

	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) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Chleb razowy 60g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Dżem truskawkowy 100% 30g Twaróg półtłusty 40g (mleko) Rzodkiewka 40g	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) Twaróg półtłusty 80g (mleko) Papryka czerwona 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) Mielonka 40g Pomidor 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) Ser żółty 40g (mleko) Pomidor 80g Sałata 20g	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) Szynka konserwowa plastry 40g 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) Jajka 55g (jaja) Pomidor 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) Kielbasa parówkowa 100g Ogórek świeży 100g
II śniadanie	Budyń gotowy 140g (mleko)	Jabłko prażone 200g Składniki: Jabłko	Kisiel owocowy 140g	Banan 130g	Buleczki drożdżowe z jabłkami 100g (gluten, jaja, mleko)	Budyń gotowy 140g (mleko)	Kisiel owocowy 140g
Obiad	Herbata czarna 200g Krupnik z kaszą jęczmienną 402g Składniki: Kości, Włoszczyzna (seler), Kasza jęczmienna wiejska, gruba (gluten), Kostka rosolowa warzywna (seler) , Sól Żeberka gotowane z sosem potrawkowym z ziemniakami 516g Składniki: Ziemniaki, Żeberka wieprzowe, 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 pomidorowa z ryżem 421g Składniki: Kości, Włoszczyzna (seler) , Koncentrat pomid. 30%, Ryż biały długoziarnisty, Sól Jajka sadzone z ziemniakami 426g Składniki: Ziemniaki, Jajka (jaja) , Olej rzepakowy, Sól Buraczki na ciepło 221g Składniki: Buraki, Olej rzepakowy, Mąka pszenna (gluten) , Cukier, Kwasek cytrynowy	Herbata czarna 200g Barszcz ukraiński 717g Składniki: Kości, Ziemniaki, Buraki, Włoszczyzna (seler) , Fasola biała, Cukier, Kwasek cytrynowy, Sól Gulasz drobiowy gotowany z ryżem brązowym 281g Składniki: Kości, Mięso z ud kurczaka, Ryż brązowy, Mąka pszenna (gluten) , Sól Salata zielona w oleju 127g Składniki: Salata, Olej rzepakowy, Woda, Cukier, Kwasek cytrynowy, Ziola prowansalskie	Herbata czarna 200g Krupnik z płatków owsianych 402g Składniki: Kości, Włoszczyzna (seler), Płatki owsiane górskie (gluten), Kostka rosolowa 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	Herbata czarna 200g Kartoflanka 591g Składniki: Kości, Ziemniaki, Włoszczyzna (seler), Śmietana 12% (mleko) , Majeranek, Sól Spaghetti duszone 182g Składniki: Makaron pełnoziarnisty (gluten) , Wieprzowina, Mąka pszenna (gluten) , Koncentrat pomid. 30%, Olej rzepakowy, Sól, Ziola prowansalskie Brokuły 200g	Herbata czarna 200g Krupnik z ryżem 402g Składniki: Kości, Włoszczyzna (seler) , Ryż biały długoziarnisty, Kostka rosolowa warzywna (seler) , Sól Szynka gotowana z sosem potrawkowym z ziemniakami 586g Składniki: Ziemniaki, Szynka wieprzowa, Kości, Mąka pszenna (gluten), Margaryna 60% (mleko) , Sól Salata zielona w oleju 127g Składniki: Salata, Olej rzepakowy, Woda, Cukier, Kwasek cytrynowy, Ziola prowansalskie	Herbata czarna 200g Zupa jarzynowa 561g Składniki: Kości, Ziemniaki, Kalafior, Włoszczyzna (seler) , Fasola szparagowa, Fasolka szparagowa, Groszek zielony, Sól Kasza manna na mleku z sosem truskawkowym 520g Składniki: Mleko 2% (mleko), Kasza manna (gluten) , Truskawki, Margaryna 60% (mleko) , Cukier

