

30.07.2026 – DZIEŃ 1

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 400 g **(1, 7)**
- Herbata – 250 ml

Kanapki: **(1, 4, 7)**

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Szynka konserwowa - 30 g
- Warzywa: pomidor- 15 g, ogórek - 15 g, papryka – 10g

Obiad

- Zupa pieczarkowa – 400 g **(7, 9)**
- Gulasz wieprzowy z ziemniakami: **(4)**
 - mięso wieprzowe– 120 g
 - ziemniaki gotowane - 250 g
 - sos - 100 g
- Surówka z marchewki – 150 g

Obróbka: gotowanie, pieczenie

Kolacja

Kanapki: **(1, 7)**

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- salami – 30 g
- warzywa: pomidor- 15 g, ogórek - 15 g, papryka – 10g
- Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: **1996 kcal**, białko: **78 g**, węglowodany: **253 g** (cukry proste **58 g**), tłuszczy: **80 g** (nasycone **24 g**), błonnik: **28 g**, sód: **1920 mg**

31.07.2026 – DZIEŃ 2

Śniadanie

- Zupa mleczna z kaszą manną – 400 g **(1, 7)**
- Herbata – 250 ml

Kanapki: **(1, 4, 7)**

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Pasta z ryby (makreli) – 40 g
- Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka – 10g

Obiad

- Zupa jarzynowa – 400 g **(7, 9)**
- Ryba pieczona (mintaj) z ryżem: **(4)**
 - filet z ryby – 120 g
 - ryż biały – 200 g
- Surówka z marchewki – 150 g

Obróbka: gotowanie, pieczenie

Kolacja

Kanapki: **(1, 7)**

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- ser żółty – 30 g
- Warzywa: pomidor- 15 g, ogórek - 15 g, papryka – 10g
- Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: **1990 kcal**, białko: **82 g**, węglowodany: **268 g** (cukry proste **61 g**), tłuszcz: **70 g** (nasycone **22 g**), błonnik: **29 g**, sód: **1980 mg**

01.08.2026 – DZIEŃ 3

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 400 g **(1, 7)**
- Herbata – 250 ml

Kanapki: **(1, 6, 7, 9, 10)**

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Mortadela – 30 g
- Warzywa: pomidor- 15 g, ogórek - 15 g, papryka – 10g

Obiad

- Krupnik z kaszą jęczmienną – 400 g **(1, 9)**
- Kurczak pieczony (filet) z kaszą gryczaną:
 - filet z kurczaka – 120 g
 - kasza gryczana – 100 g
- Surówka z buraczków – 150 g

Obróbka: gotowanie, pieczenie

Kolacja

Kanapki: **(1, 6, 7, 9, 10)**

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- polędwica miodowa – 30 g
- Warzywa: pomidor- 15 g, ogórek - 15 g, papryka – 10g

Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: **1985 kcal**, białko: **81 g**, węglowodany: **262 g** (cukry proste **59 g**), tłuszcz: **71 g** (nasycone **22 g**), błonnik: **32 g**, sód: **2010 mg**

02.08.2026 – DZIEŃ 4

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 400 g **(1, 7)**
- Herbata – 250 ml

Kanapki: **(1, 6, 7, 9, 10)**

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Szynka konserwowa – 30 g
- Warzywa: pomidor- 15 g, ogórek - 15 g, papryka – 10g

Obiad

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

Obróbka: gotowanie, smażenie

Kolacja

Kanapki: **(1, 7)**

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- twarożek – 100 g
- Warzywa: pomidor- 15 g, ogórek - 15 g, papryka – 10g
- Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: **2005 kcal**, białko: **83 g**, węglowodany: **268 g** (cukry proste **62 g**), tłuszcz: **72 g** (nasycone **23 g**), błonnik: **32 g**, sód: **1990 mg**

03.08.2026 – DZIEŃ 5

Śniadanie

- Zupa mleczna z kaszą manną – 400 g (1, 7)
- Herbata – 250 ml

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Mielonka tyrolska – 30 g
- Warzywa: pomidor- 15 g, ogórek - 15 g, papryka – 10g

Obiad

- Kapuśniak z ziemniakami – 400 g (7, 9)
- Makaron z sosem mięsnym (Bolognese): (1, 9)
 - makaron pszenny – 350 g
 - mięso mielone wieprzowe – 120 g
 - sos pomidorowy (przecier, zioła, cebula) – 150 g
- Brokuł gotowany – 150 g

Obróbka: gotowanie, duszenie

Kolacja

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- polędwica miodowa – 30 g
- Warzywa: pomidor- 15 g, ogórek - 15 g, papryka – 10g
- Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: **2020 kcal**, białko: **81 g**, węglowodany: **272 g** (cukry proste **60 g**), tłuszcz: **74 g** (nasycone **24 g**), błonnik: **31 g**, sód: **2050 mg**

04.08.2026 – DZIEŃ 6

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 400 g **(1, 7)**
- Herbata – 250 ml

Kanapki: **(1, 3)**

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Jajko na twardo – 1 sztuka
- Warzywa: pomidor- 15 g, ogórek - 15 g, papryka – 10g

