

	środa 2026-09-23	czwartek 2026-09-24	piątek 2026-09-25	sobota 2026-09-26	niedziela 2026-09-27	poniedziałek 2026-09-28	wtorek 2026-09-29
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250g (mleko) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza jaglana Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten , soja , mleko , seler) Pomidor 80g serek lacyaty puszysty 50g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	zupa mleczna z kaszą manną 250g (gluten , mleko) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza manna Poledwica z indyka 50g (gluten , soja , mleko , seler) president twaróg delikatny 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	zupa mleczna z zacierką 250g (gluten , jaja , mleko) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Makaron dwujajeczny Pieczeń żuławska 50g (gluten , soja , mleko , seler) serek lacyaty puszysty 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (mleko) Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu, Płatki ryżowe, błyskawiczne Paszтет drobiowy 50g Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	zupa mleczna z kaszą manną 250g (gluten , mleko) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza manna Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten , soja , mleko , seler) serek lacyaty twarożkowy 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	zupa mleczna z makaronem 250g (mleko) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Makaron pszenny świderki Paszтет drobiowy 50g serek kanapkowy 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (mleko) Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu, Płatki ryżowe, błyskawiczne Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten , soja , mleko , seler) Pomidor 80g serek lacyaty twarożkowy 50g (mleko) Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g
II śniadanie	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) Jabłko 160g	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) Jabłko 160g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) Jabłko 160g	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) Nektarynka 100g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) Jabłko 160g	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) Nektarynka 100g	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) Jabłko 160g
Obiad	Zupa grysikowa z kaszą jaglaną 350g (seler) Ziemniaki, średnio, Kości, wywar, Marchew, Kasza jaglana, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól biała makaron z kurczakiem i warzywami 299g (gluten) Makaron pszenny świderki, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cukinia, Woda, Marchew, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500, Sól biała, Ziola prowansalskie, Przyprawa do kurczaka, Pieprz czarny Woda z sokiem 249g Woda, syrop do wody	Zupa zacierkowa 350g (gluten , jaja , seler) Ziemniaki, późne, Marchew, Makaron dwujajeczny, Pietruszka, korzeń, Por, Kości, wywar, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól jodowana, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe Ryba pieczona 135g Mintaj, filet bez skóry, świeży, Olej rzepakowy, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g Gotowana marchew 100g (mleko) Marchew, Masło ekstra, Sól biała Woda z sokiem 249g Woda, syrop do wody	Zupa kalafiorowa 350g (seler) Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Kalafior, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól biała, vegeta natur 150g Palki pieczone 200g Noga (udo) kurczaka, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała Ryż biały, gotowany 200g Gotowana fasolka szparagowa 100g (mleko) Fasolka szparagowa słoik, Masło ekstra, Sól biała Woda z sokiem 249g Woda, syrop do wody	Zupa pomidorowa z ryżem 351g (seler) Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Marchew, Ryż biały, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pieprz czarny, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g Pulpet gotowany 100g (gluten , jaja) Wieprzowina, łopatka, Bulka tarta, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g Gotowana marchew 100g (mleko) Marchew, Masło ekstra, Sól biała Woda z sokiem 250g Woda, syrop do wody	Zupa z fasolki szparagowej 351g (mleko , seler) Kości, wywar, Ziemniaki, późne, Fasolka szparagowa słoik, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Śmietana 12% do zup i sosów, Pieprz