

	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	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko)</p> <p>Chleb razowy 120g (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 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Twaróg półtłusty 80g (mleko) Rzodkiewka 75g Szcypiorek 5g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko)</p> <p>Chleb razowy 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Mielonka 40g Ogórek świeży 100g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko)</p> <p>Chleb razowy 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Polędwica z indyka 40g (gluten, soja, mleko, seler) Papryka czerwona 100g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko)</p> <p>Chleb razowy 120g (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 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Mortadela wieprzowo - wołowa 40g (gluten, soja, mleko, seler) Ogórek świeży 100g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko)</p> <p>Chleb razowy 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Jajka 65g (jaja) Pomidor 80g Sałata 20g</p>
Obiad	<p>Herbata czarna 200g</p> <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 611g Składniki: Kości, Ziemniaki, Ogórek kiszony, Włoszczyzna (seler), Sól</p> <p>Spaghetti duszone 181g Składniki: Makaron pełnoziarnisty (gluten), Wieprzowina, Mąka pszenna (gluten), Koncentrat pomid. 30%, Olej rzepakowy, Sól</p> <p>Brokuły 200g</p>	<p>Herbata czarna 200g</p> <p>Krupnik z kaszy jęczmiennej 402g Składniki: Kości, Włoszczyzna (seler), Kasza jęczmienna wiejska, gruba (gluten), Kostka rosółowa warzywna (seler), Sól</p> <p>Szynka gotowana z sosem potrawkowym z ziemniakami 586g Składniki: Ziemniaki, Szynka wieprzowa, Kości, Mąka pszenna (gluten), Margaryna 60% (mleko), Sól</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej 131g Składniki: Kapusta pekińska, Marchew, Majonez (jaja, gorczyca), Cukier, Kwasek cytrynowy</p>	<p>Herbata czarna 200g</p> <p>Zupa jarzynowa 561g Składniki: Kości, Ziemniaki, Kalafor, Włoszczyzna (seler), Fasola szparagowa, Fasolka szparagowa, Groszek zielony, Sól</p> <p>Pierogi leniwe z sosem truskawkowym 485g Składniki: Twaróg półtłusty (mleko), Truskawki, Mąka pszenna (gluten), Jajka (jaja), Margaryna 60% (mleko), Cukier, Sól</p>	<p>Herbata czarna 200g</p> <p>Krupnik z płatków owsianych 402g Składniki: Kości, Włoszczyzna (seler), Płatki owsiane górskie (gluten), Kostka rosółowa warzywna (seler), Sól</p> <p>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</p> <p>Kapusta czerwona gotowana 221g Składniki: Kapusta czerwona, Olej rzepakowy, Mąka pszenna (gluten), Cukier, Kwasek cytrynowy</p>	<p>Herbata czarna 200g</p> <p>Zupa ogórkowa z makaronem 431g Składniki: Kości, Ogórek kiszony, Włoszczyzna (seler), Makaron pszenny świderki (gluten), Sól</p> <p>Kotlet z jaj pieczony 145g Składniki: Jajka (jaja), Bułka pszenna (gluten), Olej rzepakowy, Bułka tarta (gluten)</p> <p>Ziemniaki 350g</p> <p>Marchew gotowana z groszkiem zielonym 240g Składniki: Marchew, Groszek zielony, Margaryna 60% (mleko), Mąka pszenna (gluten), Cukier</p>	<p>Herbata czarna 200g</p> <p>Barszcz ukraiński 687g Składniki: Kości, Ziemniaki, Buraki, Włoszczyzna (seler), Fasola biała, Cukier, Kwasek cytrynowy, Sól</p> <p>Gulasz wieprzowy gotowany z kaszą gryczaną 331g Składniki: Łopatką wieprzowa, Kości, Kasza gryczana, Marchew, Mąka pszenna (gluten), Seler korzeniowy (seler), Pietruszka, Sól</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej 131g Składniki: Kapusta pekińska, Marchew, Majonez (jaja, gorczyca), Cukier, Kwasek cytrynowy</p>	<p>Herbata czarna 200g</p> <p>Krupnik z ryżu 402g Składniki: Kości, Włoszczyzna (seler), Ryz biały długozianisty, Kostka rosółowa warzywna (seler), Sól</p> <p>Ryba gotowana z ziemniakami puree 591g Składniki: Ziemniaki, Morszczuk (ryby), Kości, Włoszczyzna (seler), Margaryna 60% (mleko), Sól</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 182g Składniki: Marchew, Jabłko, Cukier, Kwasek cytrynowy</p>
Kolacja	<p>Herbata czarna 200g</p> <p>Chleb razowy 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 razowy 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 razowy 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Ser Gouda 40g (mleko) Pomidor 80g Sałata 20g</p>	<p>Herbata czarna 200g</p> <p>Chleb razowy 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Salceson włoski 40g (gluten, soja, mleko, seler) Ogórek świeży 100g</p>	<p>Herbata czarna 200g</p> <p>Chleb razowy 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Szynka konserwowa plastry 40g Pomidor 80g Sałata 20g</p>	<p>Herbata czarna 200g</p> <p>Chleb razowy 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 razowy 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Ser topiony Edamski 50g (mleko) Rzodkiewka 75g</p>
II kolacja	Jogurt natur. 2% 100g (mleko)	Jogurt natur. 2% 100g (mleko)	Jogurt natur. 2% 100g (mleko)	Serek wiejski lekki 75g (mleko)	Serek wiejski lekki 75g (mleko)	Jogurt natur. 2% 100g (mleko)	Jogurt natur. 2% 100g (mleko)

