

## DZIEŃ 1 - 21.07.2026

### Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 400 g (1, 7)
- Kanapki:
  - Chleb pszenny – 120 g
  - Margaryna – 15 g
  - Pasta z makreli – 40 g (4)
  - Warzywa: pomidor – 15 g, ogórek – 15 g, papryka – 10 g

Herbata – 250 ml

### Obiad

- Zupa pomidorowa z makaronem – 400 g (1, 7, 9)
- Mintaj pieczony:
  - filet z mintaja – 120 g (4)
  - ryż biały – 260 g
  - sos cytrynowy maślany (masło, mąka, sok z cytryny) – 120 g (1, 7)

Surówka z marchewki – 150 g

**Obróbka:** gotowanie, pieczenie

### Kolacja

- Kanapki:
  - Chleb pszenny – 120 g
  - Margaryna – 15 g
  - Polędwica miodowa – 30 g (6, 10)
  - Warzywa: pomidor – 15 g, ogórek – 15 g, papryka – 10 g
- Herbata – 250 ml

### Podsumowanie:

**Energia:** 1985 kcal, **Białko:** 85 g, **Węglowodany:** 290 g (cukry: 58 g), **Tłuszcz:** 60 g (nasycone: 20 g), **Błonnik:** 28 g, **Sód:** 1850 mg

## DZIEŃ 2 - 22.07.2026

### Śniadanie

- Zupa mleczna z kaszą manną – 400 g (1, 7)
- Kanapki:
  - Chleb pszenny – 120 g
  - Margaryna – 15 g
  - Szynka konserwowa – 30 g (6, 10)
  - Warzywa: pomidor – 15 g, ogórek – 15 g, papryka – 10 g
- Herbata – 250 ml

### Obiad

- Zupa ogórkowa – 400 g (7, 9)
- Gulasz wieprzowy:
  - mięso wieprzowe – 120 g
  - sos własny (cebula, mąka pszenna do zasmażki)
  - Sos własny - 130 g (1);
- Kasza gryczana – 140 g
- Buraczki zasmażane – 150 g (1)

**Obróbka:** gotowanie, duszenie

### Kolacja

- Kanapki:
  - Chleb pszenny – 120 g
  - Margaryna – 15 g
  - Ser żółty – 30 g (7)
  - Warzywa: pomidor – 15 g, ogórek – 15 g, papryka – 10 g
- Herbata – 250 ml

### Podsumowanie:

**Energia:** 2010 kcal, **Białko:** 92 g, **Węglowodany:** 280 g (cukry: 55 g), **Tłuszcz:** 62 g (nasycone: 21 g), **Błonnik:** 30 g, **Sód:** 1920 mg

## DZIEŃ 3 - 23.07.2026

### Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 400 g (**1, 7**)
- Kanapki:
  - Chleb pszenny – 120 g,
  - Margaryna – 15 g
  - Mortadela – 30 g (**6, 10**)
  - Warzywa: pomidor – 15 g, ogórek – 15 g, papryka – 10 g
- Herbata – 250 ml

### Obiad

- Rosół z makaronem – 400 g (**1, 3, 9**)
- Pieczeń wieprzowa:
  - mięso wieprzowe – 120 g
  - ziemniaki – 350 g
  - sos własny (wywar, mąka) – 120 g (**1**)
- Mizeria z jogurtem – 150 g (**7**)

**Obróbka:** gotowanie, pieczenie

### Kolacja

- Kanapki:
  - Chleb pszenny – 120 g
  - Margaryna – 15 g
  - Jajko na twardo – 1 szt. (**3**)
  - Warzywa: pomidor – 15 g, ogórek – 15 g, papryka – 10 g
- Herbata – 250 ml

### Podsumowanie:

**Energia:** 2005 kcal, **Białko:** 89 g, **Węglowodany:** 295 g (cukry: 53 g), **Tłuszcz:** 64 g (nasycone: 22 g), **Błonnik:** 27 g, **Sód:** 1890 mg

## DZIEŃ 4 - 24.07.2026

### Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 400 g (1, 7)
- Kanapki:
  - Chleb pszenny – 120 g
  - Margaryna – 15 g
  - Salami – 30 g (6, 10)
  - Warzywa: pomidor – 15 g, ogórek – 15 g, papryka – 10 g
- Herbata – 250 ml

### Obiad

- Zupa jarzynowa – 400 g (7, 9)
- Spaghetti Bolognese:
  - makaron – 350 g
  - mięso mielone wieprzowe – 120 g
  - sos pomidorowy (przecier, zioła, cebula) – 150 g (1, 9)
- Brokuł gotowany – 150 g