czarny, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe Kaszotto warzywne z kaszą jaglaną 300g Kasza jaglana, Fasola czerwona z puszk, Cukinia, Woda, Papryka kurze całe, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Cebula, Groszek zielony, konserwowy, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka, korzeń, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz biały, Sól biała Woda z sokiem 250g Woda, syrop do wody	Zupa zacierkowa 350g (gluten , jaja , seler) Ziemniaki, późne, Marchew, Makaron dwujajeczny, Pietruszka, korzeń, Por, Kości, wywar, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól jodowana, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe Spaghetti bolońskie 300g (gluten , jaja) Makaron spaghetti, Wieprzowina, szynka surowa, Woda, Marchew, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Pietruszka, korzeń, Koncentrat pomidorowy, 30%, Ziola prowansalskie, Pieprz czarny, Przyprawa do mięsa mielonego, Sól biała Woda z sokiem 250g Woda, syrop do wody	Zupa barszcz czerwony 330g (seler) Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Buraki, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Majeranek suszony, vegeta natur 150g Schab duszony w sosie własnym 150g (gluten , mleko) Wieprzowina, schab surowy bez kości, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Pieprz czarny, Sól biała, Ziola prowansalskie, przyprawa do mięs delikat Ziemniaki, gotowane 200g Woda z sokiem 249g Woda, syrop do wody Surówka z pomidorów w jogurcie naturalnym 100g (mleko) Pomidor, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu
kolacja	Poledwica z indyka 50g (gluten , soja , mleko , seler) serek kanapkowy 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten , soja , mleko , seler) Pomidor 80g Pasta twarogowa 60g (mleko) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Koper ogrodowy Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Poledwica z indyka 50g (gluten , soja , mleko , seler) Serek wiejski naturalny 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten , soja , mleko , seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Poledwica z indyka 50g (gluten , soja , mleko , seler) Jaja kurze całe, gotowane 55g (jaja) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten , soja , mleko , seler) Serek wiejski naturalny 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Poledwica z indyka 50g (gluten , soja , mleko , seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 226g Marchew, gotowana 40g
posiłek nocny	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko)	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko)	Kanapka z masłem, sałatą i szynką 55g (gluten , soja , mleko , seler) Chleb pszenny, Szynka z piersi kurczaka, Masło ekstra, Sałata	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko)	Kefir, 2% tłuszczu 150g (mleko)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	Kanapka z masłem, sałatą i szynką 55g (gluten , soja , mleko , seler) Chleb pszenny, Szynka z piersi kurczaka, Masło ekstra, Sałata
Suma	E [kcal]: 2234.08 , B [g]: 104.28 , T [g]: 63.99 , W [g]: 321.79 , Błonnik [g]: 23.21 , Cukier [g]: 63.41 , Sód [mg]: 3059.56 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.43	E [kcal]: 2138.78 , B [g]: 106.29 , T [g]: 64.1 , W [g]: 297.89 , Błonnik [g]: 26.36 , Cukier [g]: 68.54 , Sód [mg]: 3322.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.98	E [kcal]: 2313.34 , B [g]: 107.19 , T [g]: 92.59 , W [g]: 270.72 , Błonnik [g]: 19.54 , Cukier [g]: 49.24 , Sód [mg]: 3402.87 , Kwasy tł. nas. [g]: 44.4	E [kcal]: 2084.15 , B [g]: 90.76 , T [g]: 68.88 , W [g]: 285.47 , Błonnik [g]: 20.26 , Cukier [g]: 69.2 , Sód [mg]: 2710.45 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.08	E [kcal]: 2180.71 , B [g]: 86.66 , T [g]: 75.48 , W [g]: 300.06 , Błonnik [g]: 25.41 , Cukier [g]: 59.94 , Sód [mg]: 2929.97 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.15	E [kcal]: 2245.91 , B [g]: 105.62 , T [g]: 64.44 , W [g]: 322.77 , Błonnik [g]: 22.69 , Cukier [g]: 57.58 , Sód [mg]: 2710.46 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.14	E [kcal]: 2036.64 , B [g]: 109.64 , T [g]: 64.63 , W [g]: 264.45 , Błonnik [g]: 20.72 , Cukier [g]: 58.08 , Sód [mg]: 2976.83 , Kwasy tł. nas. [g]: 37

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

	środa 2026-09-30	czwartek 2026-10-01	piątek 2026-10-02
