

	czwartek 2026-09-03	piątek 2026-09-04	sobota 2026-09-05	niedziela 2026-09-06	poniedziałek 2026-09-07	wtorek 2026-09-08	środa 2026-09-09
Śniadanie	Poledwica sopocka 60g (gluten , soja , mleko , seler) president twaróg delikatny 60g (mleko) Rzodkiewka 45g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Pieczeń żuławska 60g (gluten , soja , mleko , seler) serek lacyaty puszysty 60g (mleko) Salata 15g Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Paszтет drobiowy 60g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 60g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Szynka wieprzowa, gotowana 60g serek lacyaty twarózkowy 60g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Paszтет drobiowy 60g serek kanapkowy 60g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Szynka kanapkowa 60g (gluten , soja , mleko , seler) serek lacyaty twarózkowy 60g (mleko) Rzodkiewka 30g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Szynka wieprzowa, gotowana 60g serek lacyaty puszysty 60g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g
II śniadanie	Gruszka 170g Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko)	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) Jabłko 160g	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) Gruszka 170g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) Jabłko 160g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) Jabłko 160g	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) Gruszka 170g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) Jabłko 160g
Obiad	Zupa grochowa 351g (seler) Składniki: Kości, wywar, Ziemiaki, wczesne, Groch, nasiona suche, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g Panierowany fileт pieczony 150g (gluten) Składniki: Mintaj, fileт bez skóry, świeży, Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Sól biała Ryż brązowy, gotowany 200g Surówka z kapusty kiszzonek 100g Składniki: Kapusta kiszona, Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała Woda z sokiem 250g Składniki: Woda 1 i 0.02 szklanki, syrop do wody	Zupa ogórkowa 350g (seler) Składniki: Ogórek kiszony, Ziemiaki, wczesne, Woda, Kości, wywar, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g makaron z kurczakiem i warzywami 300g (gluten) Składniki: Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cukinia, Woda, Marchew, Papryka czerwona, Cebula, Kukurydza konserwowa, Olej rzepakowy, Czosnek, Mąka pszenna, typ 500, Przyprawa do kurczaka, Sól biała, Ziola prowansalskie, Pieprz czarny Woda z sokiem 249g Składniki: Woda 1 i 0.02 szklanki, syrop do wody	Zupa grysikowa z kaszą jaglaną 350g (seler) Składniki: Ziemiaki, średnio, Kości, wywar, Marchew, Kasza jagłana, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól biała Kotlet mielony (żywienie zbiorowe) 100g (gluten, jaja) Składniki: Wieprzowina, łopatka, Bulka tarta, Jaja kurze całe, Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała Ziemiaki, gotowane 200g Mizeria (żywienie zbiorowe) 100g (mleko) Składniki: Ogórek świeży (długi), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Koper ogrodowy, Sól biała Woda z sokiem 250g Składniki: Woda 1 i 0.02 szklanki, syrop do wody	Zupa brokułowaa 350g (seler) Składniki: Kości, wywar, Ziemiaki, wczesne, Brokuły, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g Łazanki duszone 300g Składniki: Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno), Kapusta kiszona, Wieprzowina, szynka surowa, Marchew, Cebula, Olej rzepakowy, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała, vegeta natur 150g Woda z sokiem 250g Składniki: Woda 1 i 0.02 szklanki, syrop do wody	Zupa kapuśniak 350g (seler) Składniki: Kości, wywar, Ziemiaki, wczesne, Kapusta kiszona, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g Gulasz warzynny duszony 100g (gluten) Składniki: Cukinia, Papryka czerwona, Marchew, Olej rzepakowy, Czosnek, Pieprz czarny, Sól biała, Mąka pszenna, typ 550 Kasza gryczana, gotowana 200g Woda z sokiem 249g Składniki: Woda 1 i 0.02 szklanki, syrop do wody	Rosół z makaronem 350g (seler) Składniki: Kości, wywar, Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno), Marchew, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Por, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała Pałki pieczone 200g Składniki: Noga (ud) kurczaka, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała