

DZIEŃ 1 – 30.06.2026

Śniadanie

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

Obiad

- Zupa porowa z grzankami – 400 g (**1, 7, 9**)
- Kotlet schabowy z ziemniakami i surówką z pora:
 - mięso wieprzowe - 120 g (**1, 3**),
 - ziemniaki – 300 g
 - surówka z pora – 150 g

Obróbka: gotowanie, smażenie

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: 2025 kcal, **Białko:** 89 g, **Węglowodany:** 296 g (**cukry:** 55 g), **Tłuszcz:** 64 g (**nasycone:** 21 g), **Błonnik:** 28 g, **Sód:** 1890 mg

DZIEŃ 2 – 01.07.2026

Śniadanie

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

Obiad

- Zupa ogórkowa z ziemniakami – 400 g (7, 9)
- Filet z mintaja panierowany z ziemniakami
 - Mięso z mintaja – 120 g (4)
 - Ziemniaki – 300 g
 - Surówka z kiszonej kapusty – 150 g

Obróbka: gotowanie, smażenie

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: 1980 kcal, **Białko:** 85 g, **Węglowodany:** 285 g (**cukry:** 52 g), **Tłuszcz:** 60 g (**nasycone:** 18 g), **Błonnik:** 29 g, **Sód:** 1900 mg

DZIEŃ 3 – 02.07.2026

Śniadanie

- Zupa mleczna z kaszą manną – 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

- Zupa meksykańska – 400 g (9)
- Ryż z jabłkami i cynamonem
 - Ryż biały – 150 g
 - Jabłka z cynamonem – 200 g
 - Jogurt naturalny – 50 g (7)

Obróbka: gotowanie, pieczenie

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: 1990 kcal, **Białko:** 80 g, **Węglowodany:** 310 g (cukry: 65 g), **Tłuszcz:** 55 g (nasycone: 16 g), **Błonnik:** 26 g, **Sód:** 1850 mg

DZIEŃ 4 – 03.07.2026

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 g
- Herbata – 250 ml

Obiad

- Rosół z makaronem – 400 g (1, 3, 9)
- Filet z kurczaka panierowany z ziemniakami i sosem tzatziki
 - Mięso z piersi kurczaka – 120 g
 - Ziemniaki – 300 g
 - Sos tzatziki (jogurt, ogórek, czosnek) – 150 g (7)

Obróbka: gotowanie, smażenie

Kolacja

- 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

Podsumowanie:

Energia: 2040 kcal, **Białko:** 92 g, **Węglowodany:** 285 g (cukry: 58 g), **Tłuszcz:** 68 g (nasycone: 21 g), **Błonnik:** 27 g, **Sód:** 1900 mg

DZIEŃ 5 – 04.07.2026

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 wieprzowy z kaszą gryczaną
 - Mięso wieprzowe – 120 g
 - Kasza gryczana – 150 g
 - Surówka z buraczków – 150 g
- Sos własny – 100 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: 2010 kcal, **Białko:** 90 g, **Węglowodany:** 292 g (**cukry:** 53 g), **Tłuszcz:** 60 g (**nasycone:** 18 g), **Błonnik:** 30 g, **Sód:** 1920 mg

DZIEŃ 6 – 05.07.2026

Śniadanie

- Zupa mleczna z kaszą manną – 400 g (1, 7)
- Kanapki
 - Chleb pszenny – 120 g
 - Margaryna – 15 g
 - Polędwica drobiowa – 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)
- Klopsiki z indyka w sosie koperkowym
 - Mięso mielone z indyka – 120 g
 - Ziemniaki – 300 g
 - Sos koperkowy – 100 g
- Marchewka z groszkiem – 150 g (1)

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: 1995 kcal, **Białko:** 88 g, **Węglowodany:** 300 g (cukry: 55 g), **Tłuszcz:** 58 g (nasycone: 17 g), **Błonnik:** 29 g, **Sód:** 1900 mg

DZIEŃ 7 – 06.07.2026

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 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)
- 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, 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: 2030 kcal, **Białko:** 94 g, **Węglowodany:** 305 g (cukry: 58 g), **Tłuszcz:** 62 g (nasycone: 19 g), **Błonnik:** 30 g, **Sód:** 1950 mg

DZIEŃ 8 – 07.07.2026

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 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

- Kapuśniak – 400 g (9)
- Pieczeń wieprzowa z kaszą pęczak
 - Mięso wieprzowe – 120 g
 - Kasza pęczak – 150 g
 - Sos własny – 100 g
- Surówka z białej kapusty – 150 g
-

Obróbka: gotowanie, pieczenie

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:** 288 g (cukry: 52 g), **Tłuszcz:** 65 g (nasycone: 20 g), **Błonnik:** 31 g, **Sód:** 1980 mg

DZIEŃ 9 – 08.07.2026

Śniadanie

- Zupa mleczna z kaszą manną – 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

- Barszcz czerwony z ziemniakami – 400 g (7, 9)
- Paluszki rybne z ziemniakami i surówką
 - Mięso panierowane z mintaja – 120 g (1, 4)
 - Ziemniaki – 300 g
- Surówka z marchewki i jabłka – 150 g

Obróbka: gotowanie, smażenie

Kolacja

- 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

Podsumowanie:

Energia: 1970 kcal, **Białko:** 82 g, **Węglowodany:** 290 g (cukry: 55 g), **Tłuszcz:** 58 g (nasycone: 17 g), **Błonnik:** 28 g, **Sód:** 1900 mg

DZIEŃ 10 – 09.07.2026

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 g
- 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
 - Parówki drobiowe – 100 g (**6, 10**)
 - Warzywa: pomidor – 15 g, ogórek – 15 g, papryka – 10 g
- Herbata – 250 ml

Podsumowanie:

Energia: 2010 kcal, **Białko:** 95 g, **Węglowodany:** 290 g (**cukry:** 55 g), **Tłuszcz:** 60 g (**nasycone:** 18 g), **Błonnik:** 30 g, **Sód:** 1950 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