

**29.06.2026** (poniedziałek)**► Śniadanie (237kcal)**

Chleb wiejski (99kcal)	2 porcje (40g)
Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
Herbata malinowa (2kcal)	3/4 szklanki (150ml)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Szynka z piersi kurczaka (19kcal)	1 plaster (20g)
Papryka czerwona (3kcal)	1/8 sztuki (10g)

Alergeny 1,3,7,9,*

► Obiad (513kcal)

Zupa ziemniaczana z pomidorami 250ml (112 kcal)	1 porcja
Łazanki z kapustą i mięsem 180g (268 kcal)	1 porcja
Kompot 150ml (33 kcal)	1 porcja
OWOC (100kcal)	100g

ALERGENY 1,3,7,9,*

► Podwieczorek (229kcal)

Serek waniliowy (134kcal)	1 sztuka (100g)
Herbatniki Bebe - Jutrzenka (88kcal)	4 sztuki (20g)
Cząstki marchewki (7 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,7,9,*

**30.06.2026** (wtorek)**► Śniadanie (441kcal)**

Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb wiejski (128kcal)	50g

Kawa zbożowa z mlekiem 2% tłuszczu 150ml (29 kcal)	1 porcja
Jajko 1/4szt (70 kcal)	1 porcja
Rukola (3kcal)	1/2 garści (10g)
Pomidor koktajlowy (2kcal)	1/2 sztuki (10g)
Zupa mleczna z płatkami (134 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,9*

► Obiad (439kcal)

Zupa z fasolki szparagowej 250ml (110 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem 150g (68 kcal)	1 porcja
Mizeria z szczypiorkiem i jogurtem naturalnym 150ml (32 kcal)	1 porcja
Kotlet mielony drobiowo - wieprzowy 80g (196 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

► Podwieczorek (38kcal)

Herbata malinowa (2kcal)	3/4 szklanki (150ml)
Arbuz (36kcal)	1/4 plastra (100g)

ALERGENY 1,7,9*

**01.07.2026 (środa)****► Śniadanie (301kcal)**

Ogórek kiszony (2kcal)	1/3 sztuki (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
HERBATA (6kcal)	150ml
Chleb pszenny (65kcal)	1 porcja (25g)
Kiełbaska śniadaniowa 100% szynki na gorąco (153 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► **Obiad (277kcal)**

Zupa gulaszowa 250ml (166 kcal) 1 porcja

Pampuchy na parze 2szt z sosem owocowym 60ml (78 kcal) 1 porcja

Kompot 150g (33 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

► **Podwieczorek (316kcal)**

Herbata czarna, napar z cukrem (30kcal) 3/4 porcji (150ml)

Kanapki z serem żółtym i papryką kolorową (286 kcal) 1 porcja

**02.07.2026** (czwartek)► **Śniadanie (405kcal)**

Zupa mleczna z grysiem (135 kcal) 1 porcja

Bagietki francuskie (142kcal) 1/6 sztuki (50g)

Szynka wiejska (50kcal) 2 porcje (40g)

Masło (72kcal) 1 plaster (10g)

Herbata ziołowa, parzona (2kcal) 3/4 szklanki (150ml)

Rzodkiewka (4kcal) 1 i 1/3 sztuki (20g)

ALERGENY 1,3,7,9,*

► **Obiad (375kcal)**

Zupa pomidorowa 250g (123 kcal) 1 porcja

Kaszotto z kaszą gryczaną, kurczakiem, szpinakiem 160g (219 kcal) 1 porcja

Kompot 150g (33 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

► **Podwieczorek (123kcal)**

PALUCH KUKURYDZIANY (9kcal)	20g
Kisiel z owocami 150ml (114 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,*

**03.07.2026** (piątek)► **Śniadanie (206kcal)**

Chleb żytni staropolski (92kcal)	2/3 kromki (40g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Herbata ziołowa, rumianek (2kcal)	1 szklanka (150ml)
Pasta rybna ze szczypiorkiem i pietruszką (37 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,4,3,7,9*

► **Obiad (518kcal)**

Żurek z ziemniakami 250ml (156 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z jabłkiem, cynamonem , masłem i miodem 180g (329 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

► **Podwieczorek (180kcal)**

Maślanka naturalna (66kcal)	1 szklanka (150ml)
Ciasto drożdżówka truskawkami i kruszonką (114 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,9*

**06.07.2026** (poniedziałek)► **Śniadanie (343kcal)**

Chleb żytni (129kcal)	1 kromka (50g)
-----------------------	----------------

Pomidor (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Szynka z indyka (17kcal)	1 porcja (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
HERBATA (6kcal)	150ml
Zupa mleczna z płatkami (113 kcal)	1 porcja
Salata masłowa (1kcal)	1/8 sztuki (10g)