Ziemiaki, gotowane 200g Surówka wielowarzynna 100g Składniki: Kapusta biała, Ogórek świeży (długi), Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała Woda z sokiem 249g Składniki: Woda 1 i 0.02 szklanki, syrop do wody	Zupa jarzynowa 350g (seler) Składniki: Ziemiaki, wczesne, Kalafior, Kości, wywar, Marchew, Fasolka szparagowa słoik, Por, Pietruszka, korzeń, Groszek zielony, konserwowy, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz biały, Sól biała Potrawka drobiowa z ryżem 300g Składniki: Ryż brązowy, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cukinia, Marchew, Papryka czerwona, Cebula, Kukurydza konserwowa, Por, Czosnek, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Przyprawa do kurczaka, Sól biała Woda z sokiem 249g Składniki: Woda 1 i 0.02 szklanki, syrop do wody
kolacja	Szynka z udźca kurczaka 60g (gluten , soja , mleko , seler) Pasta twarogowa 70g (mleko) Składniki: Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Szczypiorek Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Kielbasa krakowska, sucha 60g (gluten , soja , mleko , seler , gorczyca) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 60g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Poledwica z indyka 60g (gluten , soja , mleko , seler) Serek wiejski naturalny 60g (mleko) Rzodkiewka 2 sztuki 30g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Poledwica z indyka 60g (gluten , soja , mleko , seler) Jaja kurze całe, gotowane 55g (jaja) Pomidor 120g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Rzodkiewka 30g	Paprykarz "Szczeciński" 60g (gluten , ryby , soja , gorczyca) Serek wiejski naturalny 60g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Szynka z udźca kurczaka 60g (gluten , soja , mleko , seler) Poledwica sopocka 60g (gluten , soja , mleko , seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 60g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 226g	Poledwica z indyka 60g (gluten , soja , mleko , seler) serek kanapkowy 60g (mleko) Salata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Rzodkiewka 30g
posiłek nocny	Kefir, 2% tłuszczu 150g (mleko)	Kanapka z masłem, sałatą i szynką 120g (gluten, soja, mleko, seler) Składniki: Chleb żytni razowy 2 kromki, Szynka z piersi kurczaka 3 plastry, Sałata 2 liście, Masło ekstra 1 łyżeczka płaska	Kefir, 2% tłuszczu 150g (mleko)	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko)	Kefir, 2% tłuszczu 150g (mleko)	Kanapka z masłem, sałatą i szynką 120g (gluten, soja, mleko, seler) Składniki: Chleb żytni razowy 2 kromki, Szynka z piersi kurczaka 3 plastry, Sałata 2 liście, Masło ekstra 1 łyżeczka płaska	Kefir, 2% tłuszczu 150g (mleko)
Suma	E [kcal]: 1893.57 , B [g]: 106.37 , T [g]: 58.58 , W [g]: 256.29 , Błonnik [g]: 38.54 , Cukier [g]: 51.75 , Sód [mg]: 3292.65 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.83	E [kcal]: 2034.91 , B [g]: 109.56 , T [g]: 69.87 , W [g]: 259.02 , Błonnik [g]: 39.43 , Cukier [g]: 46.33 , Sód [mg]: 4810.05 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.83	E [kcal]: 1868.29 , B [g]: 87.69 , T [g]: 64.56 , W [g]: 250.47 , Błonnik [g]: 31.94 , Cukier [g]: 58.21 , Sód [mg]: 3055.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.73	E [kcal]: 1964.48 , B [g]: 93.92 , T [g]: 75.84 , W [g]: 244.69 , Błonnik [g]: 38.62 , Cukier [g]: 55.47 , Sód [mg]: 2847.72 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.35	E [kcal]: 1702.11 , B [g]: 63.47 , T [g]: 70.66 , W [g]: 218.31 , Błonnik [g]: 29.79 , Cukier [g]: 54.95 , Sód [mg]: 2401.94 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.91	E [kcal]: 2244.51 , B [g]: 127.2 , T [g]: 92.38 , W [g]: 243.35 , Błonnik [g]: 36.84 , Cukier [g]: 48.76 , Sód [mg]: 4328.25 , Kwasy tł. nas. [g]: 41.81	E [kcal]: 1863.94 , B [g]: 86.75 , T [g]: 65.93 , W [g]: 248.89 , Błonnik [g]: 37.35 , Cukier [g]: 53.72 , Sód [mg]: 3078.69 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.14

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne

	czwartek 2026-09-10	piątek 2026-09-11	sobota 2026-09-12
