

	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 razowy 120g (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 razowy 120g (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 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Mielonka 40g Pomidor 100g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko) Chleb razowy 120g (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 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Salceson włoski 40g (gluten, soja, mleko, seler) Ogórek świeży 100g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko) Chleb razowy 120g (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 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Kiełbasa 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, 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 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, Kalaifior, 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 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) Mortadela wieprzowa - wołowa 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) Ogórek świeży 100g	Herbata czarna 200g Chleb razowy 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Twaróg półtłusty 80g (mleko) Rzodkiewka 100g	Herbata czarna 200g Chleb razowy 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Polędwica z indyka 40g (gluten, soja, mleko, seler) Pomidor 80g Sałata 20g	Herbata czarna 200g Chleb razowy 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Szynka konserwowa plastry 40g Papryka czerwona 100g	Herbata czarna 200g Chleb razowy 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Ser topiony Edamski 50g (mleko) Rzodkiewka 100g
II kolacja	Jogurt natur. 2% 100g (mleko)	Jogurt natur. 2% 100g (mleko)	Serek wiejski lekki 75g (mleko)	Jogurt natur. 2% 100g (mleko)	Serek wiejski lekki 75g (mleko)	Jogurt natur. 2% 100g (mleko)	Jogurt natur. 2% 100g (mleko)
Suma	E: 1931.43 kcal B: 84.85 g, T: 69.65 g, W: 240.58 g, Błonnik [g]: 28.25, Cukier [g]: 39.36, Sód [mg]: 1540.53, Kwasy tł. nas. [g]: 23.21,	E: 1861 kcal B: 72.25 g, T: 64.06 g, W: 251.09 g, Błonnik [g]: 29.14, Cukier [g]: 47.2, Sód [mg]: 1521.52, Kwasy tł. nas. [g]: 15.17,	E: 2015 kcal B: 86.67 g, T: 62.73 g, W: 281.72 g, Błonnik [g]: 35.01, Cukier [g]: 35.84, Sód [mg]: 2049.42, Kwasy tł. nas. [g]: 14.99,	E: 1753.68 kcal B: 86.36 g, T: 51.3 g, W: 241.53 g, Błonnik [g]: 33.11, Cukier [g]: 39.98, Sód [mg]: 1735.09, Kwasy tł. nas. [g]: 18.05,	E: 1885.87 kcal B: 82.55 g, T: 60.47 g, W: 255.57 g, Błonnik [g]: 33.95, Cukier [g]: 23.34, Sód [mg]: 1953.73, Kwasy tł. nas. [g]: 16.66,	E: 1741.83 kcal B: 83.13 g, T: 52.17 g, W: 235.72 g, Błonnik [g]: 26.45, Cukier [g]: 31.36, Sód [mg]: 1642.85, Kwasy tł. nas. [g]: 13.13,	E: 2131 kcal B: 74.02 g, T: 83.89 g, W: 270.8 g, Błonnik [g]: 26.29, Cukier [g]: 51.27, Sód [mg]: 2015.32, Kwasy tł. nas. [g]: 30.92,

	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 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Twaróg półtłusty 80g (mleko) Rzodkiewka 100g Szcypiorek 5g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko) Chleb razowy 120g (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 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Ser żółty 40g (mleko) Rzodkiewka 80g Sałata 20g
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 rosółowa 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: Łopatka 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
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) Papryka czerwona 100g	Herbata czarna 200g Chleb razowy 120g (gluten) Margaryna 60% 15g (mleko) Mortadela wieprzowo - wołowa 40g (gluten, soja, mleko, seler) Ogórek świeży 100g
III kolacja	Jogurt natur. 2% 100g (mleko)	Serek wiejski lekki 75g (mleko)	Serek wiejski lekki 75g (mleko)

	wtorek 2026-06-23	środa 2026-06-24	czwartek 2026-06-25
Suma	E: 1711.45 kcal B: 83.51 g , T: 46.22 g , W: 242.43 g , Błonnik [g]: 29.09 , Cukier [g]: 35.28 , Sód [mg]: 1550.39 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.34 ,	E: 1754.89 kcal B: 73.81 g , T: 54.06 g , W: 247.43 g , Błonnik [g]: 32.14 , Cukier [g]: 37.83 , Sód [mg]: 2123.05 , Kwasy tł. nas. [g]: 14.45 ,	E: 2027.2 kcal B: 97.28 g , T: 60.21 g , W: 280.5 g , Błonnik [g]: 36.94 , Cukier [g]: 40.38 , Sód [mg]: 2011.75 , Kwasy tł. nas. [g]: 20.66 ,