mięsny drobiowy(9)- 150ml, burak- 100g, ziemniaki-90g, marchew- 15g, seler (9)-15g, pietruszka-15g, , śmietana18% (7)- 10g, mąka pszenna (1)- 5g, majeranek, sól, pieprz) Jajka sadzone, młode ziemniaki z koperkiem, kefir, fasolka szparagowa (kefir (7)- 250ml jajka (3)- 2 sztuki (2 x 50g), olej rzepakowy- 10g, , ziemniaki- 250g, fasolka szparagowa- 145g, masło (7)- 5g) Kompot owocowy- 250ml B: Zupa bez dodatku śmietany zabieleną mlekiem sojowym(6) Bez kefiru L, L(W,T): Zamiast jajek udko trybowane bez skóry (100g) w jasnym sosie koperkowym (mleko 2% (7)- 50ml, mąka (1)- 8g, margaryna roślinna miękka- 5g , koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g)) L(W,T): zamiast masła olej rzepakowy- 5g C: kompot bez dodatku cukru		Pieczyno, masło, kielbasa, pomidor, sałata (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, kielbasa krakowska sucha(1,6,9,10)- 50g, pomidor- 65g, sałata-35g) Herbata- 300ml Z: POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI Z(PD),B: Pomidor sparzony bez skórki L,L(W,T), DZ: Zamiast kielbasy- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA(1,6,9,10)- 50g L,L(W,T):CHLEB PSZENNY (1)- 150g Pomidor SPARZONY BEZ SKÓRKI L(W,T): Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g) C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru W: Zamiast kielbasy- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA(1,6,9,10)- 75g

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki
 Energia:2243kcal, białko:96,5g, tłuszcze:71,2g, węglowodany:300g, błonnik:30g, cukry:58g, sól:1929mg, kwasy tłuszczowe nasycone:28,2g

CZWARTEK 27.08.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
Zupa mleczna: owsianka z truskawkami (mleko 1,5% (7)- 250ml, płatki owsiane (1)- 50g, truskawki- 50g) Chleb, kanapkowy serek śmietankowy, rzodkiewka, szczypiorek, roszponka (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, śmietankowy serek kanapkowy (7)- 50g, rzodkiewki- 4 x 15g, szczypiorek- 5g, roszponka- 35g) Herbata- 250ml Z, Z (PD), B: rzodkiewka tarkowana B: B: Zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń kanapki bez serka, w zamian masło- 15g, szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 50g L,L(W,T): Truskawki przetarte, w postaci musu CHLEB PSZENNY (1)- 150g Zamiast rzodkiewek i szczypiorku- POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g) Zamiast serka- SZYNKA DROBIOWA (50g) (alergeny: 6,9,10) i masło (15g) Zamiast płatków owsianych płatki jaglane L(W,T): Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA- 15g C: chleb żytni pełnoziarnisty W: Dodatkowo szynka z piersi kurczaka- 50g	C:(2 DODATKI): jogurt naturalny (7) -150g, serek wiejski(7)- (150g) z rzodkiewkami- 3 średnie (3 x 15g) i szczypiorkiem- 2 łyżeczki (2 x 5g) W: (1 DODATEK): serek wiejski(7)- (150g) z rzodkiewkami- 3 średnie (3 x 15g) i szczypiorkiem- 2 łyżeczki (2 x 5g)	Chłodnik ogórkowy z jajkiem (400 ml) (Kefir (7) (160g), jogurt naturalny (7) (110g), maślanka (7) (70g), świeży ogórek (120g), jajko (3) (50g), rzodkiewka (25g), szczypiorek (10g), koperek (10g), sok z cytryny (5g), czosnek (3g)) Gołąbki w sosie pomidorowym, podawane z ziemniakami i kalaflorem (150g) (gołąbek w sosie (szynka wieprzowa, ryż, jaja (3), kapusta, cebula, przecier pomidorowy, bulion warzywny (9), olej rzepakowy) - sztuka 290g, ziemniaki- 250g, kalafior- 145g, masło (7)- 5g) Kompot- 250ml B: ZUPA KOPERKOWA(bulion warzywny (9), ziemniaki, włoszczyzna, mleko (7), koper, masło (7)) L, L (W,T): ZUPA KOPERKOWA (bulion warzywny (9), ziemniaki, włoszczyzna, mleko (7), koper, masło (7)) Pulpeciki gotowane w sosie pomidorowym: filet z kurczaka- 100g, bułka pszenna (1)- 20g, jajko (3)- 15g, olej rzepakowy- 5g bulion warzywny (9)- 100ml, przecier pomidorowy- 50ml, koperek- 5g L(W,T): zamiast masła margaryna roślinna miękka C: Gołąbki przygotowane z ryżem brązowym Kompot bez dodatku cukru W: 2 gołąbki, 200g ziemniaków		Chleb, masło, szynka drobiowa, sałata, papryka (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, szynka drobiowa (1,6,9,10)- 50g, ogórek- 70g, sałata- 30g) Herbata- 300ml Z, Z (PD), B: papryka sparzona bez skórki (90g) L, L(W,T): chleb pszenny (1)-150g papryka sparzona bez skórki (90g) L(W,T): zamiast masła- margaryna roślinna miękka C: chleb żytni razowy(1)- 150g Herbata bez cukru W: Dodatkowe 50g szynki drobiowej DZ: twaróg półtłusty- (7)100g , dżem truskawkowy niskosłodzony- 50g, chleb pszenno- żytni (1)- 150g