Obiad

- Zupa ogórkowa z ziemniakami – 400 g **(7, 9)**
- Schab pieczony w sosie własnym z ryżem: **(1, 9)**
 - schab wieprzowy – 120 g
 - ryż biały – 200 g
 - sos własny - 100 g
- Surówka z białej kapusty – 150 g

Obróbka: gotowanie, pieczenie

Kolacja

Kanapki: **(1, 6, 10)**

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- salami – 30 g
- Warzywa: pomidor- 15 g, ogórek - 15 g, papryka – 10g
- Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: **2035 kcal**, białko: **88 g**, węglowodany: **265 g** (cukry proste **58 g**), tłuszczy: **76 g** (nasycone **25 g**), błonnik: **30 g**, sód: **2080 mg**

05.08.2026 – DZIEŃ 7

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 400 g (1, 7)
- Herbata – 250 ml

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Szynka konserwowa – 30 g
- Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka – 10g

Obiad

- Krupnik z kaszą jęczmienną – 400 g (1, 9)
- Kluski leniwe z masłem i bułką tartą: (1, 3, 7)
 - kluski leniwe – 300 g
 - masło - 20 g
 - bułka tarta - 40 g
- Surówka z marchewki i jabłka – 150 g

Obróbka: gotowanie

Kolacja

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- parówki drobiowe – 100 g
- Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka – 10g
- Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: **1995 kcal**, białko: **79 g**, węglowodany: **275 g** (cukry proste **64 g**), tłuszcz: **70 g** (nasycone **23 g**), błonnik: **31 g**, sód: **1960 mg**

06.08.2026 – DZIEŃ 8

Śniadanie

- Zupa mleczna z kaszą manną – 400 g (1, 7)
- Herbata – 250 ml

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Mielonka tyrolska – 30 g
- Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka – 10g

Obiad

- Rosół z makaronem – 400 g (1, 3, 9)
- Filet z kurczaka pieczony z ziemniakami:
 - filet z kurczaka – 120 g
 - ziemniaki – 250 g
- Surówka z kiszanej kapusty – 150 g

Obróbka: gotowanie, pieczenie

Kolacja

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- polędwica miodowa – 30 g
- Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka – 10g
- Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: **1995 kcal**, białko: **86 g**, węglowodany: **260 g** (cukry proste **58 g**), tłuszcz: **72 g** (nasycone **22 g**), błonnik: **31 g**, sód: **2010 mg**

07.08.2026 – DZIEŃ 9

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 400 g **(1, 7)**
- Herbata – 250 ml

Kanapki: **(1, 3, 6, 7, 9, 10)**

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Jajko na twardo – 1 sztuka
- Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka – 10g

Obiad

- Zupa pieczarkowa – 400 g **(1, 7, 9)**
- Schabowy tradycyjny z ziemniakami: **(1, 3, 7)**
 - schab wieprzowy – 120 g
 - ziemniaki – 250 g
- Mizeria z jogurtem – 150 g **(7)**

Obróbka: gotowanie, smażenie

Kolacja

Kanapki: **(1, 6, 7, 9, 10)**

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- szynka konserwowa – 30 g
- Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka – 10 g
- Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: **2060 kcal**, białko: **88 g**, węglowodany: **255 g** (cukry proste **60 g**), tłuszcz: **82 g** (nasycone **27 g**), błonnik: **29 g**, sód: **1980 mg**

08.08.2026 - DZIEŃ 10

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 400 g **(1, 7)**
- Herbata – 250 ml

Kanapki: **(1, 6, 7, 9, 10)**

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Salami – 30 g
- Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka – 10g

Obiad

- Zupa jarzynowa – 400 g **(7, 9)**
- Gulasz z indyka z kaszą pęczak: **(1, 9)**
 - mięso z indyka – 120 g
 - kasza pęczak – 200 g
 - sos własny– 130 g
- Buraczki na ciepło – 150

Obróbka: gotowanie, duszenie

Kolacja

Kanapki: **(1, 6, 7, 9, 10)**

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- mortadela – 30 g
- Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka – 10g

Podsumowanie dnia: Energia: **1990 kcal**, białko: **82 g**, węglowodany: **265 g** (cukry proste **57 g**), tłuszcz: **72 g** (nasycone **23 g**), błonnik: **33 g**, sód: **2040 mg**

09.08.2026 - DZIEŃ 11

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 400 g (1, 7)
- Herbata – 250 ml

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Szynka konserwowa – 30 g
- Warzywa: pomidor- 15 g, ogórek - 15 g, papryka – 10g

Obiad

- Zupa pieczarkowa – 400 g (1, 7, 9)
- Gulasz wieprzowy z ziemniakami: (1, 9)
 - mięso wieprzowe – 120 g
 - ziemniaki – 250 g
 - sos – 50 g
- Surówka z kiszonej kapusty – 150 g

Obróbka: gotowanie, duszenie

Kolacja

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- salami – 30 g
- Warzywa: pomidor- 15 g, ogórek - 15 g, papryka – 10g

Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: **2015 kcal**, białko: **84 g**, węglowodany: **260 g** (cukry proste **58 g**), tłuszczy: **76 g** (nasycone **25 g**), błonnik: **31 g**, sód: **2040 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