

	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 E [kcal]: 626.32, B [g]: 30.01, T [g]: 20.72, W [g]: 82.46, Błonnik [g]: 4.13, Cukier [g]: 15.27, Sód [mg]: 880.68, Kwasy tł. nas. [g]: 11.72	zupa mleczna z kaszą jaglaną 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 E [kcal]: 704.91, B [g]: 30.78, T [g]: 23.98, W [g]: 93.63, Błonnik [g]: 3.6, Cukier [g]: 12.42, Sód [mg]: 865.15, Kwasy tł. nas. [g]: 13.88	zupa mleczna z zacierką manną 250g (gluten, jaja, mleko) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Makaron dwujaczny 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 E [kcal]: 809.88, B [g]: 30.28, T [g]: 35.32, W [g]: 95.44, Błonnik [g]: 4.39, Cukier [g]: 14.83, Sód [mg]: 804.35, Kwasy tł. nas. [g]: 20.86	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (mleko) Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu, Płatki ryżowe, błyskawiczne Paszet drobiowy 50g Dzēm truskawkowy, niskosłodzony 25g Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 741.91, B [g]: 24.28, T [g]: 24.55, W [g]: 107.4, Błonnik [g]: 3.09, Cukier [g]: 22.83, Sód [mg]: 513.73, Kwasy tł. nas. [g]: 11.97	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 twarżkowy 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 791.21, B [g]: 30.49, T [g]: 32.46, W [g]: 96.92, Błonnik [g]: 4.35, Cukier [g]: 14.51, Sód [mg]: 873.95, Kwasy tł. nas. [g]: 19.82	zupa mleczna z makaronem 250g (mleko) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Makaron pszenny świderki Paszet drobiowy 50g serek kanapkowy 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 736.54, B [g]: 28.3, T [g]: 32.34, W [g]: 84.9, Błonnik [g]: 3.35, Cukier [g]: 15.72, Sód [mg]: 524.01, Kwasy tł. nas. [g]: 17.4	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 twarżkowy 50g (mleko) Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 798.96, B [g]: 29.66, T [g]: 31.78, W [g]: 100.24, Błonnik [g]: 3.64, Cukier [g]: 14.57, Sód [mg]: 869.78, Kwasy tł. nas. [g]: 19.35
	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 jodowana, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie cale 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 sakiem 249g Woda, syrop do wody	Zupa zacierkowa 350g (gluten, jaja, seler) Ziemniaki, późne, Marchew, Makaron dwujaczny, Pietruszka, korzeń, Por, Kości, wywar, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól jodowana, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie cale 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 sakiem 249g Woda, syrop do wody	Zupa kalafiorowaa 350g (seler) Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Kalafior, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól biała, vegeta natur 150g Pakli 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 sakiem 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%, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g pulpet gotowany 100g (gluten, jaja) Wieprzowina, łopatką, Bułka tarta, Jaja kurze cale, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g Gotowana marchew 100g (mleko) Marchew, Masło ekstra, Sól biała Woda z sakiem 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 cale Kaszotto warzywne z kaszą jaglaną 300g Kasza jaglana, Fasolka czerwona z puszką, Cukinia, Woda, Papryka czerwona, 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 sakiem 250g