

	wtorek 2026-06-16	środa 2026-06-17	czwartek 2026-06-18	piątek 2026-06-19	sobota 2026-06-20	niedziela 2026-06-21	poniedziałek 2026-06-22
Śniadanie	<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) Dżem truskawkowy 100% 30g Twaróg półtłusty 40g (mleko) Rzodkiewka 40g	Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Twaróg półtłusty 80g (mleko) Pomidor 100g	Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Mielonka 40g Pomidor 100g	Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Ser żółty 40g (mleko) Pomidor 80g Salata 20g	Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Szynka konserwowa plastry 40g Rzodkiewka 100g	Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Jajka 55g (jaja) Pomidor 100g	Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Kielbasa parówkowa 100g Rzodkiewka 100g
II śniadanie	Budyń gotowy 140g (mleko)	<b>Jabłko prażone</b> 200g Składniki: Jabłko	Kisiel owocowy 140g	Banan 130g	Buleczki drożdżowe z jabłkami 100g (gluten, jaja, mleko)	Budyń gotowy 140g (mleko)	Kisiel owocowy 140g
	Herbata czarna 200g	Herbata czarna 200g	Herbata czarna 200g	Herbata czarna 200g	Herbata czarna 200g	Herbata czarna 200g	Herbata czarna 200g
Obiad	<b>Krupnik z kaszą jęczmienną</b> 402g Składniki: Kości, <b>Włoszczyzna (seler), Kasza jęczmienna wiejska, gruba (gluten), Kostka rosółowa warzywna (seler)</b> , Sól	<b>Zupa pomidorowa z ryżem</b> 421g Składniki: Kości, <b>Włoszczyzna (seler)</b> , Koncentrat pomid. 30%, Ryż biały długoziarnisty, Sól	<b>Zupa burakowa z ziemniakami</b> 697g Składniki: Kości, Ziemniaki, Buraki, <b>Włoszczyzna (seler)</b> , Cukier, Kwasek cytrynowy, Sól	<b>Krupnik z płatków owsianych</b> 402g Składniki: Kości, <b>Włoszczyzna (seler), Płatki owsiane górskie (gluten), Kostka rosółowa warzywna (seler)</b> , Sól	<b>Kartoflanka</b> 591g Składniki: Kości, Ziemniaki, <b>Włoszczyzna (seler), Śmietana 12% (mleko)</b> , Majeranek, Sól	<b>Krupnik z ryżem</b> 402g Składniki: Kości, <b>Włoszczyzna (seler)</b> , Ryż biały długoziarnisty, <b>Kostka rosółowa warzywna (seler)</b> , Sól	<b>Zupa jarzynowa</b> 561g Składniki: Kości, Ziemniaki, Kalafor, <b>Włoszczyzna (seler)</b> , Fasola szparagowa, Fasolka szparagowa, Groszek zielony, Sól
	<b>Żeberka gotowane z sosem potrawkowym z ziemniakami</b> 516g Składniki: Ziemniaki, Żeberka wieprzowe, <b>Mąka pszenna (gluten), Margaryna 60% (mleko)</b> , Sól	<b>Jajka sadzone z ziemniakami</b> 426g Składniki: Ziemniaki, <b>Jajka (jaja)</b> , Olej rzepakowy, Sól	<b>Gulasz drobiowy gotowany z ryżem białym</b> 281g Składniki: Kości, Mięso z ud kurczaka, Ryż biały długoziarnisty, <b>Mąka pszenna (gluten)</b> , Sól	<b>Ryba gotowana z ziemniakami puree</b> 591g Składniki: Ziemniaki, <b>Morszczuk (ryby)</b> , Kości, <b>Włoszczyzna (seler), Margaryna 60% (mleko)</b> , Sól	<b>Spaghetti duszone</b> 182g Składniki: <b>Makaron pszenny świderki (gluten)</b> , Wieprzowina, <b>Mąka pszenna (gluten)</b> , Koncentrat pomid. 30%, Olej rzepakowy, Sól, Ziola prowansalskie	<b>Szynka gotowana z sosem potrawkowym z ziemniakami</b> 586g Składniki: Ziemniaki, Szynka wieprzowa, Kości, <b>Mąka pszenna (gluten), Margaryna 60% (mleko)</b> , Sól	<b>Kasza manna na mleku z sosem truskawkowym</b> 520g Składniki: <b>Mleko 2% (mleko), Kasza manna (gluten)</b> , Truskawki, <b>Margaryna 60% (mleko)</b> , Cukier
	<b>Surówka z kapusty pekińskiej</b> 131g Składniki: Kapusta pekińska, Marchew, <b>Majonez (jaja, gorczyca)</b> , Cukier, Kwasek cytrynowy	<b>Buraczki na ciepło</b> 221g Składniki: Buraki, Olej rzepakowy, <b>Mąka pszenna (gluten)</b> , Cukier, Kwasek cytrynowy	<b>Salata zielona w oleju</b> 127g Składniki: Salata, Olej rzepakowy, Woda, Cukier, Kwasek cytrynowy, Ziola prowansalskie	<b>Surówka z marchewki i jabłka</b> 182g Składniki: Marchew, Jabłko, Cukier, Kwasek cytrynowy	<b>Brokuły</b> 200g	<b>Salata zielona w oleju</b> 127g Składniki: Salata, Olej rzepakowy, Woda, Cukier, Kwasek cytrynowy, Ziola prowansalskie	

