

| | 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 | 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) | Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko) |
| | Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) | Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) | Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) | Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) | Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) | Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) | Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) | |
| | Margaryna 60% 15g (mleko) | Margaryna 60% 15g (mleko) | Margaryna 60% 15g (mleko) | Margaryna 60% 15g (mleko) | Margaryna 60% 15g (mleko) | Margaryna 60% 15g (mleko) | Margaryna 60% 15g (mleko) | |
| | Dżem truskawkowy 100% 30g | Twaróg półtłusty 80g (mleko) | Mielonka 40g | Ser żółty 40g (mleko) | Salceson włoski 40g (gluten, soja, mleko, seler) | Jajka 55g (jaja) | Kielbasa parówkowa 100g | |
| | Twaróg półtłusty 40g (mleko) | Pomidor 100g | Pomidor 100g | Pomidor 80g | Rzodkiewka 100g | Pomidor 100g | Rzodkiewka 100g | |
| | Rzodkiewka 40g | | | Salata 20g | | | | |
| Obiad | Herbata czarna 200g | Herbata czarna 200g | Herbata czarna 200g | Herbata czarna 200g | Herbata czarna 200g | Herbata czarna 200g | Herbata czarna 200g | |
| | Krupnik z kaszą jęczmienną 402g Składniki: Kości, Włoszczyzna (seler), Kasza jęczmienna wiejska, gruba (gluten), Kostka rosółowa warzywna (seler) , Sól | Zupa pomidorowa z ryżem 421g Składniki: Kości, Włoszczyzna (seler) , Koncentrat pomid. 30%, Ryż biały długoziarnisty, Sól | Zupa burakowa z ziemniakami 697g Składniki: Kości, Ziemniaki, Buraki, Włoszczyzna (seler) , Cukier, Kwasek cytrynowy, Sól | Krupnik z płatków owsianych 402g Składniki: Kości, Włoszczyzna (seler), Płatki owsiane górskie (gluten), Kostka rosółowa warzywna (seler) , Sól | Kartoflanka 591g Składniki: Kości, Ziemniaki, Włoszczyzna (seler), Śmietana 12% (mleko) , Majeranek, Sól | Krupnik z ryżem 402g Składniki: Kości, Włoszczyzna (seler) , Ryż biały długoziarnisty, Kostka rosółowa warzywna (seler) , Sól | Zupa jarzynowa 561g Składniki: Kości, Ziemniaki, Kalafior, Włoszczyzna (seler) , Fasola szparagowa, Fasolka szparagowa, Groszek zielony, Sól | |
| | Żeberka gotowane z sosem potrawkowym z ziemniakami 516g Składniki: Ziemniaki, Żeberka wieprzowe, Mąka pszenna (gluten), Margaryna 60% (mleko) , Sól | Jajka sadzone z ziemniakami 426g Składniki: Ziemniaki, Jajka (jaja) , Olej rzepakowy, Sól | Gulasz drobiowy gotowany z ryżem białym 281g Składniki: Kości, Mięso z ud kurczaka, Ryż biały długoziarnisty, Mąka pszenna (gluten) , Sól | Ryba gotowana z ziemniakami puree 591g Składniki: Ziemniaki, Morszczuk (ryby) , Kości, Włoszczyzna (seler), Margaryna 60% (mleko) , Sól | Spaghetti duszone 182g Składniki: Makaron pszenny świderki (gluten) , Wieprzowina, Mąka pszenna (gluten) , Koncentrat pomid. 30%, Olej rzepakowy, Sól, Ziola prowansalskie | Szynka gotowana z sosem potrawkowym z ziemniakami 586g Składniki: Ziemniaki, Szynka wieprzowa, Kości, Mąka pszenna (gluten), Margaryna 60% (mleko) , Sól | Kasza manna na mleku z sosem truskawkowym 520g Składniki: Mleko 2% (mleko), Kasza manna (gluten) , Truskawki, Margaryna 60% (mleko) , Cukier | |
| | Surówka z kapusty pekińskiej 131g Składniki: Kapusta pekińska, Marchew, Majonez (jaja, gorczyca) , Cukier, Kwasek cytrynowy | Buraczki na ciepło 221g Składniki: Buraki, Olej rzepakowy, Mąka pszenna (gluten) , Cukier, Kwasek cytrynowy | Salata zielona w oleju 127g Składniki: Salata, Olej rzepakowy, Woda, Cukier, Kwasek cytrynowy, Ziola prowansalskie | Surówka z marchewki i jabłka 182g Składniki: Marchew, Jabłko, Cukier, Kwasek cytrynowy | Brokuły 200g | Salata zielona w oleju 127g Składniki: Salata, Olej rzepakowy, Woda, Cukier, Kwasek cytrynowy, Ziola prowansalskie | | |
| 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 (gluten) | Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) | Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) | Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) | Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) | Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) | Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) | |
| | Margaryna 60% 15g (mleko) | Margaryna 60% 15g (mleko) | Margaryna 60% 15g (mleko) | Margaryna 60% 15g (mleko) | Margaryna 60% 15g (mleko) | Margaryna 60% 15g (mleko) | Margaryna 60% 15g (mleko) | |
| | Półdewica z piersi kurczaka 40g (gluten, soja, mleko, seler) | Mortadela wieprzowo - wołowa 40g (gluten, soja, mleko, seler) | Paszтет z mięsa mieszanego 60g (gluten, soja, mleko, seler) | Twaróg półtłusty 80g (mleko) | Półdewica z indyka 40g (gluten, soja, mleko, seler) | Szynka konserwowa plastry 40g | Ser topiony Edamski 50g (mleko) | |
| | Pomidor 80g | Pomidor 80g | Rzodkiewka 100g | Rzodkiewka 100g | Pomidor 80g | Pomidor 100g | Rzodkiewka 100g | |
| | Salata 20g | Salata 20g | | | Salata 20g | | | |
| II kolacja | 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) | |