	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
Kolacja	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Chleb razowy 60g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Polędwica z piersi kurczaka 40g (gluten, soja, mleko, seler) Pomidor 80g Sałata 20g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Chleb razowy 60g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Mortadela wieprzowo - wołowa 40g (gluten, soja, mleko, seler) Pomidor 80g Sałata 20g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Chleb razowy 60g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Paszтет z mięsa mieszanego 60g (gluten, soja, mleko, seler) Ogórek świeży 100g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Chleb razowy 60g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Twaróg półtłusty 80g (mleko) Rzodkiewka 100g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Chleb razowy 60g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Polędwica z indyka 40g (gluten, soja, mleko, seler) Pomidor 80g Sałata 20g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Chleb razowy 60g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Szynka konserwowa plastry 40g Papryka czerwona 100g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Chleb razowy 60g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Ser topiony Edamski 50g (mleko) Rzodkiewka 100g
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)
Suma	E: 2129.43 kcal B: 86.1 g, T: 75.44 g, W: 282.58 g, Błonnik [g]: 28.01, Cukier [g]: 70.68, Sód [mg]: 2245.13, Kwasy tł. nas. [g]: 25.16,	E: 1951 kcal B: 73.51 g, T: 64.32 g, W: 281.17 g, Błonnik [g]: 31.5, Cukier [g]: 67.16, Sód [mg]: 2048.32, Kwasy tł. nas. [g]: 15.33,	E: 2150.4 kcal B: 87.81 g, T: 62.87 g, W: 322.26 g, Błonnik [g]: 37.57, Cukier [g]: 62.48, Sód [mg]: 2577.62, Kwasy tł. nas. [g]: 15.12,	E: 1895.78 kcal B: 86.88 g, T: 52.19 g, W: 282.44 g, Błonnik [g]: 35.08, Cukier [g]: 72.5, Sód [mg]: 2200.19, Kwasy tł. nas. [g]: 18.74,	E: 2141.92 kcal B: 90.18 g, T: 60.8 g, W: 319.15 g, Błonnik [g]: 35.91, Cukier [g]: 47.04, Sód [mg]: 2440.53, Kwasy tł. nas. [g]: 17.53,	E: 1917.83 kcal B: 85.88 g, T: 57.46 g, W: 271.92 g, Błonnik [g]: 26.21, Cukier [g]: 54.88, Sód [mg]: 2410.45, Kwasy tł. nas. [g]: 14.67,	E: 2288.4 kcal B: 73.66 g, T: 84.53 g, W: 317.14 g, Błonnik [g]: 28.85, Cukier [g]: 85.71, Sód [mg]: 2480.52, Kwasy tł. nas. [g]: 31.46,

	wtorek 2026-06-23	środa 2026-06-24	czwartek 2026-06-25
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 100g Szczypiorek 5g	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) Szynka konserwowa plastry 40g Pomidor 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) Ser żółty 40g (mleko) Rzodkiewka 80g Salata 20g
II śniadanie	Jabłko prażone 200g Składniki: Jabłko	Banan 130g	Bułeczki drożdżowe z jabłkami 100g (gluten, jaja, mleko)
Obiad	Herbata czarna 200g Zupa ogórkowa z makaronem 431g Składniki: Kości, Ogórek kiszony, Włoszczyzna (seler), Makaron pszenny świderki (gluten) , Sól Pulpety wieprzowo-drobiowe gotowane w sosie potrawkowym z ziemniakami 549g Składniki: Ziemniaki, Kości, Wieprzowina, Mięso mielone z kurczaka, Jajka (jaja), Mąka pszenna (gluten), Margaryna 60% (mleko) Surówka z czerwonej kapusty 161g Składniki: Kapusta czerwona, Majonez (jaja, gorczyca) , Cukier, Kwasek cytrynowy	Herbata czarna 200g Krupnik z płatków owsianych 402g Składniki: Kości, Włoszczyzna (seler), Płatki owsiane górskie (gluten), Kostka rosolowa warzywna (seler) , Sól Jajko gotowane w sosie koperkowym z ziemniakami 533g Składniki: Ziemniaki, Kości, Jajka (jaja), Mąka pszenna (gluten), Margaryna 60% (mleko) , Koper, Sól Surówka z marchewki i jabłka 182g Składniki: Marchew, Jabłko, Cukier, Kwasek cytrynowy	Herbata czarna 200g Barszcz ukraiński 717g Składniki: Kości, Ziemniaki, Buraki, Włoszczyzna (seler) , Fasola biała, Cukier, Kwasek cytrynowy, Sól Gulasz wieprzowy gotowany z kaszą gryczaną 331g Składniki: Łopatką wieprzowa, Kości, Kasza gryczana, Marchew, Mąka pszenna (gluten), Seler korzeniowy (seler) , Pietruszka, Sól Surówka z białej kapusty 131g Składniki: Kapusta biała, Marchew, Majonez (jaja, gorczyca) , Cukier, Kwasek cytrynowy

	wtorek 2026-06-23	środa 2026-06-24	czwartek 2026-06-25
Kolacja	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 60g <u>(gluten)</u> Chleb razowy 60g <u>(gluten)</u> Margaryna 60% 15g <u>(mleko)</u> Półdzwica z piersi kurczaka 40g <u>(gluten, soja, mleko, seler)</u> Pomidor 80g Sałata 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> Papryka czerwona 100g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 60g <u>(gluten)</u> Chleb razowy 60g <u>(gluten)</u> Margaryna 60% 15g <u>(mleko)</u> Mortadela wieprzowo - wołowa 40g <u>(gluten, soja, mleko, seler)</u> Ogórek świeży 100g
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: 1801.45 kcal B: 84.77 g , T: 46.48 g , W: 272.51 g , Błonnik [g]: 31.45 , Cukier [g]: 55.24 , Sód [mg]: 2077.19 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.5 ,	E: 1874.99 kcal B: 75.83 g , T: 54.45 g , W: 282.54 g , Błonnik [g]: 34.11 , Cukier [g]: 62.55 , Sód [mg]: 2651.15 , Kwasy tł. nas. [g]: 14.73 ,	E: 2372.45 kcal B: 103.15 g , T: 71.46 g , W: 343.56 g , Błonnik [g]: 38.9 , Cukier [g]: 63.64 , Sód [mg]: 2472.55 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.76 ,