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki

Energia: 2238 kcal, białko: 118 g, tłuszcze: 82 g, węglowodany: 275 g, błonnik: 26 g, cukry: 42 g, sól: 1680 mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 29 g

PIATEK 28.08.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi i musem jabłkowym (mleko 2% (7)- 250ml, płatki jęczmienne(1)- 50g, mus jabłkowy- 50g) Chleb, masło, serek grani z rzodkiewkami i szczypiorkiem (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, serek grani(7)- 150g, rzodkiewki- 4 średnie (4 x 15g) , szczypiorek- 10g) Herbata słodzona- 250ml Z,Z(PD),B: rzodkiewka tarkowana B: zamiast twarożku -szynka drobiowa(1,6,9,10) (50g) zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń L, L(W,T);: chleb pszenno- żytni (1)- 150g Zamiast rzodkiewek i szczypiorku- pomidor sparzony bez skórki (90g) L(W,T); zamiast masła- margaryna roślinna miękka C: Zamiast płatków jęczmiennych- płatki owsiane (1) (50g), bez musu jabłkowego chleb żytni razowy(1)- 150g Herbata bez dodatku cukru W: 100g serka grani więcej	C: (2 DODATKI): jogurt naturalny (7)- 150g, koktajl jagodowy: kefir (7)- 150g , jagody- 50g W: (1 DODATEK): jogurt naturalny (7)- 150g	Zupa koperkowa z lanym ciastem (400g) bulion drobiowy (9)- 250g, marchew- 45g, ziemniaki- 30g, śmietana 18% (7)- 20ml, cebula- 25g, masło (7)- 5g, koperek- 15g, lane ciasto- 30g (jajko (3) -10g, mąka pszenna (1)- 15g, woda- 5g) Dorsz zapiekany z porem i warzywami w sosie jogurtowym (240g) z ziemniakami (350g) i surówką z białej kapusty i marchewki (150g) (dorsz(4)- 100g, por 30g, marchew 30g, cukinia 30g, jogurt naturalny 2% (7) 50g, papryka czerwona 30 g, olej rzepakowy 15 g ,ziemniaki, kapusta, marchew, olej rzepakowy) Kompot- 250ml Z: dorsz w panierce: dorsz(4)- 100g, mąka(1)- 8g, bułka tarta (1)- 8g, jajko (3)- 20g, olej rzepakowy- 10g, Z, L, L (W,T), W: zupa bez cebuli, dorsz z brokułami zamiast pora, zamiast surówki- marchewka gotowana (145g) z olejem rzepakowym (5g) B: zamiast śmietanki (w zupie i do dorsza)- napój sojowy wzbogacany w wapń (6) (30ml), zamiast jogurtu naturalnego olej rzepakowy- łyżka (10g) C: Kompot bez dodatku cukru		Jajka na twardo podawane z pieczywem, papryką i sałatą (chleb pszenno- żytni(1)- 150g, jajka (3)- 2 x 50g, papryka- 50g, sałata- 10g, masło(7)- 15g) Herbata- 300ml Z, Z (PD), B: papryka sparzona bez skórki (90g) L, L(W,T): CHLEB PSZENNO- ŻYTNIO- 150g papryka sparzona bez skórki (90g), 1 jajko, dodatkowo szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10) - 50g L(W,T): zamiast masła MARGARYNA ROŚLINNA, MIĘKKA- 15g C: CHLEB ŻYTNIO- RAZOWY (1)- 150g Herbata bez dodatku cukru W: Dodatkowo 30g szynki drobiowej (1,6,9,10)

