

	sobota 2026-08-15	niedziela 2026-08-16	poniedziałek 2026-08-17	wtorek 2026-08-18	środa 2026-08-19	czwartek 2026-08-20	piątek 2026-08-21
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: <u>Kawa zbożowa, napar (gluten)</u> , <u>Mleko 2% (mleko)</u>	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: <u>Kawa zbożowa, napar (gluten)</u> , <u>Mleko 2% (mleko)</u>	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: <u>Kawa zbożowa, napar (gluten)</u> , <u>Mleko 2% (mleko)</u>	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: <u>Kawa zbożowa, napar (gluten)</u> , <u>Mleko 2% (mleko)</u>	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: <u>Kawa zbożowa, napar (gluten)</u> , <u>Mleko 2% (mleko)</u>	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: <u>Kawa zbożowa, napar (gluten)</u> , <u>Mleko 2% (mleko)</u>	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: <u>Kawa zbożowa, napar (gluten)</u> , <u>Mleko 2% (mleko)</u>
	Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Kielbasa parówkowa 100g Pomidor 100g	Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Twaróg półtłusty 80g (<u>mleko</u>) Rzodkiewka 70g Szczypiorek 5g	Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Jajka 65g (<u>jaja</u>) Rzodkiewka 100g	Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Dżem wiśniowy niskosłodzony 30g Twaróg półtłusty 40g (<u>mleko</u>) Rzodkiewka 50g	Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Ser żółty 40g (<u>mleko</u>) Pomidor 80g Sałata 20g	Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Paszтет z mięsa mieszanego 60g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Rzodkiewka 100g	Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Twaróg półtłusty 80g (<u>mleko</u>) Pomidor 100g
Obiad	Herbata czarna 200g Rosół z makaronem 624g Składniki: Kości, Herbata czarna, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , <u>Makaron czterojajeczny (gluten,jaja)</u> , Kurkuma, Pieprz, Pietruszka, Sól Gotowane udko kurczaka z sosem potrawkowym i ziemniakami 566g Składniki: Ziemniaki, Udko kurczaka, <u>Maka pszenna (gluten)</u> , <u>Margaryna roślinna (mleko)</u> , Sól Salata zielona w oleju 128g Składniki: Sałata, Olej rzepakowy, Woda, Cukier, Kwasek cytrynowy, Sól, Ziola prowansalskie	Herbata czarna 200g Krupnik z kaszy jęczmiennej 402g Składniki: Kości, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , <u>Kasza jęczmienna wiejska, gruba (gluten)</u> , <u>Kostka rosółowa warzywna (seler)</u> , Sól Szynka gotowana z sosem potrawkowym z ziemniakami 586g Składniki: Ziemniaki, Szynka wieprzowa, Kości, <u>Maka pszenna (gluten)</u> , <u>Margaryna roślinna (mleko)</u> , Sól Surówka z marchewki i jabłka 182g Składniki: Marchew, Jabłko, Cukier, Kwasek cytrynowy	Herbata czarna 200g Zupa jarzynowa 561g Składniki: Kości, Ziemniaki, Kalafior, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Fasola szparagowa, Fasolka szparagowa, Groszek zielony, Sól Kasza manna na mleku z musem truskawkowym 520g Składniki: <u>Mleko 2% (mleko)</u> , <u>Kasza manna (gluten)</u> , Truskawki, <u>Margaryna 60% (mleko)</u> , Cukier	Herbata czarna 200g Krupnik z płatków owsianych 72g Składniki: <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Ryż biały długoziarnisty, <u>Kostka rosółowa warzywna (seler)</u> , Sól Żeberka gotowane z sosem potrawkowym z ziemniakami 666g Składniki: Ziemniaki, Kości, Żeberka wieprzowe, <u>Maka pszenna (gluten)</u> , <u>Margaryna 80% (mleko)</u> , Sól Surówka z marchewki