

|                                                              | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                               | II ŚNIADANIE                                                                                                                  | OBIAD                                                                                                                                                                           | PODWIECZOREK                                                                                                        | KOLACJA                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PONIEDZIAŁEK</b><br><b>5.10.2026.</b><br><b>2900 kcal</b> | chleb mieszany 150 g,<br>masło 10 g,<br>szynka drobiowa 50 g,<br>twaróg 80 g,<br>pomidor 100g,<br>ogórek świeży 100 g,<br>herbata bez cukru/woda<br><b>A1,A7, A10</b><br><b>690 kcal,</b><br><b>b:39g, t:21g, w:88g</b> | płatki kukurydziane 60 g,<br>mleko 300 ml, banan 150 g,<br><b>A7</b><br><b>500 kcal</b><br><b>B:14g, t:7g, w:99g</b>          | gulasz z czerwonej<br>soczewicy i warzyw 400 g,<br>ryż 90 g, surówka z<br>marchwii jabłka 150 g,<br>olej rzepakowy 10 g<br><b>780kcal</b><br><b>B:32g,t:23g,w:116g</b>          | jogurt naturalny 200 g,<br>jabłko 180 g,<br><b>A7</b><br><b>295 kcal</b><br><b>B:10g,t:14g, w:35g</b>               | chleb żytni/pszenno 130 g,<br>masło 10 g, twaróg 60 g,<br>szynka drobiowa 50 g,<br>papryka 100 g, ogórek 100 g, <b>A1, A7</b><br><b>600 kcal</b><br><b>B:37g,t:19g, w:76g</b>                        |
| <b>WTOREK</b><br><b>6.10.2026</b><br><b>2750 kcal</b>        | chleb pszenno/żytni 130 g,<br>masło 10 g, ser żółty 40 g,<br>szynka 50 g,<br>pomidor 100 g, ogórek 100 g,<br><b>A1, A7</b><br><b>680kcal</b><br><b>B:38g, t:24g, w:75g</b>                                              | kefir 250 ml, banan 150 g<br>orzechy włoskie 10g<br><b>A7</b><br><b>370 kcal</b><br><b>B:10g,w:46g, t:5,5g</b>                | pieczona pierś z kurczaka 150 g,<br>ziemniaki gotowane lub pieczone 350 g,<br>mizeria 180 g, olej rzepakowy 10 g,<br><b>A7</b><br><b>770 kcal</b><br><b>B:57g,w:66,7g,t:24g</b> | jogurt naturalny 200 g,<br>chrupki kukurydziane 35 g,<br><b>A7</b><br><b>280 kcal</b><br><b>B:10g, w:38g,t:6,7g</b> | chleb żytni/pszenno 130 g,<br>masło 10 g, twaróg 60 g,<br>szynka 50 g,<br>pomidor 100 g, rzodkiewka 80 g,<br><b>A1, A7</b><br><b>650 kcal</b><br><b>B:33g,w:72g,t:15g</b>                            |
| <b>ŚRODA</b><br><b>7.10.2026</b><br><b>2720 kcal</b>         | chleb żytni/pszenno 130 g,<br>masło 10 g, 2 jajka gotowane 100 g,<br>szynka drobiowa 40 g, pomidor 100 g,<br>ogórek 100 g<br><b>A1, A3, A7</b><br><b>670kcal</b><br><b>B:34g,w:72g,t:24g</b>                            | jogurt naturalny 200 g,<br>jabłko 150 g, orzechy włoskie 15 g<br><b>A7, A8</b><br><b>340 kcal</b><br><b>B:10g,w:70g,t:23g</b> | zupa jarzynowa z fasolą i ziemniakami 600 ml,<br>chleb mieszany 100 g,<br>pasta z białej fasoli 80 g<br><b>A1, A9</b><br><b>790 kcal</b><br><b>B:26 g, w:104g,t:10g</b>         | kefir 250 ml, banan 150 g<br><b>A7</b><br><b>280 kcal</b><br><b>B:10,2g,w:46g,t:5,5g</b>                            | chleb mieszany 130 g,<br>masło 10 g, pasta jajeczna z jogurtem 70 g,<br>szynka 40 g, pomidor 100 g,<br>ogórek 100 g,<br>alergeny: <b>A1, A3, A7</b><br><b>640 kcal</b><br><b>B:27g,w:73,5g,t:21g</b> |