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki

Energia:2201kcal, białko:98,5g, tłuszcze:75,2g, węglowodany:277,1g, błonnik:35,5g, cukry:54g, sód:2076mg, kwasy tłuszczowe nasycone:22,8g

Legenda diet : P - Podstawa, L- Łatwostrawna, B- Bezmleczna, L (W,T)- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobową, trzustkową), C- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , Z- Zol przecierana, B, Z (PD)- Zol podstawowa, Dz- dziecięcy, W Bogatobiałkowa

SOBOTA 29.08.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
Zupa mleczna: owsianka z truskawkami (mleko 1,5% (7)- 250ml, płatki owsiane (1)- 50g, truskawki- 50g) Chleb, kanapkowy serek śmietankowy, rzodkiewka, szczypiorek, roszonek (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, śmietankowy serek kanapkowy (7)- 50g, rzodkiewki- 4 x 15g, szczypiorek- 5g, roszonek- 35g) Herbata- 250ml Z, Z (PD), B: rzodkiewka tarkowana B: B: Zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń kanapki bez sera, w zamian masło- 15g, szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 50g L,L(W,T): Truskawki przetarte, w postaci musu CHLEB PSZENNY (1)- 150g Zamiast rzodkiewek i szczypiorku- POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g) Zamiast sera- SZYNKA DROBIOWA (50g) (alergeny: 6,9,10) i masło (15g) Zamiast płatków owsianych płatki jaglane L(W,T): Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA- 15g C: chleb żytni pełnoziarnisty W: Dodatkowo szynka z piersi kurczaka- 50g	C: (2 DODATKI): jogurt naturalny (7)- 150g, koktajl wiśniowy: kefir (7)- 150g, wiśnie- 50g, płatki owsiane (1)- 20g W: (1 DODATEK): jogurt naturalny (7)- 150g	Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną i kurczakiem (400ml) Bulion drobiowy (9)- 180ml, pierś z kurczaka- 80g, marchew- 50g, pietruszka- 30g, seler (9)- 20g, kasza jęczmienna (1) - 60g, ziemniaki- 60g, koperek-5g, olej rzepakowy-5g Fasolka po bretońsku z ziemniakami fasola biała sucha- 60g (po ugotowaniu ok. 140- 160g), kiełbasa- 50g, boczek wędzony- 20g, passata pomidorowa - 150g, cebula- 50g, olej rzepakowy- 5g, czosnek- 1ząbek (5g), ziemniaki- 250g Kompot owocowy- 250ml L, L(W,T), W: zamiast fasolki udko bez skóry w sosie pomidorowym z cukinią i marchewką (udko bez skóry- 100g, passata pomidorowa- 100g, cukinia- 1/4 średniej (50g), marchew- pół średniej (22g), olej rzepakowy- 10g) C: kompot bez dodatku cukru		Pasztet drobiowy, chleb, papryka i sałata (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, pasztet drobiowy (3)- 50g, masło (7)- 15g, sałata- 35g, papryka- 60g) Herbata- 300ml Z, Z(PD), B: papryka sparzona bez skórki- 50g L,L(W,T): chleb pszenny (1)- 150g, zamiast pasztetu szynka z kurczaka (50g) L,L(W,T): papryka sparzona bez skórki- 50g, zamiast masła margaryna roślinna C: chleb żytni razowy(1)- 150g herbata bez cukru W: Pasztet drobiowy porcja 100g

