

	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 60g (gluten) Chleb razowy 60g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Kielbasa parówkowa 100g Ogórek świeży 100g	Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Chleb razowy 60g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Twaróg półtłusty 80g (mleko) Rzodkiewka 75g Szczypiorek 5g	Chleb razowy 60g (gluten) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Mielonka 40g Ogórek świeży 100g	Chleb razowy 60g (gluten) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Polędwica z indyka 40g (gluten, soja, mleko, seler) Papryka czerwona 100g	Chleb razowy 60g (gluten) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Twaróg półtłusty 80g (mleko) Rzodkiewka 75g	Chleb razowy 60g (gluten) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Mortadela wieprzowo - wołowa 40g (gluten, soja, mleko, seler) Ogórek świeży 100g	Chleb razowy 60g (gluten) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Jajka 65g (jaja) Pomidor 80g Sałata 20g
II śniadanie	Budyń gotowy 140g (mleko)	Kisiel owocowy 140g	Jabłko prażone 200g Składniki: Jabłko	Buleczki drożdżowe z jabłkami 50g (gluten, jaja, mleko)	Herbatniki 14g (gluten, soja, mleko)	Budyń gotowy 140g (mleko)	Jabłko prażone 200g Składniki: Jabłko
Obiad	Herbata czarna 200g Zupa ogórkowa z ziemniakami 611g Składniki: Kości, Ziemniaki, Ogórek kiszony, Włoszczyzna (seler) , Sól Spaghetti duszone 181g Składniki: Makaron pełnoziarnisty (gluten) , Wieprzowina, Mąka pszenna (gluten) , Koncentrat pomid. 30%, Olej rzepakowy, Sól Brokuły 200g	Herbata czarna 200g Krupnik z kaszy jęczmiennej 402g Składniki: Kości, Włoszczyzna (seler) , Kasza jęczmienna wiejska, gruba (gluten) , Kostka rosółowa warzywna (seler) , Sól Szynka gotowana z sosem potrawkowym z ziemniakami 586g Składniki: Ziemniaki, Szynka wieprzowa, Kości, Mąka pszenna (gluten) , Margaryna 60% (mleko) , Sól Surówka z kapusty pekińskiej 131g Składniki: Kapusta pekińska, Marchew, Majonez (jaja, gorczyca) , Cukier, Kwasek cytrynowy	Herbata czarna 200g Zupa jarzynowa 561g Składniki: Kości, Ziemniaki, Kalaflor, Włoszczyzna (seler) , Fasola szparagowa, Fasolka szparagowa, Groszek zielony, Sól Pierogi leniwe z sosem truskawkowym 485g Składniki: Twaróg półtłusty (mleko) , Truskawki, Mąka pszenna (gluten) , Jajka (jaja) , Margaryna 60% (mleko) , Cukier, Sól	Herbata czarna 200g Krupnik z płatków owsianych 402g Składniki: Kości, Włoszczyzna (seler) , Płatki owsiane górskie (gluten) , Kostka rosółowa warzywna (seler) , Sól Klops wieprzowy smażony z gotowanymi ziemniakami puree 470g Składniki: Ziemniaki, Wieprzowina, Jajka (jaja) , Bułka pszenna (gluten) , Bułka tarta (gluten) , Olej rzepakowy, Margaryna 60% (mleko) , Sól Kapusta czerwona gotowana 221g Składniki: Kapusta czerwona, Olej rzepakowy, Mąka pszenna (gluten) , Cukier, Kwasek cytrynowy	Herbata czarna 200g Zupa ogórkowa z makaronem 431g Składniki: Kości, Ogórek kiszony, Włoszczyzna (seler) , Makaron pszenny świderki (gluten) , Sól Kotlet z jaj smażony 145g Składniki: Jajka (jaja) , Bułka pszenna (gluten) , Olej rzepakowy, Bułka tarta (gluten) Ziemniaki 350g Marchew gotowana z groszkiem zielonym 240g Składniki: Marchew, Groszek zielony, Margaryna 60% (mleko) , Mąka pszenna (gluten) , Cukier	Herbata czarna 200g Barszcz ukraiński 687g Składniki: Kości, Ziemniaki, Buraki, Włoszczyzna (seler) , Fasola biała, Cukier, Kwasek cytrynowy, Sól Gulasz wieprzowy gotowany z kaszą gryczaną 331g Składniki: Łopatka wieprzowa, Kości, Kasza gryczana, Marchew, Mąka pszenna (gluten) , Seler korzeniowy (seler) , Pietruszka, Sól Surówka z kapusty pekińskiej 131g Składniki: Kapusta pekińska, Marchew, Majonez (jaja, gorczyca) , Cukier, Kwasek cytrynowy	Herbata czarna 200g Krupnik z ryżu 402g Składniki: Kości, Włoszczyzna (seler) , Ryż biały długozianisty, Kostka rosółowa warzywna (seler) , Sól Ryba gotowana z ziemniakami puree 591g Składniki: Ziemniaki, Morszczuk (ryby) , Kości, Włoszczyzna (seler) , Margaryna 60% (mleko) , Sól Surówka z marchewki i jabłka 182g Składniki: Marchew, Jabłko, Cukier, Kwasek cytrynowy

	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
Kolacja	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Chleb razowy 60g (<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 60g (<u>gluten</u>) Chleb razowy 60g (<u>gluten</u>) Margaryna 60% 15g (<u>mleko</u>) Polędwica z piersi kurczaka 40g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Pomidor 80g Salata 20g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Chleb razowy 60g (<u>gluten</u>) Margaryna 60% 15g (<u>mleko</u>) Ser Gouda 40g (<u>mleko</u>) Pomidor 80g Salata 20g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Chleb razowy 60g (<u>gluten</u>) Margaryna 60% 15g (<u>mleko</u>) Polędwica z piersi kurczaka 40g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Ogórek świeży 100g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Chleb razowy 60g (<u>gluten</u>) Margaryna 60% 15g (<u>mleko</u>) Szynka konserwowa plastry 40g Pomidor 80g Salata 20g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Chleb razowy 60g (<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 60g (<u>gluten</u>) Chleb razowy 60g (<u>gluten</u>) Margaryna 60% 15g (<u>mleko</u>) Ser topiony Edamski 50g (<u>mleko</u>) 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>)
Suma	E: 2355.8 kcal B: 89.83 g , T: 94.91 g , W: 293.87 g , Błonnik [g]: 32.63 , Cukier [g]: 51.01 , Sód [mg]: 3265.26 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.63 ,	E: 1854.68 kcal B: 91.45 g , T: 44.56 g , W: 280.25 g , Błonnik [g]: 31.58 , Cukier [g]: 65.9 , Sód [mg]: 2021.68 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.62 ,	E: 1973.2 kcal B: 97.43 g , T: 57.7 g , W: 276.27 g , Błonnik [g]: 28.99 , Cukier [g]: 76.68 , Sód [mg]: 2413.66 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.05 ,	E: 2066.83 kcal B: 83.4 g , T: 69.69 g , W: 286.98 g , Błonnik [g]: 31.57 , Cukier [g]: 51.17 , Sód [mg]: 2432.62 , Kwasy tł. nas. [g]: 17.36 ,	E: 1960.49 kcal B: 86.98 g , T: 62.83 g , W: 273.09 g , Błonnik [g]: 33.63 , Cukier [g]: 42.16 , Sód [mg]: 2666.55 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.57 ,	E: 2224.45 kcal B: 93.73 g , T: 69.1 g , W: 318.3 g , Błonnik [g]: 34.09 , Cukier [g]: 64.56 , Sód [mg]: 2559.15 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.09 ,	E: 1849.38 kcal B: 73.89 g , T: 55.9 g , W: 275.84 g , Błonnik [g]: 33.77 , Cukier [g]: 65.1 , Sód [mg]: 2368.05 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.77 ,

	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 razowy 60g (gluten) Chleb pszenno-żytni 60g (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 razowy 60g (gluten) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Kielbasa parówkowa 100g Ogórek świeży 100g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko) Chleb razowy 60g (gluten) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Polędwica z indyka 40g (gluten, soja, mleko, seler) Papryka czerwona 80g Sałata 20g
II śniadanie	Banan 130g	Kisiel owocowy 140g	Buleczki drożdżowe z jabłkami 50g (gluten, jaja, mleko)
Obiad	Herbata czarna 200g Zupa pomidorowa z makaronem 401g Składniki: Kości, Włoszczyzna (seler), Makaron pszenny świderki (gluten) , Koncentrat pomid. 30%, Sól Łopatką gotowaną z sosem potrawkowym z ziemniakami 586g Składniki: Ziemniaki, Łopatką 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

	sobota 2026-06-13	niedziela 2026-06-14	poniedziałek 2026-06-15
Kolacja	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 60g (<u>gluten</u>) Chleb razowy 60g (<u>gluten</u>) Margaryna 60% 15g (<u>mleko</u>) Polędwica z piersi kurczaka 40g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Pomidor 80g Sałata 20g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 60g (<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 60g (<u>gluten</u>) Chleb razowy 60g (<u>gluten</u>) Margaryna 60% 15g (<u>mleko</u>) Pasta z jajek 87g Składniki: Jajka (jaja), Majonez (<u>jaja,gorczyca</u>) Rzodkiewka 75g Szczypiorek 5g
II kolacja	Jogurt natur. 2% 100g (<u>mleko</u>)	Serek wiejski lekki 75g (<u>mleko</u>)	Serek homogenizowany waniliowy 100g (<u>mleko</u>)
Suma	E: 1926.4 kcal B: 93.86 g , T: 55.47 g , W: 271.56 g , Błonnik [g]: 28.42 , Cukier [g]: 56.81 , Sód [mg]: 2447.47 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.34 ,	E: 2209.5 kcal B: 98.49 g , T: 94.13 g , W: 252.36 g , Błonnik [g]: 26.11 , Cukier [g]: 60.73 , Sód [mg]: 2944.31 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.51 ,	E: 2147 kcal B: 78.68 g , T: 61.88 g , W: 326.34 g , Błonnik [g]: 27.2 , Cukier [g]: 68.49 , Sód [mg]: 1867.43 , Kwasy tł. nas. [g]: 20.55 ,