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250g (<u>mleko</u>) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza jaglana Połędwica z indyka 50g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) serek lacyaty puszysty 50g (<u>mleko</u>) Sałata 15g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb pszenny 80g (<u>gluten</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	zupa mleczna z kaszą manną 250g (<u>gluten, mleko</u>) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza manna Szynka z udźca kurczaka 50g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Pomidor 80g president twaróg delikatny 50g (<u>mleko</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb pszenny 80g (<u>gluten</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	zupa mleczna z zacierką 250g (<u>gluten, jaja, mleko</u>) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Makaron dwujajeczny Pieczeń żuławska 50g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Sałata 15g serek lacyaty puszysty 50g (<u>mleko</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb pszenny 80g (<u>gluten</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g
II śniadanie	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) Jabłko 160g	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>) Banan 160g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) Jabłko 160g
Obiad	Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe) 350g (<u>mleko, seler</u>) Woda, Włoszczyzna świeża, Ziemniaki, średnio, Śmietana, 12% tłuszczu, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe Gulasz mięsno-warzywny duszony 150g (<u>gluten</u>) Wieprzowina, szynka surowa, Cukinia, Papryka czerwona, Marchew, Olej rzepakowy, Czosnek, Pieprz czarny, Sól biała, Mąka pszenna, typ 550 Kasza jaglana, gotowana 200g Woda z sokiem 249g Woda, syrop do wody	Zupa zacierkowa 350g (<u>gluten, jaja, seler</u>) Ziemniaki, późne, Marchew, Makaron dwujajeczny, Pietruszka, korzeń, Por, Kości, wywar, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól jodowana, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe Ryba pieczona 135g Mintaj, filet bez skóry, świeży, Olej rzepakowy, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g Gotowana marchew 100g (<u>mleko</u>) Marchew, Masło ekstra, Sól biała Woda z sokiem 249g Woda, syrop do wody	Zupa jarzynowa 350g (<u>seler</u>) Ziemniaki, wczesne, Kalaflor, Kości, wywar, Marchew, Fasolka szparagowa słoik, Por, Pietruszka, korzeń, Groszek zielony, konserwowy, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz biały, Sól biała Risotto warzywno gotowane 300g (<u>gluten</u>) Ryz biały, gotowany, Woda, Cukinia, Fasola czerwona z puszki, 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 Woda z sokiem 249g Woda, syrop do wody
kolecja	Szynka z udźca kurczaka 50g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) serek kanapkowy 50g (<u>mleko</u>) Pomidor 80g Chleb pszenny 80g (<u>gluten</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Połędwica z indyka 50g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Pasta jajeczna z koperkiem 60g (<u>jaja</u>) Jaja kurze całe, Koper ogrodowy, Majonez z olejem rzepakowym Sałata 15g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb pszenny 80g (<u>gluten</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Szynka z udźca kurczaka 50g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (<u>mleko</u>) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb pszenny 80g (<u>gluten</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g
posilek nocny	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (<u>mleko</u>)	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (<u>mleko</u>)	Kanapka z masłem, sałatą i szynką 55g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Chleb pszenny, Szynka z piersi kurczaka, Masło ekstra, Sałata
Suma	E [kcal]: 1912.88 , B [g]: 92.31 , T [g]: 69.89 , W [g]: 240.53 , Błonnik [g]: 19.12 , Cukier [g]: 60.36 , Sód [mg]: 2175.73 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.04	E [kcal]: 2235.44 , B [g]: 104.26 , T [g]: 68.46 , W [g]: 314.33 , Błonnik [g]: 25.97 , Cukier [g]: 81.87 , Sód [mg]: 3377.91 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.32	E [kcal]: 1931.22 , B [g]: 82.38 , T [g]: 63.75 , W [g]: 267.62 , Błonnik [g]: 23.4 , Cukier [g]: 56.4 , Sód [mg]: 3042.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.56

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