Woda, syrop do wody	Zupa zacierkowa 350g (gluten, jaja, seler) Ziemniaki, późne, Marchew, Makaron dwujaczny, Pietruszka, korzeń, Por, Kości, wywar, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól jodowana, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie cale 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 sakiem 250g Woda, syrop do wody	Zupa barszcz czerwony 330g (seler) Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Buraki, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Kości, wywar, Seler korzeniowy, 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 sakiem 249g Woda, syrop do wody Surówka z pomidorów w jogurcie naturalnym 100g (mleko) Pomidor, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu
	E [kcal]: 846.26, B [g]: 41.9, T [g]: 9.72, W [g]: 153.61, Błonnik [g]: 12.23, Cukier [g]: 11.18, Sód [mg]: 1304.33, Kwasy tł. nas. [g]: 1.13	E [kcal]: 674.11, B [g]: 35.88, T [g]: 11.32, W [g]: 114.83, Błonnik [g]: 15.09, Cukier [g]: 16.47, Sód [mg]: 1566.72, Kwasy tł. nas. [g]: 2.48	E [kcal]: 785.46, B [g]: 43.46, T [g]: 30.56, W [g]: 85.97, Błonnik [g]: 8.7, Cukier [g]: 9.04, Sód [mg]: 1325.47, Kwasy tł. nas. [g]: 7.76	E [kcal]: 617.94, B [g]: 26.99, T [g]: 16.14, W [g]: 96.82, Błonnik [g]: 11.57, Cukier [g]: 13.59, Sód [mg]: 1313.57, Kwasy tł. nas. [g]: 4.65	E [kcal]: 686, B [g]: 21.72, T [g]: 15.13, W [g]: 120.84, Błonnik [g]: 14.21, Cukier [g]: 13.12, Sód [mg]: 1046.92, Kwasy tł. nas. [g]: 1.91	E [kcal]: 838.57, B [g]: 41.63, T [g]: 7.76, W [g]: 157.57, Błonnik [g]: 13.74, Cukier [g]: 13.03, Sód [mg]: 1090.8, Kwasy tł. nas. [g]: 2.54	E [kcal]: 498.18, B [g]: 42.54, T [g]: 6.96, W [g]: 71.08, Błonnik [g]: 9.35, Cukier [g]: 15.44, Sód [mg]: 956.64, Kwasy tł. nas. [g]: 2.7
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 E [kcal]: 469.5, B [g]: 19.13, T [g]: 22.91, W [g]: 48.56, Błonnik [g]: 3.65, Cukier [g]: 3.84, Sód [mg]: 791.35, Kwasy tł. nas. [g]: 14.12	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 E [kcal]: 475.76, B [g]: 26.59, T [g]: 18.91, W [g]: 52.42, Błonnik [g]: 4.47, Cukier [g]: 6.48, Sód [mg]: 827.33, Kwasy tł. nas. [g]: 10.66	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 E [kcal]: 422, B [g]: 20.77, T [g]: 18.33, W [g]: 45.04, Błonnik [g]: 2.37, Cukier [g]: 1.39, Sód [mg]: 913.35, Kwasy tł. nas. [g]: 10.85	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: 470.3, B [g]: 26.19, T [g]: 18.74, W [g]: 51.8, Błonnik [g]: 4.4, Cukier [g]: 6.13, Sód [mg]: 822.15, Kwasy tł. nas. [g]: 10.56	Poledwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Jaja kurze cale, gotowane 55g (jaja) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: 462.5, B [g]: 22.51, T [g]: 21.25, W [g]: 47.49, Błonnik [g]: 4.4, Cukier [g]: 2.44, Sód [mg]: 868.9, Kwasy tł. nas. [g]: 10.77	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 E [kcal]: 452.8, B [g]: 22.34, T [g]: 18.89, W [g]: 50.95, Błonnik [g]: 4.4, Cukier [g]: 5.28, Sód [mg]: 940.15, Kwasy tł. nas. [g]: 10.91	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 228g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: 451.5, B [g]: 24.96, T [g]: 18.26, W [g]: 49.01, Błonnik [g]: 3.65, Cukier [g]: 4.04, Sód [mg]: 810.71, Kwasy tł. nas. [g]: 10.52