**Obróbka:** gotowanie, duszenie

### Kolacja

- Kanapki:
  - Chleb pszenny – 120 g
  - Margaryna – 15 g
  - Parówki drobiowe – 100 g (6, 10)
  - Warzywa: pomidor – 15 g, ogórek – 15 g, papryka – 10 g
- Herbata – 250 ml

### Podsumowanie:

**Energia:** 2030 kcal, **Białko:** 95 g, **Węglowodany:** 305 g (cukry: 59 g), **Tłuszcz:** 65 g (nasycone: 23 g), **Błonnik:** 29 g, **Sód:** 1950 mg

## DZIEŃ 5 - 25.07.2026

### Śniadanie

- Zupa mleczna z kaszą manną – 400 g (1, 7)
- Kanapki:
  - Chleb pszenny – 120 g
  - Margaryna – 15 g
  - Twarożek z rzodkiewką – 100 g (7)
  - Warzywa: pomidor – 15 g, ogórek – 15 g, papryka – 10 g
- Herbata – 250 ml

### Obiad

- Zupa pieczarkowa – 400 g (1, 7, 9)
- Kotlet schabowy:
  - schab – 120 g (panierka 30 g - bułka tarta, jajko)
  - ziemniaki – 300 g
  - sos własny – 100 g (1)
  - Surówka z kiszonej kapusty – 150 g

**Obróbka:** gotowanie, smażenie

### Kolacja

- Kanapki
  - Chleb pszenny – 120 g
  - Margaryna – 15 g
  - Pasztet – 40 g (1, 3, 6)
  - Warzywa: pomidor – 15 g, ogórek – 15 g, papryka – 10 g
- Herbata – 250 ml

### Podsumowanie:

**Energia:** 1995 kcal, **Białko:** 88 g, **Węglowodany:** 285 g (**cukry:** 57 g), **Tłuszcz:** 68 g (**nasycone:** 24 g), **Błonnik:** 28 g, **Sód:** 1910 mg

## DZIEŃ 6 - 26.07.2026

### Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 400 g (**1, 7**)
- Kanapki:
  - Chleb pszenny – 120 g
  - Margaryna – 15 g
  - Szynka konserwowa – 30 g (**6, 10**)
  - Warzywa: pomidor – 15 g, ogórek – 15 g, papryka – 10 g
- Herbata – 250 ml

### Obiad

- Krupnik – 400 g (**1, 9**)
- Gulasz drobiowy:
  - pierś z kurczaka – 120 g,
  - sos własny (cebula, papryka, mąka, olej) – 130 g (**1**);
  - Kasza pęczak – 150 g
- Marchewka z groszkiem – 150 g (**1**)

**Obróbka:** gotowanie, duszenie

### Kolacja

- Kanapki:
  - Chleb pszenny – 120 g
  - Margaryna – 15 g
  - Polędwica miodowa – 30 g (**6, 10**),
  - Warzywa: pomidor – 15 g, ogórek – 15 g, papryka – 10 g
- Herbata – 250 ml

### Podsumowanie:

**Energia:** 1970 kcal, **Białko:** 92 g, **Węglowodany:** 282 g (**cukry:** 52 g), **Tłuszcz:** 58 g (**nasycone:** 19 g), **Błonnik:** 30 g, **Sód:** 1880 mg

## DZIEŃ 7 - 27.07.2026

### Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 400 g (1, 7)
- Kanapki
  - Chleb pszenny – 120 g
  - Margaryna – 15 g
  - Mortadela – 30 g (6, 10)
  - Warzywa: pomidor – 15 g, ogórek – 15 g, papryka – 10 g
- Herbata – 250 ml

### Obiad

- Rosół z makaronem – 400 g (1, 3, 9)
- Leczo z kielbasą:
  - kielbasa wieprzowa – 120 g
  - ziemniaki – 300 g
  - warzywa (papryka, cebula, pomidory) w sosie – 150 g (1, 6)

**Obróbka:** gotowanie, duszenie

### Kolacja

- Kanapki:
  - Chleb pszenny – 120 g
  - Margaryna – 15 g
  - Szynka konserwowa – 30 g (6, 10)
  - Warzywa: pomidor – 15 g, ogórek – 15 g, papryka – 10 g
- Herbata – 250 ml