|                                                        | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                               | II ŚNIADANIE                                                                                                                  | OBIAD                                                                                                                                                                                    | PODWIECZOREK                                                                                                | KOLACJA                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CZWARTEK</b><br><b>8.10.2026</b><br><b>2745kcal</b> | chleb mieszany 130 g,<br>masło 10 g, ser żółty 40 g,<br>twaróg 50 g,<br>pomidor 100 g, papryka 100 g, <b>alergeny: A1, A7</b><br><b>690 kcal</b><br><b>B:32g,w:74g,t:25,3G</b>          | kasza manna na mleku 350 g, jabłko 150 g, <b>alergeny: A1, A7</b><br><b>460kcal</b><br><b>B:13g,w:76g,t:25g</b>               | zupa pomidorowa z ryżem i warzywami 600 ml, chleb mieszany 100 g, jajko gotowane 50 g, <b>alergeny: A1, A3, A9</b><br><b>650 kcal</b><br><b>B:30g,w:96g,t:7g</b>                         | jogurt naturalny 200 g, gruszka 180 g, <b>alergeny: A7</b><br><b>325kcal</b><br><b>B:7,7g, w:36g, t:36g</b> | chleb żytni/mieszany 130 g, masło 10 g, szynka 50 g, twaróg 60 g, ogórek 100 g, pomidor 100 g, <b>alergeny: A1, A7</b><br><b>620 kcal</b><br><b>B:33g, w:73g,t:16g</b>             |
| <b>PIĄTEK</b><br><b>9.10.2026</b><br><b>2840 kcal</b>  | chleb mieszany 130 g, masło 10 g, 2 jajka gotowane 100 g, ser żółty 30 g, pomidor 100 g, ogórek 100 g, <b>alergeny: A1, A3, A7</b><br><b>720 kcal</b><br><b>B:33,2g,w:71,5g,t:31,1g</b> | płatki kukurydziane 60 g, mleko 300 ml, banan 150 g, <b>alergeny: A7</b><br><b>540 kcal</b><br><b>B:16,3G, w:99,6g,t:6,7g</b> | filet z dorsza pieczony 160 g, ziemniaki 350 g, surówka z białej kapusty i marchewki 200 g, olej rzepakowy 10 g, <b>alergeny: A4</b><br><b>650 kcal</b><br><b>B:40g, w:71g, t:12,8 g</b> | jogurt naturalny 200 g, jabłko 180 g, <b>alergeny: A7</b><br><b>250 kcal</b><br><b>B:7,5g,w:34g, t:7g</b>   | chleb mieszany 130 g, masło 10 g, pasta jajeczna 70 g, ser żółty 30 g, pomidor 100 g, ogórek 100 g, <b>alergeny: A1, A3, A7</b><br><b>680 kcal</b><br><b>B:26,5g,w:73g,t:28,5g</b> |
| <b>SOBOTA</b><br><b>10.10.2026</b><br><b>2765kcal</b>  | chleb mieszany 130 g, masło 10 g, szynka 50 g, twaróg 60 g, pomidor 100 g, ogórek 100 g, <b>alergeny: A1, A7</b><br><b>610 kcal</b><br><b>B:33,5g,w:73g, t:15,9g</b>                    | jogurt naturalny 200 g, banan 150 g, <b>alergeny: A7</b><br><b>285kcal</b><br><b>B:8,7g,w:43,6g,t:7g</b>                      | pizza domowa, ciasto 180 g, ser żółty 70 g, szynka 60 g, sos pomidorowy 80 g, papryka i kukurydza 100 g, <b>alergeny: A1, A7</b><br><b>900 kcal</b><br><b>B:47,6g,w:109g, t:31,8g</b>    | kefir 250 ml, jabłko 180 g, <b>alergeny: A7</b><br><b>260 kcal</b><br><b>B:9g, w:36,6g,t:5,4g</b>           | chleb mieszany 130 g, masło 10 g, ser żółty 40 g, twaróg 60 g, warzywa 200 g, <b>alergeny: A1, A7</b><br><b>710 kcal</b><br><b>B:33,9g,w:77,1g,t:25,7g</b>                         |

|                                                          | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                         | II ŚNIADANIE                                                                                                                         | OBIAD                                                                                                                                                                                           | PODWIECZOREK                                                                                                                | KOLACJA                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>NIEDZIELA</b><br><b>11.10.2026</b><br><b>2875kcal</b> | chleb mieszany 130 g,<br>masło 10 g, szynka 50 g,<br>twaróg 60 g, pomidor<br>100 g, ogórek 100 g,<br><b>alergeny: A1, A7</b><br><b>600 kcal</b><br><b>B:33,5g, w:73g, t:15,9g</b> | płatki kukurydziane 60 g,<br>mleko 300 ml, banan 150<br>g, <b>alergeny: A7</b><br><b>540 kcal</b><br><b>B:16,3g, w:99,6g, t:6,7g</b> | pieczone udko z<br>kurczaka 180 g,<br>ziemniaki 350 g,<br>surówka z marchewki i<br>jabłka 180 g, <b>alergeny:</b><br><b>A7</b><br><b>740 kcal</b><br><b>B:53,8g, w:73,9g,</b><br><b>t:20,2g</b> | jogurt naturalny 200 g,<br>gruszka 180 g, <b>alergeny:</b><br><b>A7</b><br><b>265kcal</b><br><b>B:7,7g, w:36,8g, t:6,8g</b> | chleb mieszany 130 g,<br>masło 10 g, pasta<br>jajeczna 70 g, szynka 40<br>g, pomidor100 g, ogórek<br>100 g, <b>alergeny: A1, A3,</b><br><b>A7</b><br><b>630kcal</b><br><b>B:27g, w:73,5g,t:21,3G</b> |
|                                                          | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                         | II ŚNIADANIE                                                                                                                         | OBIAD                                                                                                                                                                                           | PODWIECZOREK                                                                                                                | KOLACJA                                                                                                                                                                                              |
| <b>PONIEDZIAŁEK</b><br><b>12.10.2026</b>                 |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                      |
| <b>WTOREK</b><br><b>13.10.2026</b>                       |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                      |
| <b>ŚRODA</b><br><b>14.10.2026</b>                        |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                      |
| <b>CZWARTEK</b><br><b>15.10.2026</b>                     |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                      |