	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko) E [kcal]: 126, B [g]: 6.4, T [g]: 7, W [g]: 9.4, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 9.4, Sód [mg]: 0, Kwasy tł. nas. [g]: 4.4	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko) E [kcal]: 126, B [g]: 6.4, T [g]: 7, W [g]: 9.4, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 9.4, Sód [mg]: 0, Kwasy tł. nas. [g]: 4.4	Kanapka z masłem, sałatą i szynką 55g (gluten, soja, mleko, seler) Chleb pszenny, Szynka z piersi kurczaka, Masło ekstra, Sałata E [kcal]: 130, B [g]: 5.84, T [g]: 4.74, W [g]: 16.51, Błonnik [g]: 0.88, Cukier [g]: 0.26, Sód [mg]: 276.5, Kwasy tł. nas. [g]: 2.87	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko) E [kcal]: 126, B [g]: 6.4, T [g]: 7, W [g]: 9.4, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 9.4, Sód [mg]: 0, Kwasy tł. nas. [g]: 4.4	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko) E [kcal]: 100, B [g]: 6.8, T [g]: 4, W [g]: 9.4, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 8.2, Sód [mg]: 76, Kwasy tł. nas. [g]: 2.38	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko) E [kcal]: 90, B [g]: 6.45, T [g]: 3, W [g]: 9.3, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 6.3, Sód [mg]: 94.5, Kwasy tł. nas. [g]: 1.79	Kanapka z masłem, sałatą i szynką 55g (gluten, soja, mleko, seler) Chleb pszenny, Szynka z piersi kurczaka, Masło ekstra, Sałata E [kcal]: 130, B [g]: 5.84, T [g]: 4.74, W [g]: 16.51, Błonnik [g]: 0.88, Cukier [g]: 0.26, Sód [mg]: 276.5, Kwasy tł. nas. [g]: 2.87
posiłek nocny	E [kcal]: 126, B [g]: 6.4, T [g]: 7, W [g]: 9.4, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 9.4, Sód [mg]: 0, Kwasy tł. nas. [g]: 4.4	E [kcal]: 126, B [g]: 6.4, T [g]: 7, W [g]: 9.4, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 9.4, Sód [mg]: 0, Kwasy tł. nas. [g]: 4.4	E [kcal]: 130, B [g]: 5.84, T [g]: 4.74, W [g]: 16.51, Błonnik [g]: 0.88, Cukier [g]: 0.26, Sód [mg]: 276.5, Kwasy tł. nas. [g]: 2.87	E [kcal]: 126, B [g]: 6.4, T [g]: 7, W [g]: 9.4, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 9.4, Sód [mg]: 0, Kwasy tł. nas. [g]: 4.4	E [kcal]: 100, B [g]: 6.8, T [g]: 4, W [g]: 9.4, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 8.2, Sód [mg]: 76, Kwasy tł. nas. [g]: 2.38	E [kcal]: 90, B [g]: 6.45, T [g]: 3, W [g]: 9.3, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 6.3, Sód [mg]: 94.5, Kwasy tł. nas. [g]: 1.79	E [kcal]: 130, B [g]: 5.84, T [g]: 4.74, W [g]: 16.51, Błonnik [g]: 0.88, Cukier [g]: 0.26, Sód [mg]: 276.5, Kwasy tł. nas. [g]: 2.87
	E [kcal]: 2068.08, B [g]: 97.44, T [g]: 60.35, W [g]: 294.03, Błonnik [g]: 20.01, Cukier [g]: 39.69, Sód [mg]: 2976.36, Kwasy tł. nas. [g]: 31.37	E [kcal]: 1980.78, B [g]: 99.65, T [g]: 61.21, W [g]: 270.28, Błonnik [g]: 23.16, Cukier [g]: 44.77, Sód [mg]: 3259.2, Kwasy tł. nas. [g]: 31.42	E [kcal]: 2147.34, B [g]: 100.35, T [g]: 88.95, W [g]: 242.96, Błonnik [g]: 16.34, Cukier [g]: 25.52, Sód [mg]: 3319.67, Kwasy tł. nas. [g]: 42.34	E [kcal]: 1956.15, B [g]: 83.86, T [g]: 66.43, W [g]: 265.42, Błonnik [g]: 19.06, Cukier [g]: 51.95, Sód [mg]: 2649.45, Kwasy tł. nas. [g]: 31.58	E [kcal]: 2039.71, B [g]: 81.52, T [g]: 72.84, W [g]: 274.65, Błonnik [g]: 22.21, Cukier [g]: 38.27, Sód [mg]: 2865.77, Kwasy tł. nas. [g]: 34.68	E [kcal]: 2117.91, B [g]: 98.72, T [g]: 61.99, W [g]: 302.72, Błonnik [g]: 21.49, Cukier [g]: 40.33, Sód [mg]: 2649.46, Kwasy tł. nas. [g]: 32.64	E [kcal]: 1878.64, B [g]: 103, T [g]: 61.74, W [g]: 236.84, Błonnik [g]: 17.52, Cukier [g]: 34.31, Sód [mg]: 2913.63, Kwasy tł. nas. [g]: 35.44