Śniadanie	Kielbasa krakowska, sucha 60g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u> , <u>gorczyca</u>) prezydent twaróg delikatny 60g (<u>mleko</u>) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb żytni razowy 80g (<u>gluten</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Pieczeń żuławska 60g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) serek łaciaty puszysty 60g (<u>mleko</u>) Rzodkiewka 2 sztuki 30g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb żytni razowy 80g (<u>gluten</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Paszтет drobiowy 60g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 60g (<u>mleko</u>) Salata 15g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb żytni razowy 80g (<u>gluten</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g
II śniadanie	Jabłko 160g Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>)	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) Jabłko 160g	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>) Gruszka 170g
Obiad	<u>zupa z białej fasoli 350g (seler)</u> Składniki: Woda, Ziemniaki, wczesne, Fasola biała, nasiona suche, Kości, wywar, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g <u>Panierowany fileć pieczony 150g (gluten)</u> Składniki: Mintaj, fileć bez skóry, świeży, Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g <u>Surówka szwedzka (żywienie zbiorowe) 100g</u> Składniki: Ogórek kiszony, Papryka czerwona, Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała <u>Woda z sokiem 249g</u> Składniki: Woda 1 i 0.02 szklanki, syrop do wody	<u>Zupa kalafiorowaa 350g (seler)</u> Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Kalafior, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól biała, vegeta natur 150g <u>Risotto warzywne gotowane 300g (gluten)</u> Składniki: Ryż brązowy, Woda, Cukinia, Fasola czerwona z puszek, Marchew, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, korzeń, Pomidory bez skóry w puszcze lub kartoniku, Mąka pszenna, typ 550, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała <u>Woda z sokiem 249g</u> Składniki: Woda 1 i 0.02 szklanki, syrop do wody	<u>Zupa pomidorowa z ryżem 251g (seler)</u> Składniki: Kości, wywar, Marchew, Ryż brązowy, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g, Pieprz czarny 1 szczypta <u>Schab duszony w sosie własnym 150g (gluten)</u> Składniki: Wieprzowina, schab surowy bez kości, Cebula, Mąka pszenna, typ 500, Pieprz czarny, Sól biała, Ziola prowansalskie, przyprawa do mięs delikat Ziemniaki, gotowane 200g <u>Surówka z selera (żywienie zbiorowe) 100g (mleko, seler)</u> Składniki: Seler korzeniowy, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Jabłko, Sól biała <u>Woda z sokiem 250g</u> Składniki: Woda 1 i 0.02 szklanki, syrop do wody
kolacja	<u>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (jaja)</u> Składniki: Jaja kurze całe 3/4 sztuki, Szczypiorek 3/4 łyżki, Majonez z olejem rzepakowym 1/4 łyżeczki Salata 15g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb żytni razowy 80g (<u>gluten</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Kielbasa krakowska, sucha 60g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u> , <u>gorczyca</u>) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 60g (<u>mleko</u>) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb żytni razowy 80g (<u>gluten</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Połędwica z indyka 60g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Serek wiejski naturalny 60g (<u>mleko</u>) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb żytni razowy 80g (<u>gluten</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g
posiłek nocny	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)	<u>Kanapka z masłem, sałatą i szynką 120g (gluten, soja, mleko, seler)</u> Składniki: Chleb żytni razowy 2 kromki, Szynka z piersi kurczaka 3 plastry, Sałata 2 liście, Masło ekstra 1 łyżeczka płaska	Kefir, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)
Suma	E [kcal]: 1847.04 , B [g]: 92.42 , T [g]: 71.49 , W [g]: 225.15 , Błonnik [g]: 33.64 , Cukier [g]: 52.25 , Sód [mg]: 3627.88 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.7	E [kcal]: 2060.63 , B [g]: 90.28 , T [g]: 75.5 , W [g]: 274.94 , Błonnik [g]: 41 , Cukier [g]: 47.78 , Sód [mg]: 3590.67 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.57	E [kcal]: 1676.64 , B [g]: 101.18 , T [g]: 57.56 , W [g]: 204.79 , Błonnik [g]: 31.45 , Cukier [g]: 55.92 , Sód [mg]: 2963.97 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.16

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne