

	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 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) Salceson włoski 40g (gluten, soja, mleko, seler) Ogórek świeży 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
II kolacja	Jogurt natur. 2% 100g (mleko)	Jogurt smakowy truskawka/brzoszwinia-marakuja 100g (mleko)	Jogurt smakowy truskawka/brzoszwinia-marakuja 100g (mleko)	Serek homogenizowany waniliowy 100g (mleko)	Serek wiejski lekki 75g (mleko)	Jogurt natur. 2% 100g (mleko)	Jogurt smakowy truskawka/brzoszwinia-marakuja 100g (mleko)
Suma	E: 2170.8 kcal B: 88.16 g , T: 89.62 g , W: 264.51 g , Błonnik [g]: 32.51 , Cukier [g]: 27.13 , Sód [mg]: 3287.86 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.27 ,	E: 1710.28 kcal B: 91.39 g , T: 44.42 g , W: 246.55 g , Błonnik [g]: 28.66 , Cukier [g]: 38.9 , Sód [mg]: 2283.68 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.67 ,	E: 1874.2 kcal B: 97.25 g , T: 57.44 g , W: 253.03 g , Błonnik [g]: 26.27 , Cukier [g]: 56.36 , Sód [mg]: 2677.06 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.07 ,	E: 2018.83 kcal B: 78.34 g , T: 77.33 g , W: 265.61 g , Błonnik [g]: 30.35 , Cukier [g]: 45.05 , Sód [mg]: 2688.02 , Kwasy tł. nas. [g]: 20.77 ,	E: 1896.45 kcal B: 86.19 g , T: 61.29 g , W: 264.62 g , Błonnik [g]: 33.33 , Cukier [g]: 37.35 , Sód [mg]: 2888.37 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.43 ,	E: 2039.45 kcal B: 92.06 g , T: 63.81 g , W: 288.94 g , Błonnik [g]: 33.97 , Cukier [g]: 40.68 , Sód [mg]: 2581.75 , Kwasy tł. nas. [g]: 17.73 ,	E: 1750.38 kcal B: 73.71 g , T: 55.64 g , W: 252.6 g , Błonnik [g]: 31.05 , Cukier [g]: 44.78 , Sód [mg]: 2631.45 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.79 ,

	sobota 2026-06-13	niedziela 2026-06-14	poniedziałek 2026-06-15
Śniadanie	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko)</p> <p>Chleb razowy 60g (gluten) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Twaróg półtłusty 80g (mleko) Rzodkiewka 75g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko)</p> <p>Chleb razowy 60g (gluten) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Kielbasa parówkowa 100g Ogórek świeży 100g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko)</p> <p>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</p>
Obiad	<p>Herbata czarna 200g</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem 401g Składniki: Kości, Włoszczyzna (seler), Makaron pszenny świderki (gluten), Koncentrat pomid. 30%, Sól</p> <p>Łopatka gotowana z sosem potrawkowym z ziemniakami 586g Składniki: Ziemniaki, Łopatka wieprzowa, Kości, Mąka pszenna (gluten), Margaryna 60% (mleko), Sól</p> <p>Salata zielona w oleju 128g Składniki: Sałata, Olej rzepakowy, Woda, Cukier, Kwasek cytrynowy, Sól, Ziola prowansalskie</p>	<p>Herbata czarna 200g</p> <p>Kasza manna na rosole 413g Składniki: Kości, Włoszczyzna (seler), Kasza manna (gluten), Pieprz, Pietruszka, Sól</p> <p>Gotowane udko kurczaka z sosem potrawkowym i ziemniakami 566g Składniki: Ziemniaki, Udko kurczaka, Mąka pszenna (gluten), Margaryna 60% (mleko), Sól</p> <p>Buraczki na zimno 156g Składniki: Buraki, Cukier, Kwasek cytrynowy</p>	<p>Herbata czarna 200g</p> <p>Zupa kalafiorowa 621g Składniki: Kości, Ziemniaki, Włoszczyzna (seler), Kalafior, Sól</p> <p>Ryż gotowany na mleku z prażonym jabłkiem 520g Składniki: Mleko 2% (mleko), Ryż biały długoziarnisty, Jabłko, Margaryna 60% (mleko), Cukier</p>
Kolacja	<p>Herbata czarna 200g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Polędwica z piersi kurczaka 40g (gluten, soja, mleko, seler) Pomidor 80g Sałata 20g</p>	<p>Herbata czarna 200g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Paszтет z mięsa mieszanego 60g (gluten, soja, mleko, seler) Pomidor 100g</p>	<p>Herbata czarna 200g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Pasta z jajek 87g Składniki: Jajka (jaja), Majonez (jaja,gorczyca) Rzodkiewka 75g Szcypiorek 5g</p>
II kolacja	<p>Jogurt natur. 2% 100g (mleko)</p>	<p>Serek wiejski lekki 75g (mleko)</p>	<p>Serek homogenizowany waniliowy 100g (mleko)</p>

	sobota 2026-06-13	niedziela 2026-06-14	poniedziałek 2026-06-15
Suma	E: 1797.3 kcal B: 92.92 g , T: 55.08 g , W: 243.29 g , Błonnik [g]: 26.09 , Cukier [g]: 31.73 , Sód [mg]: 2709.57 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.24 ,	E: 2213.9 kcal B: 102.45 g , T: 94.89 g , W: 248.06 g , Błonnik [g]: 26.67 , Cukier [g]: 34.51 , Sód [mg]: 3206.91 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.68 ,	E: 2007 kcal B: 75.94 g , T: 58.28 g , W: 304.97 g , Błonnik [g]: 25.98 , Cukier [g]: 62.37 , Sód [mg]: 2078.83 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.52 ,