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki
Energia: 2304 kcal, białko: 86,9 g, tłuszcze: 72,9 g, węglowodany: 342,7 g, błonnik: 31,8 g, cukry: 61 g, sód: 1470 mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 25,2 g

NIEDZIELA 30.08.2026

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
Zupa mleczna z ryżem i cynamonem (mleko 1,5% (7)- 250ml, ryż biały- 45g, cynamon- szczypta) Chleb, masło, kielbaski drobiowe, ketchup, pomidor, roszponka (chleb mieszany (1)- 150g, masło(7)- 15g, kielbaski drobiowe (1,6,9,10)- 100g, ketchup- łyżka (25g), pomidor- pół średniego (90g), roszponka- 30g) Herbata- 250ml B: Zamiast mleka NAPÓJ SOJOWY(6) WZBOGACANY W WAPŃ- 250ml L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1) ZAMIAST KIEŁBASEK I KETCHUPU - SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10) (50g) POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI-45g, SAŁATA- 10g L(W,T): Zamiast masła-MARGARYNA MIĘKKA (15g) C: Zupa mleczna z z RYŻEM BRĄZOWYM (25g suchego ryżu) CHLEB ŻYTNİ RAZOWY(1) Herbata bez cukru W: Dodatkowa parówka (50g)	C: (2 DODATKI): skyr - 150g, koktajl truskawkowy: kefir (7)- 150g, truskawki- 50g W: (1 DODATEK): koktajl truskawkowy: kefir (7)- 150g, truskawki- 50g	Rosół z makaronem (400ml) (mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, cebula, natka pietruszki, seler(9), por, kapusta, makaron(1)) Kotlet schabowy z ziemniakami (150g) i pomidorami ze śmietaną i koperkiem (schab- 100g, olej rzepakowy- łyżka (10g), bułka tarta (1)- 1,5 łyżki (12g), jajko (3)- 20g, ziemniaki- 250g, pomidory- 125g, śmietana (7)- 25g, koperek- 5g) Kompot wiśniowy- 250ml ZOL (CAŁY), DZ: ziemniaki w postaci puree Zamiast kotleta- PULPECIK DROBIOWY W SOSIE POMIDOROWYM (filet z kurczaka- 100g, jajko (3)- 10g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), bulion warzywny (9)- 100ml, przecier pomidorowy- 30ml) B: pomidory z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) zamiast śmietany L,L(W,T): Rosół chudy- przygotowany na piersi z kurczaka i skrzydełkach bez skóry Zamiast ziemniaków- kopytka- 250g (alergeny: 1,3) Zamiast kotleta- PULPECIK DROBIOWY W SOSIE POMIDOROWYM (filet z kurczaka- 80g, jajko (3)- 10g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), bulion warzywny (9)- 100ml, przecier pomidorowy- 30ml) Pomidory bez skórki, z dodatkiem jogurtu naturalnego (7) zamiast śmietany C: Kompot owocowy bez dodatku cukru, Zamiast kotleta- PULPECIK DROBIOWY W SOSIE POMIDOROWYM (filet z kurczaka- 80g, jajko (3)- 10g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), bulion warzywny (9)- 100ml, przecier pomidorowy- 30ml) Zamiast ziemniaków kasza gryczana (250g)		Kanapki z serem twarogowym wędzonym, rzodkiewkami i szczypiorkiem (chleb pszenno- żytni- 150g, ser twarogowy wędzony (7)- 100g, masło- 15g, rzodkiewki- 60g, szczypiorek- 10g) Herbata- 300ml B: zamiast sera szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10) L,L(W,T): CHLEB PSZENNY(1)- 150g L,L(W,T): twaróg chudy- 50g, zamiast rzodkiewek i szczypiorku pomidor sparzony bez skórki L(W,T): zamiast masła margaryna miękka C: chleb żytni razowy(1)- 150g W: dodatkowo 50g szynki z piersi kurczaka (1,6,9,10)