	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: 2179.8 kcal B: 87.08 g, T: 89.62 g, W: 257.67 g, Błonnik [g]: 32.87, Cukier [g]: 27.49, Sód [mg]: 2497.66, Kwasy tł. nas. [g]: 24.09,	E: 1697.28 kcal B: 91.81 g, T: 43.92 g, W: 233.91 g, Błonnik [g]: 29.02, Cukier [g]: 31.46, Sód [mg]: 1556.48, Kwasy tł. nas. [g]: 13.08,	E: 1861.2 kcal B: 97.67 g, T: 56.94 g, W: 240.39 g, Błonnik [g]: 26.63, Cukier [g]: 48.92, Sód [mg]: 1949.86, Kwasy tł. nas. [g]: 21.48,	E: 1950.58 kcal B: 78.31 g, T: 73.28 g, W: 247.57 g, Błonnik [g]: 30.71, Cukier [g]: 33.91, Sód [mg]: 2067.82, Kwasy tł. nas. [g]: 17.79,	E: 1905.45 kcal B: 85.11 g, T: 61.29 g, W: 257.78 g, Błonnik [g]: 33.69, Cukier [g]: 37.71, Sód [mg]: 2098.17, Kwasy tł. nas. [g]: 15.25,	E: 2048.45 kcal B: 90.98 g, T: 63.81 g, W: 282.1 g, Błonnik [g]: 34.33, Cukier [g]: 41.04, Sód [mg]: 1791.55, Kwasy tł. nas. [g]: 17.55,	E: 1737.38 kcal B: 74.13 g, T: 55.14 g, W: 239.96 g, Błonnik [g]: 31.41, Cukier [g]: 37.34, Sód [mg]: 1904.25, Kwasy tł. nas. [g]: 19.2,

	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 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 razowy 120g (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 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Polędwica z indyka 40g (gluten, soja, mleko, seler) Papryka czerwona 80g Sałata 20g
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, Maka 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, Maka 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 razowy 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Polędwica z piersi kurczaka 40g (gluten, soja, mleko, seler) Pomidor 80g Sałata 20g	Herbata czarna 200g Chleb razowy 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Paszтет z mięsa mieszanego 60g (gluten, soja, mleko, seler) Pomidor 100g	Herbata czarna 200g Chleb razowy 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Pasta z jajek 87g Składniki: Jajka (jaja), Majonez (jaja, gorczyca) Rzodkiewka 75g Szcypiorek 5g
III kolacja	Jogurt natur. 2% 100g (mleko)	Serek wiejski lekki 75g (mleko)	Serek wiejski lekki 75g (mleko)
Suma	E: 1806.3 kcal B: 91.84 g, T: 55.08 g, W: 236.45 g, Błonnik [g]: 26.45, Cukier [g]: 32.09, Sód [mg]: 1919.37, Kwasy tł. nas. [g]: 15.06,	E: 2222.9 kcal B: 101.37 g, T: 94.89 g, W: 241.22 g, Błonnik [g]: 27.03, Cukier [g]: 34.87, Sód [mg]: 2416.71, Kwasy tł. nas. [g]: 27.5,	E: 1938.75 kcal B: 75.91 g, T: 54.23 g, W: 286.93 g, Błonnik [g]: 26.34, Cukier [g]: 51.23, Sód [mg]: 1458.63, Kwasy tł. nas. [g]: 16.54,

