

DZIEŃ 1 - 20.06.2026

Śniadanie

- Zupa mleczna z kaszą manną – 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 ogórkowa z ziemniakami – 400 g (7, 9)
- Kurczak w sosie:
 - pierś z kurczaka – 120 g,
 - makaron pszenny – 300 g (1, 7)
 - sos własny - 120 g (śmietana, mąka)
- Brokuł gotowany – 150 g

Obróbka: gotowanie, duszenie

Kolacja

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

Podsumowanie:

Energia: 2040 kcal, **Białko:** 91 g, **Węglowodany:** 302 g (cukry: 59 g), **Tłuszcz:** 65 g (nasycone: 21 g), **Błonnik:** 30 g, **Sód:** 1930 mg

DZIEŃ 2 - 21.06.2026

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

- Kapuśniak z ziemniakami – 400 g (7, 9)
- Bitki wieprzowe w sosie własnym
 - mięso wieprzowe – 120 g
 - kasza pęczak – 150 g,
 - sos własny – 130 g (1, 9)
- Surówka z białej kapusty – 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: 2035 kcal, **Białko:** 95 g, **Węglowodany:** 288 g (cukry: 52 g), **Tłuszcz:** 66 g (nasycone: 21 g), **Błonnik:** 32 g, **Sód:** 1980 mg

DZIEŃ 3 - 22.06.2026

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 400 g (1, 7)
- Kanapki
 - Chleb pszenny – 120 g
 - Margaryna – 15 g
 - Jajko na twardo – 1 szt. (3)
 - Warzywa: pomidor – 15 g, ogórek – 15 g, papryka – 10
- Herbata – 250 ml

Obiad

- Zupa jarzynowa – 400 g (7, 9)
- Kluski leniwe z masłem i bułką tartą: 380 g
 - kluski leniwe - 320 g
 - masło - 20 g
 - bułka tarta - 40 g (1, 3, 7)
- Surówka z marchewki i jabłka – 150 g

Obróbka: 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: 2000 kcal, **Białko:** 88 g, **Węglowodany:** 305 g (**cukry:** 61 g), **Tłuszcz:** 61 g (**nasycone:** 18 g), **Błonnik:** 28 g, **Sód:** 1830 mg

DZIEŃ 4 - 23.06.2026

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 pieczarkowa – 400 g (1, 7, 9)
- Kurczak w sosie pieczarkowym z makaronem:
 - pierś z kurczaka – 150 g,
 - makaron pszenny - 350 g
 - sos pieczarkowy– 120 g (1, 7)
- Warzywa smażone na patelni - cukinia- 40 g, brokuł - 40 g, papryka - 20 g

Obróbka: smażenie, 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:

Podsumowanie: Energia: 2000 kcal, Białko: 84 g, Węglowodany: 282 g (cukry: 54 g),
Tłuszcz: 68 g (nasycone: 20 g), Błonnik: 28 g, Sód: 1890 mg

DZIEŃ 5 - 24.06.2026

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 400 g (1, 7)
- Kanapki:
 - Chleb pszenny – 120 g
 - Margaryna – 15 g
 - Pasta z mintaja – 40 g (4)
 - Warzywa: pomidor – 15 g, ogórek – 15 g, papryka – 10 g
- Herbata – 250 ml

Obiad

- Zupa pomidorowa z ryżem – 400 g (7, 9)
- Kotlety z mintaja:
 - mielony mintaj – 120 g,
 - ziemniaki – 300 g,
 - sos jogurtowo-koperkowy z cytryną – 70 g (1, 3, 4)
- Surówka z białej kapusty – 150 g

Obróbka: gotowanie, smażenie

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: 1960 kcal, **Białko:** 83 g, **Węglowodany:** 285 g (**cukry:** 52 g), **Tłuszcz:** 60 g (**nasycone:** 18 g), **Błonnik:** 28 g, **Sód:** 1900 mg

DZIEŃ 6 - 25.06.2026

Śniadanie

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

Obiad

- Krupnik z kaszą jęczmienną – 400 g (1, 9)
- Wątróbka drobiowa duszona z cebulką:
 - wątróbka drobiowa - 120 g,
 - cebula - 50 g,
 - Ziemniaki – 300 g
 - Sos własny – 50 g
- Surówka z buraczków – 150 g

Obróbka: gotowanie, duszenie

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: 2010 kcal, **Białko:** 92 g, **Węglowodany:** 285 g (**cukry:** 55 g), **Tłuszcz:** 62 g (**nasycone:** 19 g), **Błonnik:** 29 g, **Sód:** 1900 mg

DZIEŃ 7 - 26.06.2026

Śniadanie:

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

Obiad:

- Rosół z makaronem – 400 g (1, 3, 9).
- Zapiekanka ziemniaczana (a'la lasagne):
 - Mięso mielone – 120 g
 - Ziemniaki (plasterki) – 300 g
 - Sos pomidorowy (passata) – 100 g
 - Ser żółty – 30 g (7)
 - Cebula – 30 g
- Surówka z marchewki – 150 g

Obróbka: smażenie, gotowanie, pieczenie

Kolacja:

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

Podsumowanie:

Energia: 2010 kcal, **Białko:** 88 g, **Węglowodany:** 280 g (cukry: 58 g), **Tłuszcz:** 65 g (nasycone: 20 g), **Błonnik:** 28 g, **Sód:** 1850 mg

DZIEŃ 8 - 27.06.2026

Śniadanie:

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

Obiad:

- Chłopski gar (gęsta zupa jednogarnkowa) - 500 g (1,9)
 - Kielbasa – 100 g,
 - Ziemniaki – 250 g,
 - Warzywa:
 - marchewka - 60 g
 - korzeń pietruszki - 30 g
 - por - 30 g
 - cebula - 30 g
 - Sos/wywar – 100 g

Obróbka: smażenie, gotowanie

Kolacja

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

Podsumowanie:

Energia: 2000 kcal, **Białko:** 95 g, **Węglowodany:** 290 g (cukry: 55 g), **Tłuszcz:** 60 g (nasycone: 18 g), **Błonnik:** 30 g, **Sód:** 1950 mg

DZIEŃ 9 – 28.06.2026

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

- Zupa szczawiowa – 400 g (1, 7, 9)
- Schab wieprzowy duszony w ziołach
 - mięso wieprzowe – 120 g
 - Sos własny – 100 g
 - Kasza pęczak – 150 g
- Surówka z białej kapusty – 150 g

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: 1990 kcal, **Białko:** 90 g, **Węglowodany:** 288 g (cukry: 53 g), **Tłuszcz:** 55 g (nasycone: 17 g), **Błonnik:** 28 g, **Sód:** 1900 mg

DZIEŃ 10 - 29.06.2026

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 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 ziemniaczana z majerankiem – 400 g (1, 7, 9)
- Potrawka z indyka w sosie śmietanowym
 - mięso z indyka - 120 g
 - sos śmietanowy – 120 g,
 - ryż – 150 g
- buraczki zasmażane – 150 g

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: 2010 kcal, **Białko:** 88 g, **Węglowodany:** 305 g (cukry: 56 g), **Tłuszcz:** 58 g (nasycone: 18 g), **Błonnik:** 29 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