	<b>wtorek 2026-06-16</b>	<b>środa 2026-06-17</b>	<b>czwartek 2026-06-18</b>	<b>piątek 2026-06-19</b>	<b>sobota 2026-06-20</b>	<b>niedziela 2026-06-21</b>	<b>poniedziałek 2026-06-22</b>
<b>Kolacja</b>	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Połędwica z piersi kurczaka 40g (gluten, soja, mleko, seler) Pomidor 80g Salata 20g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Mortadela wieprzowo - wołowa 40g (gluten, soja, mleko, seler) Pomidor 80g Salata 20g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Paszтет z mięsa mieszanego 60g (gluten, soja, mleko, seler) Rzodkiewka 100g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Twaróg półtłusty 80g (mleko) Rzodkiewka 100g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Połędwica z indyka 40g (gluten, soja, mleko, seler) Pomidor 80g Salata 20g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Szynka konserwowa plastry 40g Pomidor 100g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Ser topiony Edamski 50g (mleko) Rzodkiewka 100g
<b>II kolacja</b>	Jogurt smakowy truskawka/brzoskwinia-marakuja 100g (mleko)	Jogurt natur. 2% 100g (mleko)	Serek wiejski lekki 75g (mleko)	Jogurt smakowy truskawka/brzoskwinia-marakuja 100g (mleko)	Serek homogenizowany waniliowy 100g (mleko)	Jogurt natur. 2% 100g (mleko)	Jogurt smakowy truskawka/brzoskwinia-marakuja 100g (mleko)
<b>Suma</b>	E: 2123.43 kcal B: 86.82 g, T: 75.44 g, W: 287.14 g, Błonnik [g]: 27.77, Cukier [g]: 70.44, Sód [mg]: 2771.93, Kwasy tł. nas. [g]: 25.28,	E: 1932 kcal B: 73.83 g, T: 64.02 g, W: 283.23 g, Błonnik [g]: 30.46, Cukier [g]: 65.12, Sód [mg]: 2580.12, Kwasy tł. nas. [g]: 15.4,	E: 2089.6 kcal B: 84.76 g, T: 61.46 g, W: 316.14 g, Błonnik [g]: 31.15, Cukier [g]: 61.79, Sód [mg]: 3093.63, Kwasy tł. nas. [g]: 14.95,	E: 1889.78 kcal B: 87.6 g, T: 52.19 g, W: 287 g, Błonnik [g]: 34.84, Cukier [g]: 72.26, Sód [mg]: 2726.99, Kwasy tł. nas. [g]: 18.86,	E: 2143.92 kcal B: 88.95 g, T: 59.88 g, W: 330.17 g, Błonnik [g]: 31.99, Cukier [g]: 45.1, Sód [mg]: 2959.33, Kwasy tł. nas. [g]: 17.51,	E: 1898.83 kcal B: 86.2 g, T: 57.16 g, W: 273.98 g, Błonnik [g]: 25.17, Cukier [g]: 52.84, Sód [mg]: 2942.25, Kwasy tł. nas. [g]: 14.74,	E: 2286.4 kcal B: 74.68 g, T: 84.63 g, W: 323.2 g, Błonnik [g]: 30.61, Cukier [g]: 85.77, Sód [mg]: 3007.32, Kwasy tł. nas. [g]: 31.6,

