

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Suma
Poniedziałek 13.07.2026	Jajecznica na boczku (80g), pieczywo (50g) masło (20g) pomidor (50g)	Krupnik (300ml), Pieczona ćwiartka z kurczaka (150g), ziemniaki gotowane (200g), surówka (100g)	Ser żółty (80g) pieczywo (50g), masło (20g) ogórek kiszony (50g)	Wartość energetyczna (kcal) 2640.3 Białko ogółem(g) 95.8 Tłuszcz(g) Węglowodany ogółem(g)397.2 Sól(g)6.3 Sacharoza (g)17.8 Błonnik pokarmowy(g) 38.2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem(g) 34.1 Sód(mg) 3168.7
	Alergeny: Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne	Alergeny: Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne	Alergeny: Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne	
Wtorek 14.07.2026	Kielbasa śląska (80g) pieczywo (50g) masło (20g) pomidor (50g)	Grochówka (300ml),Zawijas wieprzowy w sosie pieczeniowym (150g) kluski śląskie (200g) buraczki zasmażane (100g)	Pasztet drobiowy (80g), pieczywo (50g), masło (20g) ogórek konserwowy (50g)	Wartość energetyczna (kcal) 2820.3 Białko ogółem(g) 99.2 Tłuszcz(g) Węglowodany ogółem(g)347.4 Sól(g)5.2 Sacharoza (g)16.3Błonnik pokarmowy(g) 41.1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem(g) 39.4 Sód(mg) 2909.7
	Alergeny: Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne, jaja	Alergeny: Zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne, seler i produkty pochodne	Alergeny: Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne,	
Środa 15.07.2026	Parówki wieprzowe (80g) pieczywo (50g) masło (20g) ogórek kanapkowy (50g)	Żurek z jajkiem i kielbasą (300ml) Kurczak panko w sosie słodko-kwaśnym (150g) ryż z warzywami (200g), surówka (100g)	Ser topiony (80g) pieczywo (50g), masło(20g) ogórek zielony (50g)	Wartość energetyczna (kcal) 2510.3 Białko ogółem(g) 87.8 Tłuszcz(g) Węglowodany ogółem(g)337.2 Sól(g)6.3 Sacharoza (g)17.2 Błonnik pokarmowy(g) 39.8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem(g) 39.1 Sód(mg) 3258.2
	Alergeny: Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne	Alergeny: Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne	Alergeny: Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne	
Czwartek 16.07.2026	Szynka wieprzowa (80g), pieczywo (50g), papryka konserwowa (50g)	Barszcz ukraiński (300ml), Kotlet mielony (150g), ziemniaki gotowane (200g), mizeria (100g)	Kielbasa szynkowa (80g), pieczywo (50g) masło (20g), pomidor (50g)	Wartość energetyczna (kcal) 2518.7 Białko ogółem(g) 91.6Tłuszcz(g) Węglowodany ogółem(g)347.8 Sól(g)5.3 Sacharoza (g)21.2 Błonnik pokarmowy(g) 37.8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem(g) 28.2Sód(mg) 3257.1
	Alergeny: Zboża zawierające gluten , mleko i produkty pochodne	Alergeny: Zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne	Alergeny: Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne	

Piątek 17.07.2026	Jajko gotowane + majonez (80g), pieczywo (50g) masło (20g) pomidor (50g)	Zupa szczawiowa z jajkiem (300ml), Morszczuk w jajku (150g), ziemniaki gotowane (200g), surówka (100g)	Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką (150g), pieczywo (50g), masło (20g).	Wartość energetyczna (kcal) 2618.5 Białko ogółem(g) 92.3 Tłuszcz(g) Węglowodany ogółem(g) 299.6 Sól(g) 5.9 Sacharoza (g) 18.1 Błonnik pokarmowy(g) 36.9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem(g) 31.1 Sód(mg) 3208.1
	Alergeny: Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne, jaja	Alergeny: Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne, seler i produkty pochodne, ryby, jaja	Alergeny: Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne, jaja	
Sobota 18.07.2026	Frankfurterki (80g), pieczywo (50g) masło (20g) papryka konserwowa (50g)	Zupa neapolitańska (300ml), Filet drobiowy po hawajsku (150g), ziemniaki opiekane (200g), surówka (100g)	Salatka z kurczakiem wędzonym + dwa plasterki sera żółtego na osobę (130g), masło (20g), pieczywo (50g)	Wartość energetyczna (kcal) 2498.7 Białko ogółem(g) 98.7 Tłuszcz(g) Węglowodany ogółem(g) 377.2 Sól(g) 6.9 Sacharoza (g) 19.8 Błonnik pokarmowy(g) 32.2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem(g) 37.1 Sód(mg) 3318.2
	Alergeny: Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne, jaja	Alergeny: Zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne	Alergeny: Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne,	
Niedziela 19.07.2026	Szynka konserwowa (80g), pieczywo (50g), masło (20g), ogórek zielony (50g)	Rosół (300ml), Kotlet schabowy (150g), ziemniaki gotowane (200g), surówka (100g)	Salami (80g), pieczywo (50g), masło (20g), pomidor (50g)	Wartość energetyczna (kcal) 2818.6 Białko ogółem(g) 91.3 Tłuszcz(g) Węglowodany ogółem(g) 317.9 Sól(g) 5.9 Sacharoza (g) 20.2 Błonnik pokarmowy(g) 29.8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem(g) 36.4 Sód(mg) 3123.4
	Alergeny: Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne, jaja	Alergeny: Zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, jaja	Alergeny: Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne,	