

DZIEŃ 1 – 10.07.2026

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)
- Pieczone udko z kurczaka z ziemniakami i surówką z kapusty pekińskiej
 - Udko z kurczaka – 120 g
 - Ziemniaki – 300 g
 - 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: 2010 kcal, **Białko:** 91 g, **Węglowodany:** 282 g (cukry: 54 g), **Tłuszcz:** 64 g (nasycone: 21 g), **Błonnik:** 28 g, **Sód:** 1890 mg

DZIEŃ 2 – 11.07.2026

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 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 kalafiorowa z ziemniakami – 400 g (7, 9)
- Risotto z kurczakiem i warzywami
 - Mięso z piersi kurczaka – 120 g
 - Ryż biały – 150 g
 - Warzywa: marchewka – 80 g, groszek – 35 g, kukurydza – 35 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:** 88 g, **Węglowodany:** 295 g (cukry: 58 g), **Tłuszcz:** 58 g (nasycone: 19 g), **Błonnik:** 29 g, **Sód:** 1880 mg

DZIEŃ 3 – 12.07.2026

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 meksykańska – 400 g (9)
- Leniwe kluski z masłem i bułką tartą (360 g)
 - Kluski leniwe – 320 g (1, 3, 7)
 - Masło - 20 g
 - bułka tarta – 20 g (1, 7)
 - Surówka z marchewki i jabłka – 150 g

Obróbka: gotowanie, podsmażanie

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:

Podsumowanie: **Energia:** 2005 kcal, **Białko:** 89 g, **Węglowodany:** 314 g (cukry: 61 g), **Tłuszcz:** 56 g (**nasycone:** 15 g), **Błonnik:** 28 g, **Sód:** 1830 mg

DZIEŃ 4 – 13.07.2026

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 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

- Krupnik z kaszą pęczak – 400 g (1, 9)
- Bitki wieprzowe w sosie własnym
 - Mięso wieprzowe – 120 g
 - Ziemniaki – 300 g
 - Sos własny - 100 g
 - Buraczki zasmażane – 150 g (1)

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

DZIEŃ 5 – 14.07.2026

Śniadanie

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

Obiad

- Zupa porowa – 400 g (7, 9)
- Potrawka z indyka w sosie własnym
 - Mięso z indyka – 120 g
 - Kasza jęczmienna – 150 g
 - Sos własny jasny na bazie zasmażki - 100 g
 - Surówka z ogórka kiszzonego i cebuli – 150 g

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:

Podsumowanie: Energia: 1995 kcal, **Białko:** 88 g, **Węglowodany:** 305 g (cukry: 56 g), **Tłuszcz:** 55 g (nasycone: 16 g), **Błonnik:** 29 g, **Sód:** 1880 mg

DZIEŃ 6 – 15.07.2026

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

- Zupa jarzynowa – 400 g (7, 9)
- Pieczony filet z mintaja z sosem tzatziki
 - Filet z mintaja – 120 g (4)
 - Ziemniaki – 300 g
 - Sos tzatziki (jogurt, ogórek, czosnek) – 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: 1980 kcal, **Białko:** 85 g, **Węglowodany:** 285 g (cukry: 52 g), **Tłuszcz:** 60 g (nasycone: 18 g), **Błonnik:** 29 g, **Sód:** 1900 mg

DZIEŃ 7 – 16.07.2026 – SOBOTA

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 szczawiowa z jajkiem – 400 g (3, 7, 9)
- Makaron z twarogiem i śmietaną na słodko
 - Makaron pszenny – 300 g (1)
 - Twaróg półtłusty – 80 g (7)
 - Śmietana - 70 g
 - Cukier biały – 10 g (7)

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

DZIEŃ 8 – 17.07.2026

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 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)
- Pieczeń rzymska z ziemniakami i mizerią
 - Mięso mielone wieprzowe – 120 g
 - Ziemniaki – 300 g
 - Mizeria z jogurtem – 150 g (7)
 - Surówka z marchewki i jabłka – 150 g

Obróbka: gotowanie, pieczenie

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

DZIEŃ 9 – 18.07.2026

Śniadanie

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

Obiad

- Zupa ogórkowa – 400 g (7, 9)
- Gulasz drobiowy z kaszą gryczaną
 - Mięso z piersi kurczaka – 120 g
 - Kasza gryczana – 150 g
 - Sos własny - 100 g
 - Marchewka gotowana – 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:** 90 g, **Węglowodany:** 292 g (cukry: 53 g), **Tłuszcz:** 60 g (nasycone: 18 g), **Błonnik:** 30 g, **Sód:** 1920 mg

DZIEŃ 10 – 19.07.2026 – WTOREK

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 pomidorowa z ryżem – 400 g (**7, 9**)
- Kotlet mielony z ziemniakami i surówką
 - Mięso mielone wieprzowe – 120 g (**1, 3**)
 - Ziemniaki – 300 g
 - Surówka z białej kapusty – 150 g

Obróbka: gotowanie, smażenie

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