

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Suma
Poniedziałek 20.07.2026	Jajko gotowane (80g), pieczywo(50g) masło (20g) pomidor (50g)	Zupa pomidorowa z makaronem (300ml), Wątróbka drobiowa z cebulą (150g), ziemniaki gotowane(200g), surówka (100g)	Paszтет wieprzowy z żurawiną (80g) pieczywo(50g), masło(20g) ogórek kiszony (50g)	Wartość energetyczna (kcal) 2640,8 Białko ogółem(g) 89,6 Tłuszcz(g) 89,6 Węglowodany ogółem(g) 359,2 Sól(g) 6,3 Sacharoza (g) 19,3 Błonnik pokarmowy(g) 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem(g) 33,1 Sód(mg) 3188,1
	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 21.07.2026	Zapiekanki z wędliną i serem (200g)	Kapuśniak(300ml), Schab w sosie pieczeniowym (150g) kopytka (200g) kapusta zasmażana (100g)	Salatka jarzynowa, polędwica drobiowa (130g), pieczywo(50g), masło (20g)	Wartość energetyczna (kcal) 2920,9 Białko ogółem(g) 98,2 Tłuszcz(g) 98,2 Węglowodany ogółem(g) 337,4 Sól(g) 5,2 Sacharoza (g) 15,3 Błonnik pokarmowy(g) 42,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem(g) 38,4 Sód(mg) 2809,6
	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 22.07.2026	Parówki drobiowe (80g) pieczywo(50g) masło (20g) papryka konserwowa (50g)	Zalewajka (300ml), Gołąbki w sosie pomidorowym (150g), puree ziemniaczane (200g), surówka (100g)	Schab gotowany (80g) pieczywo(50g), masło(20g) ogórek kanapkowy(50g)	Wartość energetyczna (kcal) 2510,3 Białko ogółem(g) 87,8 Tłuszcz(g) 87,8 Węglowodany ogółem(g) 337,2 Sól(g) 6,3 Sacharoza (g) 16,2 Błonnik pokarmowy(g) 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem(g) 37,1 Sód(mg) 3158,2

	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 23.07.2026	Kielbaski z szynki (150g), pieczywo(50g) masło (20g) papryka konserwowa (50g)	Zupa ogórkowa (300ml), Kotlet mielony (150g), ziemniaki gotowane (200g), mizeria (100g)	Rolada z boczku wieprzowego(130g), pieczywo (50g) masło (20g)	Wartość energetyczna (kcal) 2418,2 Białko ogółem(g) 91,6Tłuszcz(g) Węglowodany ogółem(g)357.8 Sól(g)5,6 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 24.07.2026	Jajecznica na maśle (80g), pieczywo(50g) masło (20g) pomidor(50g)	Zupa jarzynowa (300ml), Morszczuk w jajku (150g), ziemniaki gotowane (200g), surówka (100g)	Serek wiejski ze szczypiorkiem (130g), masło(20g),pieczywo (50g)	Wartość energetyczna (kcal) 2628,5 Białko ogółem(g) 95,3Tłuszcz(g) Węglowodany ogółem(g)279.6 Sól(g)5,9 Sacharoza (g)18,7 Błonnik pokarmowy(g) 34,9 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 25.07.2026	Filet drobiowy wędzony (80g), pieczywo(50g) masło (20g) papryka konserwowa(50g)	Barszcz czerwony z uszkami z mięsem (300ml), Spaghetti bolognese (450g)	Baleron (80g), pieczywo(50g), masło(20g), ogórek zielony(50g)	Wartość energetyczna (kcal) 2478,5 Białko ogółem(g) 98,7Tłuszcz(g) Węglowodany ogółem(g)367.2 Sól(g)6,9 Sacharoza (g)18,8 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 26.07.2026	Kielbasa krakowska wieprzowa (80g), pieczywo (50g), masło (20g), ogórek konserwowy (50g)	Rosół (300ml), Kotlet schabowy (150g), ziemniaki gotowane (200g), surówka (100g)	Polędwica sopocka (80g), pieczywo(50g), masło(20g), papryka czerwona (50g)	Wartość energetyczna (kcal) 2818,6 Białko ogółem(g) 91,3 Tłuszcz(g) Węglowodany ogółem(g) 327.9 Sól(g) 5.9 Sacharoza (g) 21,2 Błonnik pokarmowy(g) 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem(g) 36,4 Sód(mg) 3223.4
	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,	

Poniedziałek 27.07.2026	Jajecznica na boczku (80g), pieczywo(50g) masło (20g) pomidor(50g)	Żurek z jajkiem i kielbasą (300ml), Filet drobiowy z pomidorem i mozzarellą (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 28.07.2026	Kielbasa śląska (80g) pieczywo(50g) masło (20g) pomidor (50g)	Zupa myśliwska (300ml),Karkówka wieprzowa 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 29.07.2026	Parówki wieprzowe (80g) pieczywo(50g) masło (20g) ogórek kanapkowy (50g)	Grochówka (300ml) Devolay(150g), puree ziemniaczane(200g), marchewka z groszkiem(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,	
--	--	--	--	--