i jabłka 182g Składniki: Marchew, Jabłko, Cukier, Kwasek cytrynowy	Herbata czarna 200g Zupa ogórkowa z ryżem 431g Składniki: Kości, Ogórek kiszony, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Ryż biały długoziarnisty, Sól Kotlet z jaj pieczony 114g Składniki: <u>Jajka (jaja)</u> , <u>Bułka pszenna (gluten)</u> , Olej rzepakowy, <u>Bułka tarta (gluten)</u> , Sól Ziemniaki 350g Buraczki na ciepło 221g Składniki: Buraki, Olej rzepakowy, <u>Maka pszenna (gluten)</u> , Cukier, Kwasek cytrynowy	Herbata czarna 200g Zupa burakowa z ziemniakami 667g Składniki: Kości, Ziemniaki, Buraki, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Cukier, Kwasek cytrynowy, Sól Gulasz drobiowy gotowany z kaszą jęczmienną 281g Składniki: Kości, Mięso z ud kurczaka, <u>Kasza jęczmienna wiejska, gruba (gluten)</u> , <u>Maka pszenna (gluten)</u> , Sól Marchew gotowana z groszkiem zielonym 240g Składniki: Marchew, Groszek zielony, <u>Margaryna roślinna (mleko)</u> , <u>Maka pszenna (gluten)</u> , Cukier	Herbata czarna 200g Zupa pomidorowa z makaronem 401g Składniki: Kości, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , <u>Makaron pszenny świderki (gluten)</u> , Koncentrat pomid. 30%, Sól Ryba gotowana z ziemniakami puree 591g Składniki: Ziemniaki, <u>Morszczuk (ryby)</u> , Kości, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , <u>Margaryna roślinna (mleko)</u> , Sól Salata zielona z jogurtem 158g Składniki: Sałata, <u>Jogurt grecki (mleko)</u> , Olej rzepakowy, Woda, Cukier, Kwasek cytrynowy, Sól, Ziola prowansalskie
Kolacja	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Szynka konserwowa plastry 40g Pomidor 100g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Połędwica z indyka 40g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Pomidor 80g Sałata 20g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 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 roślinna 15g (<u>mleko</u>) Połędwica z piersi kurczaka 40g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Pomidor 100g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Ryba po grecku 100g Ogórek kiszony 100g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Mielonka 40g Pomidor 100g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Ser topiony Edamski 50g (<u>mleko</u>) Rzodkiewka 100g
II kolacja	Serek homogenizowany waniliowy 100g (<u>mleko</u>)	Jogurt smakowy truskawka/brzoskwinia-marakuja 100g (<u>mleko</u>)	Jogurt natur. 2% 100g (<u>mleko</u>)	Jogurt smakowy truskawka/brzoskwinia-marakuja 100g (<u>mleko</u>)	Serek wiejski lekki 150g (<u>mleko</u>)	Serek homogenizowany waniliowy 100g (<u>mleko</u>)	Jogurt smakowy truskawka/brzoskwinia-marakuja 100g (<u>mleko</u>)
Suma	E: 2168.22 kcal B: 98.7 g, T: 95.37 g, W: 242.52 g, Błonnik [g]: 25.78, Cukier [g]: 39.19, Sód [mg]: 3737.03, Kwasy tł. nas. [g]: 33.5,	E: 1715.13 kcal B: 89.98 g, T: 42.13 g, W: 259.54 g, Błonnik [g]: 31.69, Cukier [g]: 46.2, Sód [mg]: 2646.45, Kwasy tł. nas. [g]: 19.29,	E: 1939 kcal B: 75.3 g, T: 62.1 g, W: 284.75 g, Błonnik [g]: 26.75, Cukier [g]: 51.75, Sód [mg]: 2309.57, Kwasy tł. nas. [g]: 23.44,	E: 1952.83 kcal B: 82.33 g, T: 67.33 g, W: 270.63 g, Błonnik [g]: 29.44, Cukier [g]: 55.67, Sód [mg]: 2566, Kwasy tł. nas. [g]: 28.63,	E: 2046.75 kcal B: 85.8 g, T: 76.18 g, W: 269.62 g, Błonnik [g]: 28.1, Cukier [g]: 45.65, Sód [mg]: 4737.7, Kwasy tł. nas. [g]: 25.74,	E: 2029.7 kcal B: 86.24 g, T: 59.21 g, W: 302.69 g, Błonnik [g]: 40.08, Cukier [g]: 56.08, Sód [mg]: 3088.12, Kwasy tł. nas. [g]: 23.28,	E: 1861.5 kcal B: 85.12 g, T: 65 g, W: 249.49 g, Błonnik [g]: 27.49, Cukier [g]: 42.51, Sód [mg]: 3088.17, Kwasy tł. nas. [g]: 27.8,