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki

Energia: 2274 kcal, białko: 115 g, tłuszcze: 59,1 g, węglowodany: 335 g, błonnik: 33,3 g, sacharoza: 3 g, sól: 1490 mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 19,9 g

PONIEDZIAŁEK 31.08.2026

ŚNIADANIE.	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą, musem jabłkowym i cynamonem (mleko 1,5% (7)- 200ml, woda- 100ml, kasza kukurydziana- 50g, mus jabłkowy- 50g) Chleb, masło, ser żółty, papryka, sałata lodowa (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, ser Gouda(7)- 50g, papryka- 70g, sałata lodowa- 30g) Dodatkowo: dżem owocowy- 25g Herbata- 250ml B: Zupa mleczna zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacanym w wapń, z kaszą kukurydzianą, musem jabłkowym i cynamonem zamiast sera- szynka drobiowa(1,6,9,10) L,L(W,T): chleb pszenny (1) zamiast sera- szynka drobiowa(1,6,9,10) papryka sparzona bez skórki L(W,T): zamiast masła- margaryna roślinna miękka C: Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1) (50g i cynamonem, bez musu jabłkowego i dżemu chleb żytni razowy(1) 150g Herbata bez cukru W: Chleb pszenno- żytni (1) - 100g Dodatkowo: szynka drobiowa (1,6,9,10)- 50g	C: (2 DODATKI): serek wiejski(7)- 100g z papryką (50g) i szczypiorkiem (5g), jogurt naturalny (7) - 150g W: (1 DODATEK): serek wiejski(7)- 100g z papryką (50g) i szczypiorkiem (5g)	Zupa ziemniaczana z koperkiem (400ml) (bulion warzywny(9) 150ml, ziemniaki 150g, marchew 40g, por 25g, cebula 20g, olej rzepakowy 5g, koperek świeży 2g) Spaghetti bolognese z makaronem 200g, sos 320g (wieprzowina, łopatka- 100g, cebula- 25g, czosnek- 5g, pieczarka- 3 x 20g, koncentrat pomidorowy- łyżeczka (12g), olej rzepakowy- łyżka (10g), pomidory krojone- 100g, natka pietruszki- 10g, makaron(1)) Kompot- 250ml L,L(W,T): zupa koperkowa (bulion warzywny (9), ziemniaki, włoszczyzna, mleko (7), koper, masło (7)) (400g) Spaghetti bolognese w wersji lekkostrawnej (marchew- pół średniej (45g), pomidory krojone- 100g, koncentrat pomidorowy- łyżeczka (12g), filet z kurczaka- 100g, natka pietruszki- 10g, olej rzepakowy- 10g) C: Spaghetti z makaronem pełnoziarnistym(1) (200g) Kompot bez dodatku cukru		Salatka śledziowa z jajkiem (100g), masło, ogórek kiszony, pieczywo (ziemniaki gotowane, olej rzepakowy, filety ze śledzia atlantyckiego (4), marchew gotowana, jajka (3), cebula marynowana, ocet, gorczyca (10), szczypiorek), ogórek kiszony (60g), masło- 15g, chleb pszenno- żytni (1)- 150g) Herbata owocowa- 300ml L,L(W,T): Twarożek ziołowy: twaróg półtłusty(7) - 100g, jogurt naturalny (7) - 50g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), pietruszka- 2 łyżeczki (2 x 5g) podawany z pomidorem sparzonym bez skórki (100g), masło(7)- 15g (1,10), chleb pszenny (1) C: chleb żytni pełnoziarnisty (1) herbata bez cukru W: dodatkowe 50g sałatki

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki

Energia: 2300kcal, białko:97,5g, tłuszcze:73,2g, węglowodany:324g, błonnik:33,4g, cukry:48g, sól:2507mg, kwasy tłuszczowe nasycone:24,0g