	E [kcal]: 2068.08, B [g]: 97.44, T [g]: 60.35, W [g]: 294.03, Błonnik [g]: 20.01, Cukier [g]: 39.69, Sód [mg]: 2976.36, Kwasy tł. nas. [g]: 31.37	E [kcal]: 1980.78, B [g]: 99.65, T [g]: 61.21, W [g]: 270.28, Błonnik [g]: 23.16, Cukier [g]: 44.77, Sód [mg]: 3259.2, Kwasy tł. nas. [g]: 31.42	E [kcal]: 2147.34, B [g]: 100.35, T [g]: 88.95, W [g]: 242.96, Błonnik [g]: 16.34, Cukier [g]: 25.52, Sód [mg]: 3319.67, Kwasy tł. nas. [g]: 42.34	E [kcal]: 1956.15, B [g]: 83.86, T [g]: 66.43, W [g]: 265.42, Błonnik [g]: 19.06, Cukier [g]: 51.95, Sód [mg]: 2649.45, Kwasy tł. nas. [g]: 31.58	E [kcal]: 2039.71, B [g]: 81.52, T [g]: 72.84, W [g]: 274.65, Błonnik [g]: 22.21, Cukier [g]: 38.27, Sód [mg]: 2865.77, Kwasy tł. nas. [g]: 34.68	E [kcal]: 2117.91, B [g]: 98.72, T [g]: 61.99, W [g]: 302.72, Błonnik [g]: 21.49, Cukier [g]: 40.33, Sód [mg]: 2649.46, Kwasy tł. nas. [g]: 32.64	E [kcal]: 1878.64, B [g]: 103, T [g]: 61.74, W [g]: 236.84, Błonnik [g]: 17.52, Cukier [g]: 34.31, Sód [mg]: 2913.63, Kwasy tł. nas. [g]: 35.44
Suma	E [kcal]: 2068.08, B [g]: 97.44, T [g]: 60.35, W [g]: 294.03, Błonnik [g]: 20.01, Cukier [g]: 39.69, Sód [mg]: 2976.36, Kwasy tł. nas. [g]: 31.37	E [kcal]: 1980.78, B [g]: 99.65, T [g]: 61.21, W [g]: 270.28, Błonnik [g]: 23.16, Cukier [g]: 44.77, Sód [mg]: 3259.2, Kwasy tł. nas. [g]: 31.42	E [kcal]: 2147.34, B [g]: 100.35, T [g]: 88.95, W [g]: 242.96, Błonnik [g]: 16.34, Cukier [g]: 25.52, Sód [mg]: 3319.67, Kwasy tł. nas. [g]: 42.34	E [kcal]: 1956.15, B [g]: 83.86, T [g]: 66.43, W [g]: 265.42, Błonnik [g]: 19.06, Cukier [g]: 51.95, Sód [mg]: 2649.45, Kwasy tł. nas. [g]: 31.58	E [kcal]: 2039.71, B [g]: 81.52, T [g]: 72.84, W [g]: 274.65, Błonnik [g]: 22.21, Cukier [g]: 38.27, Sód [mg]: 2865.77, Kwasy tł. nas. [g]: 34.68	E [kcal]: 2117.91, B [g]: 98.72, T [g]: 61.99, W [g]: 302.72, Błonnik [g]: 21.49, Cukier [g]: 40.33, Sód [mg]: 2649.46, Kwasy tł. nas. [g]: 32.64	E [kcal]: 1878.64, B [g]: 103, T [g]: 61.74, W [g]: 236.84, Błonnik [g]: 17.52, Cukier [g]: 34.31, Sód [mg]: 2913.63, Kwasy tł. nas. [g]: 35.44

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 Poledwica z indyka 50g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) serek lacyaty puszysty 50g (<u>mleko</u>) Salata 15g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb pszenny 80g (<u>gluten</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 719.72, B [g]: 28.91, T [g]: 32.62, W [g]: 79.78, Błonnik [g]: 3.38, Cukier [g]: 13.27, Sód [mg]: 873.23, Kwasy tł. nas. [g]: 19.89	zupa mleczna z kaszą manną 250g (<u>gluten</u> , <u>mleko</u>) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza manna Szynka z udźca kurczaka 50g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>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 E [kcal]: 723.71, B [g]: 31.99, T [g]: 24.46, W [g]: 96.42, Błonnik [g]: 4.35, Cukier [g]: 14.51, Sód [mg]: 873.95, Kwasy tł. nas. [g]: 13.92	zupa mleczna z zacierką 250g (<u>gluten</u> , <u>jaja</u> , <u>mleko</u>) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Makaron dwujęczny Pieczeń żuławska 50g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Salata 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 E [kcal]: 797.08, B [g]: 29.77, T [g]: 35.19, W [g]: 92.6, Błonnik [g]: 3.64, Cukier [g]: 12.74, Sód [mg]: 798.55, Kwasy tł. nas. [g]: 20.83
