

	sobota 2026-06-06	niedziela 2026-06-07	poniedziałek 2026-06-08	wtorek 2026-06-09	środa 2026-06-10	czwartek 2026-06-11	piątek 2026-06-12
<b>Śniadanie</b>	<b>Kawa zbożowa z mlekiem</b> 250g Składniki: <b>Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko)</b>	<b>Kawa zbożowa z mlekiem</b> 250g Składniki: <b>Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko)</b>	<b>Kawa zbożowa z mlekiem</b> 250g Składniki: <b>Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko)</b>	<b>Kawa zbożowa z mlekiem</b> 250g Składniki: <b>Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko)</b>	<b>Kawa zbożowa z mlekiem</b> 250g Składniki: <b>Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko)</b>	<b>Kawa zbożowa z mlekiem</b> 250g Składniki: <b>Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko)</b>	<b>Kawa zbożowa z mlekiem</b> 250g Składniki: <b>Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko)</b>
	Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Kielbasa parówkowa 100g Rzodkiewka 100g	Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Twaróg półtłusty 80g (mleko) Rzodkiewka 75g Szcypiorek 5g	Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Mielonka 40g Rzodkiewka 100g	Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Polędwica z indyka 40g (gluten, soja, mleko, seler) Pomidor 100g	Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Twaróg półtłusty 80g (mleko) Rzodkiewka 75g	Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Mortadela wieprzowo-wołowa 40g (gluten, soja, mleko, seler) Rzodkiewka 100g	Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Jajka 65g (jaja) Pomidor 80g Sałata 20g
<b>II śniadanie</b>	Budyń gotowy 140g (mleko)	Kisiel owocowy 140g	<b>Jabłko prażone</b> 200g Składniki: Jabłko	Bułeczki drożdżowe z jabłkami 50g (gluten, jaja, mleko)	Herbatniki 14g (gluten, soja, mleko)	Budyń gotowy 140g (mleko)	<b>Jabłko prażone</b> 200g Składniki: Jabłko
<b>Obiad</b>	Herbata czarna 200g <b>Zupa koperkowa z ziemniakami</b> 571g Składniki: Kości, Ziemniaki, <b>Włoszczyzna (seler)</b> , Koperek, Sól <b>Spaghetti duszone</b> 181g Składniki: <b>Makaron pszenny świderki (gluten)</b> , Wieprzowina, <b>Mąka pszenna (gluten)</b> , Koncentrat pomid. 30%, Olej rzepakowy, Sól Brokuly 200g	Herbata czarna 200g <b>Krupnik z kaszy jęczmiennej</b> 402g Składniki: Kości, <b>Włoszczyzna (seler)</b> , <b>Kasza jęczmienna wiejska, gruba (gluten)</b> , <b>Kostka rosółowa warzywna (seler)</b> , Sól <b>Szynka gotowana z sosem potrawkowym z ziemniakami</b> 586g Składniki: Ziemniaki, Szynka wieprzowa, Kości, <b>Mąka pszenna (gluten)</b> , <b>Margaryna 60% (mleko)</b> , Sól <b>Surówka z kapusty pekińskiej</b> 131g Składniki: Kapusta pekińska, Marchew, <b>Majonez (jaja,gorczyca)</b> , Cukier, Kwasek cytrynowy	Herbata czarna 200g <b>Zupa jarzynowa</b> 561g Składniki: Kości, Ziemniaki, Kalafor, <b>Włoszczyzna (seler)</b> , Fasola szparagowa, Fasolka szparagowa, Groszek zielony, Sól <b>Pierogi leniwe z sosem truskawkowym</b> 485g Składniki: <b>Twaróg półtłusty (mleko)</b> , Truskawki, <b>Mąka pszenna (gluten)</b> , <b>Jajka (jaja)</b> , <b>Margaryna 60% (mleko)</b> , Cukier, Sól	Herbata czarna 200g <b>Krupnik z płatków owsianych</b> 402g Składniki: Kości, <b>Włoszczyzna (seler)</b> , <b>Płatki owsiane górskie (gluten)</b> , <b>Kostka rosółowa warzywna (seler)</b> , Sól <b>Klops wieprzowy duszony z gotowanymi ziemniakami puree</b> 470g Składniki: Ziemniaki, Wieprzowina, <b>Jajka (jaja)</b> , <b>Bułka pszenna (gluten)</b> , <b>Bułka tarta (gluten)</b> , Olej rzepakowy, <b>Margaryna 60% (mleko)</b> , Sól <b>Buraczki na ciepło</b> 221g Składniki: Buraki, Olej rzepakowy, <b>Mąka pszenna (gluten)</b> , Cukier, Kwasek cytrynowy	Herbata czarna 200g <b>Zupa koperkowa z makaronem</b> 391g Składniki: Kości, <b>Włoszczyzna (seler)</b> , <b>Makaron pszenny świderki (gluten)</b> , Koperek, Sól <b>Kotlet z jaj pieczony</b> 145g Składniki: <b>Jajka (jaja)</b> , <b>Bułka pszenna (gluten)</b> , Olej rzepakowy, <b>Bułka tarta (gluten)</b> Ziemniaki 350g <b>Marchew gotowana z groszkiem zielonym</b> 240g Składniki: Marchew, Groszek zielony, <b>Margaryna 60% (mleko)</b> , <b>Mąka pszenna (gluten)</b> , Cukier	Herbata czarna 200g <b>Zupa burakowa z ziemniakami</b> 667g Składniki: Kości, Ziemniaki, Buraki, <b>Włoszczyzna (seler)</b> , Cukier, Kwasek cytrynowy, Sól <b>Gulasz wieprzowy gotowany z kaszą jęczmienną</b> 331g Składniki: Łopatka wieprzowa, Kości, <b>Kasza jęczmienna wiejska, gruba (gluten)</b> , Marchew, <b>Mąka pszenna (gluten)</b> , <b>Seler korzeniowy (seler)</b> , Pietruszka, Sól <b>Surówka z kapusty pekińskiej</b> 131g Składniki: Kapusta pekińska, Marchew, <b>Majonez (jaja,gorczyca)</b> , Cukier, Kwasek cytrynowy	Herbata czarna 200g <b>Krupnik z ryżu</b> 402g Składniki: Kości, <b>Włoszczyzna (seler)</b> , Ryz biały długoziarnisty, <b>Kostka rosółowa warzywna (seler)</b> , Sól <b>Ryba gotowana z ziemniakami puree</b> 591g Składniki: Ziemniaki, <b>Morszczuk (ryby)</b> , Kości, <b>Włoszczyzna (seler)</b> , <b>Margaryna 60% (mleko)</b> , Sól <b>Surówka z marchewki i jabłka</b> 182g Składniki: Marchew, Jabłko, Cukier, Kwasek cytrynowy