| | 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 |
|------|--|--|--|---|--|---|--|
| Suma | E: 1941.43 kcal B: 84.79 g , T: 70.15 g , W: 255.5 g , Błonnik [g]: 27.77 , Cukier [g]: 46.68 , Sód [mg]: 2531.13 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.86 , | E: 1836 kcal B: 73.29 g , T: 63.76 g , W: 257.71 g , Błonnik [g]: 27.86 , Cukier [g]: 44.92 , Sód [mg]: 2580.12 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.36 , | E: 1948.2 kcal B: 84.34 g , T: 61.32 g , W: 280.16 g , Błonnik [g]: 28.35 , Cukier [g]: 34.91 , Sód [mg]: 3092.23 , Kwasy tł. nas. [g]: 14.94 , | E: 1763.68 kcal B: 86.3 g , T: 51.8 g , W: 256.45 g , Błonnik [g]: 32.63 , Cukier [g]: 47.3 , Sód [mg]: 2725.69 , Kwasy tł. nas. [g]: 18.7 , | E: 1959.12 kcal B: 80.99 g , T: 63.6 g , W: 282.35 g , Błonnik [g]: 29.79 , Cukier [g]: 32.66 , Sód [mg]: 2829.33 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.56 , | E: 1716.83 kcal B: 84.17 g , T: 51.87 g , W: 242.34 g , Błonnik [g]: 25.17 , Cukier [g]: 29.08 , Sód [mg]: 2701.45 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.32 , | E: 2145 kcal B: 74.26 g , T: 84.49 g , W: 287.22 g , Błonnik [g]: 27.81 , Cukier [g]: 58.89 , Sód [mg]: 3005.92 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.59 , |

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 | Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: <u>Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko)</u> Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>) Margaryna 60% 15g (<u>mleko</u>) Twaróg półtłusty 80g (<u>mleko</u>) Rzodkiewka 100g Szcypiorek 5g | Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: <u>Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko)</u> Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>) Margaryna 60% 15g (<u>mleko</u>) Szynka konserwowa plastry 40g Pomidor 100g | Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: <u>Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko)</u> Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>) Margaryna 60% 15g (<u>mleko</u>) Ser żółty 40g (<u>mleko</u>) Rzodkiewka 80g Sałata 20g |
| Obiad | Herbata czarna 200g Zupa ogórkowa z makaronem 431g Składniki: Kości, Ogórek kiszony, <u>Włoszczyzna (seler), Makaron pszenny świderki (gluten), Sól</u> Pulpety wieprzowo-drobiowe gotowane w sosie potrawkowym z ziemniakami 549g Składniki: Ziemniaki, Kości, Wieprzowina, Mięso mielone z kurczaka, <u>Jajka (jaja), Mąka pszenna (gluten), Margaryna 60% (mleko)</u> Surówka z czerwonej kapusty 161g Składniki: Kapusta czerwona, <u>Majonez (jaja,gorczyca), Cukier, Kwasek cytrynowy</u> | Herbata czarna 200g Krupnik z płatków owsianych 402g Składniki: Kości, <u>Włoszczyzna (seler), Płatki owsiane górskie (gluten), Kostka rosółowa warzywna (seler), Sól</u> Jajko gotowane w sosie koperkowym z ziemniakami 533g Składniki: Ziemniaki, Kości, <u>Jajka (jaja), Mąka pszenna (gluten), Margaryna 60% (mleko), Koper, Sól</u> Surówka z marchewki i jabłka 182g Składniki: Marchew, Jabłko, Cukier, Kwasek cytrynowy | Herbata czarna 200g Zupa burakowa z ziemniakami 717g Składniki: Kości, Ziemniaki, Buraki, <u>Włoszczyzna (seler), Fasola biała, Cukier, Kwasek cytrynowy, Sól</u> Gulasz wieprzowy gotowany z kaszą jęczmienną 331g Składniki: Łopatka wieprzowa, Kości, <u>Kasza jęczmienna wiejska, gruba (gluten), Marchew, Mąka pszenna (gluten), Seler korzeniowy (seler), Pietruszka, Sól</u> Surówka z białej kapusty 131g Składniki: Kapusta biała, Marchew, <u>Majonez (jaja,gorczyca), Cukier, Kwasek cytrynowy</u> |
| Kolacja | 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 Sałata 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 |
| II kolacja | Jogurt natur. 2% 100g (<u>mleko</u>) | Serek wiejski lekki 75g (<u>mleko</u>) | Serek homogenizowany waniliowy 100g (<u>mleko</u>) |

| | wtorek 2026-06-23 | środa 2026-06-24 | czwartek 2026-06-25 |
|------|--|---|---|
| Suma | E: 1699.45 kcal B: 84.95 g , T: 46.22 g , W: 251.55 g , Błonnik [g]: 28.61 , Cukier [g]: 34.8 , Sód [mg]: 2603.99 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.58 , | E: 1729.89 kcal B: 74.85 g , T: 53.76 g , W: 254.05 g , Błonnik [g]: 30.86 , Cukier [g]: 35.55 , Sód [mg]: 3181.65 , Kwasy tł. nas. [g]: 14.64 , | E: 2087.35 kcal B: 95.52 g , T: 63.03 g , W: 300.01 g , Błonnik [g]: 41.33 , Cukier [g]: 51.98 , Sód [mg]: 2891.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.45 , |

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