

	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
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko)
	Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>)	Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>)	Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>)	Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>)	Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>)	Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>)	Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>)
	Margaryna 60% 15g (<u>mleko</u>)	Margaryna 60% 15g (<u>mleko</u>)	Margaryna 60% 15g (<u>mleko</u>)	Margaryna 60% 15g (<u>mleko</u>)	Margaryna 60% 15g (<u>mleko</u>)	Margaryna 60% 15g (<u>mleko</u>)	Margaryna 60% 15g (<u>mleko</u>)
	Kielbasa parówkowa 100g	Twaróg półtłusty 80g (<u>mleko</u>)	Mielonka 40g	Polędwica z indyka 40g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)	Twaróg półtłusty 80g (<u>mleko</u>)	Mortadela wieprzowo - wołowa 40g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)	Jajka 65g (<u>jaja</u>)
	Rzodkiewka 100g	Rzodkiewka 75g Szcypiorek 5g	Rzodkiewka 100g	Pomidor 100g	Rzodkiewka 75g	Rzodkiewka 100g	Pomidor 80g Sałata 20g
Obiad	Herbata czarna 200g	Herbata czarna 200g	Herbata czarna 200g	Herbata czarna 200g	Herbata czarna 200g	Herbata czarna 200g	Herbata czarna 200g
	Zupa ogórkowa z ziemniakami 611g Składniki: Kości, Ziemniaki, Ogórek kiszony, Włoszczyzna (seler) , Sól	Krupnik z kaszy jęczmiennej 402g Składniki: Kości, Włoszczyzna (seler) , Kasza jęczmienna wiejska, gruba (gluten) , Kostka rosółowa warzywna (seler) , Sól	Zupa jarzynowa 561g Składniki: Kości, Ziemniaki, Kalafior, Włoszczyzna (seler) , Fasola szparagowa, Fasolka szparagowa, Groszek zielony, Sól	Krupnik z płatków owsianych 402g Składniki: Kości, Włoszczyzna (seler) , Płatki owsiane górskie (gluten) , Kostka rosółowa warzywna (seler) , Sól	Zupa ogórkowa z makaronem 431g Składniki: Kości, Ogórek kiszony, Włoszczyzna (seler) , Makaron pszenny świderki (gluten) , Sól	Zupa burakowa z ziemniakami 667g Składniki: Kości, Ziemniaki, Buraki, Włoszczyzna (seler) , Cukier, Kwasek cytrynowy, Sól	Krupnik z ryżu 402g Składniki: Kości, Włoszczyzna (seler) , Ryz biały długoziarnisty, Kostka rosółowa warzywna (seler) , Sól
	Spaghetti duszone 181g Składniki: Makaron pszenny świderki (gluten) , Wieprzowina, Mąka pszenna (gluten) , Koncentrat pomid. 30%, Olej rzepakowy, Sól	Szynka gotowana z sosem potrawkowym z ziemniakami 586g Składniki: Ziemniaki, Szynka wieprzowa, Kości, Mąka pszenna (gluten) , Margaryna 60% (mleko) , Sól	Pierogi leniwe z sosem truskawkowym 485g Składniki: Twaróg półtłusty (mleko) , Truskawki, Mąka pszenna (gluten) , Jajka (jaja) , Margaryna 60% (mleko) , Cukier, Sól	Klops wieprzowy duszony z gotowanymi ziemniakami puree 470g Składniki: Ziemniaki, Wieprzowina, Jajka (jaja) , Bułka pszenna (gluten) , Bułka tarta (gluten) , Olej rzepakowy, Margaryna 60% (mleko) , Sól	Kotlet z jaj pieczony 145g Składniki: Jajka (jaja) , Bułka pszenna (gluten) , Olej rzepakowy, Bułka tarta (gluten)	Gulasz wieprzowy gotowany z kaszą jęczmienną 331g Składniki: Łopatka wieprzowa, Kości, Kasza jęczmienna wiejska, gruba (gluten) , Marchew, Mąka pszenna (gluten) , Seler korzeniowy (seler) , Pietruszka, Sól	Ryba gotowana z ziemniakami puree 591g Składniki: Ziemniaki, Morszczuk (ryby) , Kości, Włoszczyzna (seler) , Margaryna 60% (mleko) , Sól
	Brokuły 200g	Surówka z kapusty pekińskiej 131g Składniki: Kapusta pekińska, Marchew, Majonez (jaja, gorczyca) , Cukier, Kwasek cytrynowy		Kapusta czerwona gotowana 221g Składniki: Kapusta czerwona, Olej rzepakowy, Mąka pszenna (gluten) , Cukier, Kwasek cytrynowy	Ziemniaki 350g	Surówka z kapusty pekińskiej 131g Składniki: Kapusta pekińska, Marchew, Majonez (jaja, gorczyca) , Cukier, Kwasek cytrynowy	Surówka z marchewki i jabłka 182g Składniki: Marchew, Jablko, Cukier, Kwasek cytrynowy
Kolacja	Herbata czarna 200g	Herbata czarna 200g	Herbata czarna 200g	Herbata czarna 200g	Herbata czarna 200g	Herbata czarna 200g	Herbata czarna 200g
	Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>)	Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>)	Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>)	Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>)	Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>)	Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>)	Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>)
	Margaryna 60% 15g (<u>mleko</u>)	Margaryna 60% 15g (<u>mleko</u>)	Margaryna 60% 15g (<u>mleko</u>)	Margaryna 60% 15g (<u>mleko</u>)	Margaryna 60% 15g (<u>mleko</u>)	Margaryna 60% 15g (<u>mleko</u>)	Margaryna 60% 15g (<u>mleko</u>)
	Paszтет z mięsa mieszanego 60g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)	Polędwica z piersi kurczaka 40g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)	Ser Gouda 40g (<u>mleko</u>)	Salceson włoski 40g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)	Szynka konserwowa plastry 40g	Paszтет z mięsa mieszanego 60g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)	Ser topiony Edamski 50g (<u>mleko</u>)
	Pomidor 100g	Pomidor 80g Sałata 20g	Pomidor 80g Sałata 20g	Rzodkiewka 100g	Pomidor 80g Sałata 20g	Pomidor 100g	Rzodkiewka 75g
II kolacja	Jogurt natur. 2% 100g (<u>mleko</u>)	Jogurt smakowy truskawka/brzoskwinia-marakuja 100g (<u>mleko</u>)	Jogurt smakowy truskawka/brzoskwinia-marakuja 100g (<u>mleko</u>)	Serek homogenizowany waniliowy 100g (<u>mleko</u>)	Serek wiejski lekki 75g (<u>mleko</u>)	Jogurt natur. 2% 100g (<u>mleko</u>)	Jogurt smakowy truskawka/brzoskwinia-marakuja 100g (<u>mleko</u>)