ALERGENY 1,7,10*

► **Obiad (433kcal)**

Zupa z zielonego groszku 250ml (95 kcal)	1 porcja
Risotto z mięsem (278 kcal)	1 porcja
Sos pomidorowy 50ml (27 kcal)	1 porcja
Kompot 150ml (33 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,*

► **Podwieczorek (135kcal)**

Herbata czarna (13 kcal)	1 porcja
Serek wiejski z brzoskwinia (122kcal)	1 sztuka (100g)

Alergeny 1,3,7,9,*

**07.07.2026 (wtorek)**► **Śniadanie (239kcal)**

Chleb wiejski (99kcal)	2 porcje (40g)
Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
Herbata malinowa (2kcal)	3/4 szklanki (150ml)
Papryka czerwona (3kcal)	1/8 sztuki (10g)
Rukola (3kcal)	1/2 garści (10g)
Szynka parzona (20kcal)	1 i 1/3 plastra (20g)

Alergeny 1,3,7,9,*

► **Obiad (475kcal)**

Zupa z czerwonej soczewicy z makaronem 250ml (129 kcal)	1 porcja
Gulasz z kurczaka z papryką i cebulą (147 kcal)	1 porcja
Kluski śląskie 100g (118 kcal)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty z granatem 80g (48 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,*

► **Podwieczorek (170kcal)**

Sok jabłkowy (62kcal)	1 szklanka (150ml)
Ciastka owsiane (108kcal)	2 sztuki (24g)

Alergeny 1,3,7,9,*

**08.07.2026 (środa)**► **Śniadanie (298kcal)**

Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (31kcal)	1 porcja (20g)
Zupa mleczna z płatkami (134 kcal)	1 porcja
Herbata miętowa (3kcal)	3/4 szklanki (150ml)
Bułka francuska (55kcal)	2 kromki (20g)

ALERGENY 1,3,7,9*

► **Obiad (449kcal)**

Zupa koperkowa z brązowym ryżem 250ml (134 kcal)	1 porcja
Filet z indyka pieczony 50g w sosie własnym 50ml (142 kcal)	1 porcja

Surówka colesław80g (72 kcal)	1 porcja
Młode ziemniaki z koperkiem150g (68 kcal)	1 porcja
Kompot z śliwkami 150g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (152kcal)

Budyń z owocami (150 kcal)	1 porcja
WODA Z CYTRYNĄ (2kcal)	150ml

Alergeny 1,3,7,9,*

**09.07.2026 (czwartek)****► Śniadanie (402kcal)**

Zupa mleczna z grysikiem (135 kcal)	1 porcja
Bagietki francuskie (142kcal)	1/6 sztuki (50g)
Ogórek (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Szynka wiejska (50kcal)	2 porcje (40g)
Masło (72kcal)	1 plaster (10g)

ALERGENY 1,3,7,9,*

► Obiad (346kcal)

Krupnik z kaszą pęczak250ml (37 kcal)	1 porcja
Kotlet schabowy80g (176 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree 150g (68 kcal)	1 porcja
Surówka z buraczkami i jabłkiem80g (32 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

► **Podwieczorek (204kcal)**

Fit Ciasteczka Zbożowe z jagodą Bez Cukru - Sante (168kcal) 4 sztuki (40g)

Sałatka warzywno- owocowa ze słonecznikiem (36 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,3,7,*

**10.07.2026** (piątek)► **Śniadanie (255kcal)**

Pomidor koktajlowy (2kcal) 1/2 sztuki (10g)

Masło ekstra (75kcal) 2/3 porcji (10g)

Chleb zwykły (104kcal) 40g

Ser edamski, tłusty (63kcal) 1 plaster (20g)

Kiełki rzodkiewki (4kcal) 2 szczypty (10g)

Herbata z mlekiem 150ml (7 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,3,4,7,*

► **Obiad (477kcal)**

Zupa jarzynowa z lanym ciastem 250ml (90 kcal) 1 porcja

Ziemniaki z koperkiem i masłem 150g (68 kcal) 1 porcja

Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem 80g (121 kcal) 1 porcja

Sznycelki rybne 80g (165 kcal) 1 porcja

Kompot 150ml (33 kcal) 1 porcja

Alergeny 1,3,4,7,9,*

► **Podwieczorek (199kcal)**

Gofry biszkoptowe (99kcal) 1 sztuka (21g)

OWOC (100kcal) 100g



ALERGENY 1,3,7,*