	<b>sobota 2026-06-06</b>	<b>niedziela 2026-06-07</b>	<b>poniedziałek 2026-06-08</b>	<b>wtorek 2026-06-09</b>	<b>środa 2026-06-10</b>	<b>czwartek 2026-06-11</b>	<b>piątek 2026-06-12</b>
<b>Kolacja</b>	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Paszтет z mięsa mieszanego 60g (gluten, soja, mleko, seler) Pomidor 100g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Polędwica z piersi kurczaka 40g (gluten, soja, mleko, seler) Pomidor 80g Sałata 20g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Ser Gouda 40g (mleko) Pomidor 80g Sałata 20g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Polędwica z piersi kurczaka 40g (gluten, soja, mleko, seler) Rzodkiewka 100g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Szynka konserwowa plastry 40g Pomidor 80g Sałata 20g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Paszтет z mięsa mieszanego 60g (gluten, soja, mleko, seler) Pomidor 100g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Ser topiony Edamski 50g (mleko) Rzodkiewka 75g
<b>II kolacja</b>	Jogurt natur. 2% 100g (mleko)	Jogurt smakowy truskawka/brzoskwinia-marakuja 100g (mleko)	Jogurt smakowy truskawka/brzoskwinia-marakuja 100g (mleko)	Serek homogenizowany waniliowy 100g (mleko)	Serek wiejski lekki 75g (mleko)	Jogurt natur. 2% 100g (mleko)	Jogurt smakowy truskawka/brzoskwinia-marakuja 100g (mleko)
<b>Suma</b>	E: 2355.1 kcal B: 88.63 g, T: 93.88 g, W: 304.29 g, Błonnik [g]: 28.54, Cukier [g]: 48.59, Sód [mg]: 3380.26, Kwasy tł. nas. [g]: 25.58,	E: 1848.68 kcal B: 92.17 g, T: 44.56 g, W: 284.81 g, Błonnik [g]: 31.34, Cukier [g]: 65.66, Sód [mg]: 2548.48, Kwasy tł. nas. [g]: 13.74,	E: 1971.2 kcal B: 98.45 g, T: 57.8 g, W: 282.33 g, Błonnik [g]: 30.75, Cukier [g]: 76.74, Sód [mg]: 2940.46, Kwasy tł. nas. [g]: 22.19,	E: 2063.83 kcal B: 83.42 g, T: 69.29 g, W: 294.14 g, Błonnik [g]: 31.53, Cukier [g]: 54.03, Sód [mg]: 3000.42, Kwasy tł. nas. [g]: 17.41,	E: 1951.79 kcal B: 87.73 g, T: 62.72 g, W: 277.05 g, Błonnik [g]: 33.22, Cukier [g]: 41.44, Sód [mg]: 2789.55, Kwasy tł. nas. [g]: 15.66,	E: 2150.35 kcal B: 88.02 g, T: 67.55 g, W: 309.73 g, Błonnik [g]: 35.58, Cukier [g]: 64.36, Sód [mg]: 3078.65, Kwasy tł. nas. [g]: 18.92,	E: 1843.38 kcal B: 74.61 g, T: 55.9 g, W: 280.4 g, Błonnik [g]: 33.53, Cukier [g]: 64.86, Sód [mg]: 2894.85, Kwasy tł. nas. [g]: 19.89,

Warzywa wykorzystywane do sporządzania potraw są odpowiednio przygotowane w celu poprawy strawności - obierane ze skórki, rozdrabniane, a w razie potrzeby również poddawane obróbce termicznej.