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

	wtorek 2026-06-23	środa 2026-06-24	czwartek 2026-06-25
Śniadanie	<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 ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60% 15g ( <b>mleko</b> ) Twaróg półtłusty 80g ( <b>mleko</b> ) Rzodkiewka 100g Szczypiorek 5g	Chleb pszenno-żytni 120g ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60% 15g ( <b>mleko</b> ) Szynka konserwowa plastry 40g Pomidor 100g	Chleb pszenno-żytni 120g ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60% 15g ( <b>mleko</b> ) Ser żółty 40g ( <b>mleko</b> ) Rzodkiewka 80g Sałata 20g
II śniadanie	<b>Jabłko prażone</b> 200g Składniki: Jabłko	Banan 130g	Bułeczki drożdżowe z jabłkami 100g ( <b>gluten, jaja, mleko</b> )
Obiad	Herbata czarna 200g	Herbata czarna 200g	Herbata czarna 200g
	<b>Zupa koperkowa z makaronem</b> 431g Składniki: Kości, Ogórek kiszony, <b>Włoszczyzna (seler), Makaron pszenny świderki (gluten), Sól</b>	<b>Krupnik z płatków owsianych</b> 402g Składniki: Kości, <b>Włoszczyzna (seler), Płatki owsiane górskie (gluten), Kostka rosółowa warzywna (seler), Sól</b>	<b>Zupa burakowa z ziemniakami</b> 697g Składniki: Kości, Ziemniaki, Buraki, <b>Włoszczyzna (seler), Cukier, Kwasek cytrynowy, Sól</b>
	<b>Pulpety wieprzowo-drobiowe gotowane w sosie potrawkowym z ziemniakami</b> 549g Składniki: Ziemniaki, Kości, Wieprzowina, Mięso mielone z kurczaka, <b>Jajka (jaja), Mąka pszenna (gluten), Margaryna 60% (mleko)</b>	<b>Jajko gotowane w sosie koperkowym z ziemniakami</b> 533g Składniki: Ziemniaki, Kości, <b>Jajka (jaja), Mąka pszenna (gluten), Margaryna 60% (mleko), Koper, Sól</b>	<b>Gulasz wieprzowy gotowany z kaszą jęczmienną</b> 331g Składniki: Łopatką wieprzowa, Kości, <b>Kasza jęczmienna wiejska, gruba (gluten), Marchew, Mąka pszenna (gluten), Seler korzeniowy (seler), Pietruszka, Sól</b>
<b>Buraczki na zimno</b> 156g Składniki: Buraki, Cukier, Kwasek cytrynowy	<b>Surówka z marchewki i jabłka</b> 182g Składniki: Marchew, Jabłko, Cukier, Kwasek cytrynowy	<b>Surówka z białej kapusty</b> 131g Składniki: Kapusta biała, Marchew, <b>Majonez (jaja, gorczyca), Cukier, Kwasek cytrynowy</b>	

	<b>wtorek 2026-06-23</b>	<b>środa 2026-06-24</b>	<b>czwartek 2026-06-25</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> ) Mortadela wieprzowo - wołowa 40g ( <u>gluten, soja, mleko, seler</u> ) Rzodkiewka 100g
<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>1769.3 kcal</b> B: <b>84.98 g</b> , T: <b>42.53 g</b> , W: <b>279.59 g</b> , Błonnik [g]: <b>30.46</b> , Cukier [g]: <b>58.45</b> , Sód [mg]: <b>2630.96</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>13.3</b> ,	E: <b>1855.99 kcal</b> B: <b>76.15 g</b> , T: <b>54.15 g</b> , W: <b>284.6 g</b> , Błonnik [g]: <b>33.07</b> , Cukier [g]: <b>60.51</b> , Sód [mg]: <b>3182.95</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>14.8</b> ,	E: <b>2298.35 kcal</b> B: <b>97.44 g</b> , T: <b>69.91 g</b> , W: <b>334.99 g</b> , Błonnik [g]: <b>40.39</b> , Cukier [g]: <b>63.44</b> , Sód [mg]: <b>2992.05</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>25.59</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.