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

	sobota 2026-08-22	niedziela 2026-08-23	poniedziałek 2026-08-24
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: <u>Kawa zbożowa, napar (gluten)</u> , <u>Mleko 2% (mleko)</u> Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Szynka konserwowa plastry 40g Ogórek kiszony 100g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: <u>Kawa zbożowa, napar (gluten)</u> , <u>Mleko 2% (mleko)</u> Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Ser żółty 40g (<u>mleko</u>) Rzodkiewka 80g Rzodkiewka 20g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: <u>Kawa zbożowa, napar (gluten)</u> , <u>Mleko 2% (mleko)</u> Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Kiełbasa parówkowa 100g Pomidor 100g
Obiad	Herbata czarna 200g Zupa kalafiorowa 501g Składniki: Kości, Ziemniaki, Kalafior, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Sól Pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany w sosie pomidorowym z ryżem 284g Składniki: Kości, Ryż biały długoziarnisty, Wieprzowina, Mięso mielone z kurczaka, <u>Jajka (jaja)</u> , <u>Mąka pszenna (gluten)</u> , Koncentrat pomid. 30%, <u>Margaryna 80% (mleko)</u> , Koper Surówka z kapusty pekińskiej 182g Składniki: Kapusta pekińska, Marchew, <u>Majonez (jaja,gorczyca)</u> , Cukier, Kwasek cytrynowy, Sól	Herbata czarna 200g Krupnik z ryżu 402g Składniki: Kości, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Ryż biały długoziarnisty, <u>Kostka rosółowa warzywna (seler)</u> , Sól Gotowane udko kurczaka z sosem potrawkowym i ziemniakami 566g Składniki: Ziemniaki, Udko kurczaka, <u>Mąka pszenna (gluten)</u> , <u>Margaryna roślinna (mleko)</u> , Sól Buraczki na zimno 156g Składniki: Buraki, Cukier, Kwasek cytrynowy	Herbata czarna 200g Kartoflanka 592g Składniki: Kości, Ziemniaki, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , <u>Śmietana 12% (mleko)</u> , Majeranek, Sól Makaron z twarogiem i brokułem 391g Składniki: Brokuły, <u>Twaróg półtłusty (mleko)</u> , <u>Makaron pszenny jasny świderki (gluten,jaja)</u> , <u>Margaryna roślinna (mleko)</u> , Sól
Kolacja	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Mortadela wieprzowo - wołowa 40g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Pomidor 100g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Połędwica z indyka 40g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Pomidor 80g Sałata 20g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Pasta z jajek 87g Składniki: <u>Jajka (jaja)</u> , <u>Majonez (jaja,gorczyca)</u> Rzodkiewka 75g Pietruszka 5g
II kolacja	Jogurt natur. 2% 100g (<u>mleko</u>)	Jogurt smakowy truskawka/brzoskwinia-marakuja 100g (<u>mleko</u>)	Jogurt natur. 2% 100g (<u>mleko</u>)
Suma	E: 1691 kcal B: 73.67 g , T: 50.23 g , W: 249.97 g , Błonnik [g]: 25.33 , Cukier [g]: 28.68 , Sód [mg]: 3652.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 18.94 ,	E: 1909.28 kcal B: 93.29 g , T: 63.46 g , W: 256.6 g , Błonnik [g]: 27.71 , Cukier [g]: 43.39 , Sód [mg]: 2912.05 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.72 ,	E: 2129.41 kcal B: 91.7 g , T: 83.61 g , W: 265.68 g , Błonnik [g]: 28.65 , Cukier [g]: 29.53 , Sód [mg]: 2986.44 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.04 ,

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