

**13.07.2026** (poniedziałek)**► Śniadanie (287kcal)**

Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb graham (46kcal)	2/3 kromki (20g)
Herbata owocowo-ziołowa (2kcal)	3/4 szklanki (150ml)
Zupa mleczna z grysikiem (135 kcal)	1 porcja
Szynka wiejska (25kcal)	1 porcja (20g)
Pomidor (4kcal)	1/8 sztuki (20g)

ALERGENY 1,7,*

► Obiad (554kcal)

Zupa brokułowa 250ml (83 kcal)	1 porcja
Pełnoziarniste spaghetti bolognese 120ml (350 kcal)	1 porcja
Surówka z kiszonego ogórka 80g (88 kcal)	1 porcja
Kompot 150ml (33 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,*

► Podwieczorek (125kcal)

Arbuz (36kcal)	1/4 plastra (100g)
CIASTKA BISZKOPTOWE (89kcal)	30g

ALERGENY 1,7,*

**14.07.2026** (wtorek)**► Śniadanie (336kcal)**

Chleb zwykły (89kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem (30kcal)	3/4 porcji (150ml)

Papryka żółta (5kcal) 1/8 sztuki (20g)

Pasta warzywna (100 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,7,9*

► Obiad (474kcal)

Rosół drobiowy z makaronem 250ml (73 kcal) 1 porcja

Mizeria z szczypiorkiem i jogurtem naturalnym 80g (32 kcal) 1 porcja

Potrawka z kurczaka z warzywami 120g (268 kcal) 1 porcja

Młode ziemniaki z koperkiem 150g (68 kcal) 1 porcja

Kompot 150g (33 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (140kcal)

Chrupki kukurydziane (19kcal) 1 garść (5g)

Kisiel z owocami 150ml (114 kcal) 1 porcja

Cząstki marchewki (7 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,7,*



15.07.2026 (środa)

► Śniadanie (354kcal)

Chleb żytni (129kcal) 1 kromka (50g)

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

HERBATA (6kcal) 150ml

Zupa mleczna z płatkami (113 kcal) 1 porcja

Pasztet drobiowy (WYRÓB WŁASNY) (29 kcal) 1 porcja

Ogórki kiszone (2kcal) 1/3 sztuki (20g)

ALERGENY 1,7,10*

► **Obiad (387kcal)**

Barszcz ukraiński 250ml (170 kcal)	1 porcja
Makaron razowy z truskawkami i pestkami słonecznika (184 kcal)	1 porcja
Kompot 150ml (33 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,*

► **Podwieczorek (156kcal)**

Domowa woda smakowa 150ml (17 kcal)	1 porcja
Jogurt naturalny z owocowym musli 150ml (139 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,*

**16.07.2026** (czwartek)► **Śniadanie (155kcal)**

Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb graham (46kcal)	2/3 kromki (20g)
Herbata ziołowa, rumianek (2kcal)	1 szklanka (150ml)
Szynka wędzona, chuda (28kcal)	1 porcja (20g)
Rzodkiewka (4kcal)	1 i 1/3 sztuki (20g)

ALERGENY 1,3,7,*

► **Obiad (489kcal)**

Zupa porowa z ziemniakami 250ml (91 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus 100g (113 kcal)	1 porcja
Pulpeciki drobiowe w sosie z świeżymi pomidorami 80g (207 kcal)	1 porcja
Surówka wielowarzywna 80g (45 kcal)	1 porcja
Kompot 150ml (33 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,*

► **Podwieczorek (236kcal)**

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

Sok marchwiowy (68kcal) 1 szklanka (150ml)

ALERGENY 1,7,*

**17.07.2026** (piątek)► **Śniadanie (381kcal)**

Chleb zwykły (131kcal) 50g

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

Zupa mleczna z płatkami 150ml (134 kcal) 1 porcja

Pasta jajeczna z szczypiorkiem i kiełkami (12 kcal) 1 porcja

Kawa zbożowa 150ml (29 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► **Obiad (594kcal)**

Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (196 kcal) 1 porcja

Paluszki rybne z piekarnika (199 kcal) 1 porcja

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

Surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem 80g (98 kcal) 1 porcja

Kompot 150ml (33 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,3,4,7,9*

► **Podwieczorek (85kcal)**

Galaretka owocowa 150ml (83 kcal) 1 porcja

Herbata malinowa (2kcal) 1 szklanka (150ml)