	sobota 2026-06-13	niedziela 2026-06-14	poniedziałek 2026-06-15
<b>Śniadanie</b>	<b>Kawa zbożowa z mlekiem</b> 250g Składniki: <b>Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko)</b>  Chleb pszenno-żytni 120g ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60% 15g ( <b>mleko</b> ) Twaróg półtłusty 80g ( <b>mleko</b> ) Rzodkiewka 75g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem</b> 250g Składniki: <b>Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko)</b>  Chleb pszenno-żytni 120g ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60% 15g ( <b>mleko</b> ) Kiełbasa parówkowa 100g Rzodkiewka 100g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem</b> 250g Składniki: <b>Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko)</b>  Chleb pszenno-żytni 120g ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60% 15g ( <b>mleko</b> ) Polędwica z indyka 40g ( <b>gluten, soja, mleko, seler</b> ) Pomidor 80g Salata 20g
<b>II śniadanie</b>	Banan 130g	Kisiel owocowy 140g	Bułeczki drożdżowe z jabłkami 50g ( <b>gluten, jaja, mleko</b> )
<b>Obiad</b>	Herbata czarna 200g <b>Zupa pomidorowa z makaronem</b> 401g Składniki: Kości, <b>Włoszczyzna (seler), Makaron pszenny świderki (gluten),</b> Koncentrat pomid. 30%, Sól <b>Łopatka gotowana z sosem potrawkowym z ziemniakami</b> 586g Składniki: Ziemniaki, Łopatka wieprzowa, Kości, <b>Mąka pszenna (gluten), Margaryna 60% (mleko),</b> Sól <b>Salata zielona w oleju</b> 128g Składniki: Salata, Olej rzepakowy, Woda, Cukier, Kwasek cytrynowy, Sól, Ziola prowansalskie	Herbata czarna 200g <b>Kasza manna na rosole</b> 413g Składniki: Kości, <b>Włoszczyzna (seler), Kasza manna (gluten),</b> Pieprz, Pietruszka, Sól <b>Gotowane udko kurczaka z sosem potrawkowym i ziemniakami</b> 566g Składniki: Ziemniaki, Udko kurczaka, <b>Mąka pszenna (gluten), Margaryna 60% (mleko),</b> Sól <b>Buraczki na zimno</b> 156g Składniki: Buraki, Cukier, Kwasek cytrynowy	Herbata czarna 200g <b>Zupa kalafiorowa</b> 621g Składniki: Kości, Ziemniaki, <b>Włoszczyzna (seler),</b> Kalafior, Sól <b>Ryż gotowany na mleku z prażonym jabłkiem</b> 520g Składniki: <b>Mleko 2% (mleko),</b> Ryż biały długoziarnisty, Jabłko, <b>Margaryna 60% (mleko),</b> Cukier

	<b>sobota 2026-06-13</b>	<b>niedziela 2026-06-14</b>	<b>poniedziałek 2026-06-15</b>
<b>Kolacja</b>	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g ( <u>gluten</u> ) Margaryna 60% 15g ( <u>mleko</u> ) Połędwica z piersi kurczaka 40g ( <u>gluten, soja, mleko, seler</u> ) Pomidor 80g Salata 20g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g ( <u>gluten</u> ) Margaryna 60% 15g ( <u>mleko</u> ) Paszтет z mięsa mieszanego 60g ( <u>gluten, soja, mleko, seler</u> ) Pomidor 100g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g ( <u>gluten</u> ) Margaryna 60% 15g ( <u>mleko</u> ) <b>Pasta z jajek 87g</b> Składniki: <b>Jajka (jaja), Majonez (jaja,gorczyca)</b> Rzodkiewka 75g Szczypiorek 5g
<b>II kolacja</b>	Jogurt natur. 2% 100g ( <u>mleko</u> )	Serek wiejski lekki 75g ( <u>mleko</u> )	Serek homogenizowany waniliowy 100g ( <u>mleko</u> )
<b>Suma</b>	E: <b>1920.4 kcal</b> B: <b>94.58 g</b> , T: <b>55.47 g</b> , W: <b>276.12 g</b> , Błonnik [g]: <b>28.18</b> , Cukier [g]: <b>56.57</b> , Sód [mg]: <b>2974.27</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>15.46</b> ,	E: <b>2356.3 kcal</b> B: <b>103.53 g</b> , T: <b>95.13 g</b> , W: <b>287.82 g</b> , Błonnik [g]: <b>31.35</b> , Cukier [g]: <b>61.57</b> , Sód [mg]: <b>3471.71</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>27.77</b> ,	E: <b>2130.6 kcal</b> B: <b>79.08 g</b> , T: <b>61.64 g</b> , W: <b>328.9 g</b> , Błonnik [g]: <b>26.32</b> , Cukier [g]: <b>66.81</b> , Sód [mg]: <b>2398.23</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>20.63</b> ,

Warzywa wykorzystywane do sporządzania potraw są odpowiednio przygotowane w celu poprawy strawności - obierane ze skórki, rozdrabniane, a w razie potrzeby również poddawane obróbce termicznej.