	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
Suma	E: 2175.8 kcal B: 86.57 g , T: 88.7 g , W: 273.25 g , Błonnik [g]: 28.71 , Cukier [g]: 25.31 , Sód [mg]: 3543.26 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.19 ,	E: 1707.28 kcal B: 91.75 g , T: 44.42 g , W: 248.83 g , Błonnik [g]: 28.54 , Cukier [g]: 38.78 , Sód [mg]: 2547.08 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.73 ,	E: 1875.2 kcal B: 97.91 g , T: 57.54 g , W: 256.81 g , Błonnik [g]: 28.15 , Cukier [g]: 56.54 , Sód [mg]: 2940.46 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.15 ,	E: 2006.83 kcal B: 78.6 g , T: 77.13 g , W: 266.89 g , Błonnik [g]: 31.43 , Cukier [g]: 43.43 , Sód [mg]: 2956.42 , Kwasy tł. nas. [g]: 20.8 ,	E: 1893.45 kcal B: 86.55 g , T: 61.29 g , W: 266.9 g , Błonnik [g]: 33.21 , Cukier [g]: 37.23 , Sód [mg]: 3151.77 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.49 ,	E: 1968.35 kcal B: 85.99 g , T: 62.26 g , W: 278.09 g , Błonnik [g]: 35.58 , Cukier [g]: 40.6 , Sód [mg]: 2837.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 17.5 ,	E: 1747.38 kcal B: 74.07 g , T: 55.64 g , W: 254.88 g , Błonnik [g]: 30.93 , Cukier [g]: 44.66 , Sód [mg]: 2894.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.85 ,

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
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko) Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Twaróg półtłusty 80g (mleko) Rzodkiewka 75g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko) Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Kiełbasa parówkowa 100g Rzodkiewka 100g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko) Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Polędwica z indyka 40g (gluten, soja, mleko, seler) Pomidor 80g Sałata 20g
Obiad	Herbata czarna 200g Zupa pomidorowa z makaronem 401g Składniki: Kości, Włoszczyzna (seler), Makaron pszenny świderki (gluten), Koncentrat pomid. 30%, Sól Łopatka gotowana z sosem potrawkowym z ziemniakami 586g Składniki: Ziemniaki, Łopatka wieprzowa, Kości, Mąka pszenna (gluten), Margaryna 60% (mleko), Sól Salata zielona w oleju 128g Składniki: Sałata, Olej rzepakowy, Woda, Cukier, Kwasek cytrynowy, Sól, Ziola prowansalskie	Herbata czarna 200g Kasza manna na rosole 413g Składniki: Kości, Włoszczyzna (seler), Kasza manna (gluten), Pieprz, Pietruszka, Sól Gotowane udko kurczaka z sosem potrawkowym i ziemniakami 566g Składniki: Ziemniaki, Udko kurczaka, Mąka pszenna (gluten), Margaryna 60% (mleko), Sól Buraczki na zimno 156g Składniki: Buraki, Cukier, Kwasek cytrynowy	Herbata czarna 200g Zupa kalafiorowa 621g Składniki: Kości, Ziemniaki, Włoszczyzna (seler), Kalafior, Sól Ryż gotowany na mleku z prażonym jabłkiem 520g Składniki: Mleko 2% (mleko), Ryż biały długoziarnisty, Jabłko, Margaryna 60% (mleko), Cukier
Kolacja	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) Paszтет z mięsa mieszanego 60g (gluten, soja, mleko, seler) Pomidor 100g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Pasta z jajek 87g Składniki: Jajka (jaja), Majonez (jaja,gorczyca) Rzodkiewka 75g Szczypiorek 5g
II kolacja	Jogurt natur. 2% 100g (mleko)	Serek wiejski lekki 75g (mleko)	Serek homogenizowany waniliowy 100g (mleko)

	sobota 2026-06-13	niedziela 2026-06-14	poniedziałek 2026-06-15
Suma	E: 1794.3 kcal B: 93.28 g , T: 55.08 g , W: 245.57 g , Błonnik [g]: 25.97 , Cukier [g]: 31.61 , Sód [mg]: 2972.97 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.3 ,	E: 2214.9 kcal B: 103.11 g , T: 94.99 g , W: 251.84 g , Błonnik [g]: 28.55 , Cukier [g]: 34.69 , Sód [mg]: 3470.31 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.76 ,	E: 1993.6 kcal B: 75.98 g , T: 58.04 g , W: 305.25 g , Błonnik [g]: 25.22 , Cukier [g]: 60.81 , Sód [mg]: 2346.23 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.54 ,

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