### Podsumowanie:

**Energia:** 2025 kcal, **Białko:** 89 g, **Węglowodany:** 278 g (cukry: 55 g), **Tłuszcz:** 74 g (nasycone: 25 g), **Błonnik:** 27 g, **Sód:** 1960 mg

## DZIEŃ 8 - 28.07.2026

### Śniadanie

- Zupa mleczna z kaszą manną – 400 g (1, 7)
- Kanapki:
  - Chleb pszenny – 120 g
  - Margaryna – 15 g
  - Pasta jajeczna – 40 g (3),
  - Warzywa: pomidor – 15 g, ogórek – 15 g, papryka – 10 g
- Herbata – 250 ml

### Obiad

- Zupa jarzynowa – 400 g (7, 9)
- Placki ziemniaczane – 400 g (1, 3)
  - ziemniaki 350 g
  - mąka pszenna- 30 g
  - jajko - 20 g
  - cebula - 20 g
- Surówka z marchewki i jabłka - 150 g
- Dodatki - Śmietana - wersja na słono /Śmietana z cukrem - wersja na słodko

**Obróbka:** smażenie, gotowanie

### Kolacja

- Kanapki:
  - Chleb pszenny – 120 g
  - Margaryna – 15 g
  - Polędwica miodowa – 30 g (6, 10)
  - Warzywa: pomidor – 15 g, ogórek – 15 g, papryka – 10 g
- Herbata – 250 ml

**Podsumowanie:** **Energia:** 2010 kcal, **Białko:** 78 g, **Węglowodany:** 285 g (cukry: 58 g), **Tłuszcz:** 78 g (nasycone: 22 g), **Błonnik:** 28 g, **Sód:** 1750 mg



## DZIEŃ 9 - 29.07.2026

### Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 400 g (**1, 7**)
- Kanapki:
- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Mielonka tyrolska – 30 g (**6, 10**)
- Warzywa: pomidor – 15 g, ogórek – 15 g, papryka – 10 g
- Herbata – 250 ml

### Obiad

- Zupa pomidorowa z ryżem – 400 g (**7, 9**)
- Kotlet mielony (**1, 3**)
  - mięso mielone wieprzowe – 120 g,
  - ziemniaki – 300 g,
  - sos własny – 120 g
- Marchewka z groszkiem – 150 g

**Obróbka:** gotowanie, smażenie

### Kolacja

- Kanapki (**6, 10**)
  - Chleb pszenny – 120 g,
  - Margaryna – 15 g
  - Salami – 30 g
  - Warzywa: pomidor – 15 g, ogórek – 15 g, papryka – 10 g
- Herbata – 250 ml

### Podsumowanie:

**Energia:** 2085 kcal, **Białko:** 91 g, **Węglowodany:** 290 g (**cukry:** 58 g), **Tłuszcz:** 71 g (**nasycone:** 23 g), **Błonnik:** 30 g, **Sód:** 1920 mg

## DZIEŃ 10 - 30.07.2026

### Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 400 g (1, 7)
- Kanapki:
  - Chleb pszenny – 120 g
  - Margaryna – 15 g
  - Szynka konserwowa – 30 g (6, 10)
  - Warzywa: pomidor – 15 g, ogórek – 15 g, papryka – 10 g
- Herbata – 250 ml

### Obiad

- Rosół z makaronem – 400 g (1, 3, 9)
- Pieczeń wieprzowa:
  - mięso wieprzowe – 120 g
  - ziemniaki – 350 g
  - sos własny – 120 g (1)
- Surówka z kapusty pekińskiej – 150 g

**Obróbka:** gotowanie, pieczenie

### Kolacja

- Kanapki
  - Chleb pszenny – 120 g
  - Margaryna – 15 g
  - Jajko na twardo – 1 szt. (3)
  - Warzywa: pomidor – 15 g, ogórek – 15 g, papryka – 10 g
- Herbata – 250 ml

### Podsumowanie:

**Energia:** 2015 kcal, **Białko:** 92 g, **Węglowodany:** 285 g (cukry: 54 g), **Tłuszcz:** 63 g (nasycone: 20 g), **Błonnik:** 28 g, **Sód:** 1880 mg

**Legenda Alergenów:**

- 1 – Zboża zawierające gluten
- 2 – Skorupiaki
- 3 – Jaja
- 4 – Ryby
- 5 – Orzeszki ziemne
- 6 – Soja
- 7 – Mleko
- 8 – Orzechy
- 9 – Seler
- 10 – Gorczyca
- 11 – Sezam
- 12 – Dwutlenek siarki / siarczyny
- 13 – Łubin
- 14 – Mięczaki