

	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 60g (gluten) Chleb razowy 60g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Dżem truskawkowy 100% 30g Twaróg półtłusty 40g (mleko) Rzodkiewka 40g	Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Chleb razowy 60g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Twaróg półtłusty 80g (mleko) Papryka czerwona 100g	Chleb razowy 60g (gluten) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Mielonka 40g Pomidor 100g	Chleb razowy 60g (gluten) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Ser żółty 40g (mleko) Pomidor 80g Sałata 20g	Chleb razowy 60g (gluten) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Salceson włoski 40g (gluten, soja, mleko, seler) Ogórek świeży 100g	Chleb razowy 60g (gluten) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Jajka 55g (jaja) Pomidor 100g	Chleb razowy 60g (gluten) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Kielbasa parówkowa 100g Ogórek świeży 100g	
Obiad	Herbata czarna 200g Krupnik z kaszą jęczmienną 402g Składniki: Kości, Włoszczyzna (seler), Kasza jęczmienna wiejska, gruba (gluten), Kostka rosółowa 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: Sałata, 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 rosółowa 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, Jablko, 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 rosółowa 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: Sałata, 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	
Kolacja	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Połędwica z piersi kurczaka 40g (gluten, soja, mleko, seler) Pomidor 80g Sałata 20g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Mortadela wieprzowa - wołowa 40g (gluten, soja, mleko, seler) 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) Ogórek świeży 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 Sałata 20g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Szynka konserwowa plastry 40g Papryka czerwona 100g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (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)	

	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: 1944.43 kcal B: 84.43 g , T: 70.15 g , W: 253.22 g , Błonnik [g]: 27.89 , Cukier [g]: 46.8 , Sód [mg]: 2267.73 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.8 ,	E: 1852 kcal B: 73.33 g , T: 64.06 g , W: 257.93 g , Błonnik [g]: 28.78 , Cukier [g]: 46.84 , Sód [mg]: 2311.72 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.35 ,	E: 2006 kcal B: 87.75 g , T: 62.73 g , W: 288.56 g , Błonnik [g]: 34.65 , Cukier [g]: 35.48 , Sód [mg]: 2839.62 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.17 ,	E: 1766.68 kcal B: 85.94 g , T: 51.8 g , W: 254.17 g , Błonnik [g]: 32.75 , Cukier [g]: 47.42 , Sód [mg]: 2462.29 , Kwasy tł. nas. [g]: 18.64 ,	E: 1954.12 kcal B: 82.58 g , T: 64.52 g , W: 273.61 g , Błonnik [g]: 33.59 , Cukier [g]: 34.48 , Sód [mg]: 2573.93 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.64 ,	E: 1732.83 kcal B: 84.21 g , T: 52.17 g , W: 242.56 g , Błonnik [g]: 26.09 , Cukier [g]: 31 , Sód [mg]: 2433.05 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.31 ,	E: 2144 kcal B: 73.6 g , T: 84.39 g , W: 283.44 g , Błonnik [g]: 25.93 , Cukier [g]: 58.71 , Sód [mg]: 2742.52 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.51 ,

	wtorek 2026-06-23	środa 2026-06-24	czwartek 2026-06-25
Śniadanie	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko)</p> <p>Chleb razowy 60g (gluten)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 60g (gluten)</p> <p>Margaryna 60% 15g (mleko)</p> <p>Twaróg półtłusty 80g (mleko)</p> <p>Rzodkiewka 100g</p> <p>Szczypiorek 5g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko)</p> <p>Chleb razowy 60g (gluten)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 60g (gluten)</p> <p>Margaryna 60% 15g (mleko)</p> <p>Szynka konserwowa plastry 40g</p> <p>Pomidor 100g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko)</p> <p>Chleb razowy 60g (gluten)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 60g (gluten)</p> <p>Margaryna 60% 15g (mleko)</p> <p>Ser żółty 40g (mleko)</p> <p>Rzodkiewka 80g</p> <p>Salata 20g</p>
Obiad	<p>Herbata czarna 200g</p> <p>Zupa ogórkowa z makaronem 431g Składniki: Kości, Ogórek kiszony, Włoszczyzna (seler), Makaron pszenny świderki (gluten), Sól</p> <p>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)</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty 161g Składniki: Kapusta czerwona, Majonez (jaja,gorczyca), Cukier, Kwasek cytrynowy</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>Jajko gotowane w sosie koperkowym z ziemniakami 533g Składniki: Ziemniaki, Kości, Jajka (jaja), Mąka pszenna (gluten), Margaryna 60% (mleko), Koper, Sól</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 182g Składniki: Marchew, Jabłko, Cukier, Kwasek cytrynowy</p>	<p>Herbata czarna 200g</p> <p>Barszcz ukraiński 717g 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 białej kapusty 131g Składniki: Kapusta biała, Marchew, Majonez (jaja,gorczyca), Cukier, Kwasek cytrynowy</p>

	wtorek 2026-06-23	środa 2026-06-24	czwartek 2026-06-25
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 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> Papryka czerwona 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> 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: 1702.45 kcal B: 84.59 g , T: 46.22 g , W: 249.27 g , Błonnik [g]: 28.73 , Cukier [g]: 34.92 , Sód [mg]: 2340.59 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.52 ,	E: 1745.89 kcal B: 74.89 g , T: 54.06 g , W: 254.27 g , Błonnik [g]: 31.78 , Cukier [g]: 37.47 , Sód [mg]: 2913.25 , Kwasy tł. nas. [g]: 14.63 ,	E: 2095.45 kcal B: 97.31 g , T: 64.26 g , W: 298.54 g , Błonnik [g]: 36.58 , Cukier [g]: 51.52 , Sód [mg]: 2631.95 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.64 ,