Obiad	Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe) 350g (<u>mleko</u> , <u>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>) Wieprzowna, 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 E [kcal]: 525.06, B [g]: 29.93, T [g]: 15.62, W [g]: 72.35, Błonnik [g]: 8.14, Cukier [g]: 8.13, Sód [mg]: 420.5, Kwasy tł. nas. [g]: 3.74	Zupa zacierkowa 350g (<u>gluten</u> , <u>jaja</u> , <u>seler</u>) Ziemniaki, późne, Marchew, Makaron dwujęczny, 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 E [kcal]: 674.11, B [g]: 35.88, T [g]: 11.32, W [g]: 114.83, Błonnik [g]: 15.09, Cukier [g]: 16.47, Sód [mg]: 1566.72, Kwasy tł. nas. [g]: 2.48	Zupa jarzynowa 350g (<u>seler</u>) Ziemniaki, wczesne, Kalafior, Kości, wywar, Marchew, Fasolka szparagowa słoik, Por, Pietruszka, korzeń, Groszek zielony, konserwowy, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz biały, Sól biała Risotto warzywne gotowane 300g (<u>gluten</u>) Ryz biały, gotowany, Woda, Cukinia, Fasola czerwona z puszkii, Marchew, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, korzeń, Pomidory bez skóry w puszoce lub kartoniku, Mąka pszenna, typ 550, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała Woda z sokiem 249g Woda, syrop do wody E [kcal]: 383.84, B [g]: 14.26, T [g]: 1.6, W [g]: 83.03, Błonnik [g]: 13.12, Cukier [g]: 16.39, Sód [mg]: 1077.8, Kwasy tł. nas. [g]: 0.28
kolacja	Szynka z udźca kurczaka 50g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) serek kanapkowy 50g (<u>mleko</u>) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb pszenny 80g (<u>gluten</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: 488.3, B [g]: 20.34, T [g]: 23.39, W [g]: 51.35, Błonnik [g]: 4.4, Cukier [g]: 5.93, Sód [mg]: 800.15, Kwasy tł. nas. [g]: 14.16	Poledwica z indyka 50g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Pasta jajeczna z koperkiem 60g (<u>jaja</u>) Jaja kurze całe, Koper ogrodowy, Majonez z olejem rzepakowym Salata 15g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb pszenny 80g (<u>gluten</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: 478.42, B [g]: 22.39, T [g]: 22.95, W [g]: 47.83, Błonnik [g]: 3.81, Cukier [g]: 2.52, Sód [mg]: 875.64, Kwasy tł. nas. [g]: 10.83	Szynka z udźca kurczaka 50g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>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 E [kcal]: 454.3, B [g]: 25.67, T [g]: 18.58, W [g]: 47.72, Błonnik [g]: 2.56, Cukier [g]: 3.29, Sód [mg]: 806.55, Kwasy tł. nas. [g]: 10.52
posiłek nocny	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 126, B [g]: 6.4, T [g]: 7, W [g]: 9.4, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 9.4, Sód [mg]: 0, Kwasy tł. nas. [g]: 4.4	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 126, B [g]: 6.4, T [g]: 7, W [g]: 9.4, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 9.4, Sód [mg]: 0, Kwasy tł. nas. [g]: 4.4	Kanapka z masłem, salata i szynką 55g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Chleb pszenny, Szynka z piersi kurczaka, Masło ekstra, Salata E [kcal]: 130, B [g]: 5.84, T [g]: 4.74, W [g]: 16.51, Błonnik [g]: 0.88, Cukier [g]: 0.26, Sód [mg]: 276.5, Kwasy tł. nas. [g]: 2.87
Suma	E [kcal]: 1859.08, B [g]: 85.58, T [g]: 78.63, W [g]: 212.88, Błonnik [g]: 15.92, Cukier [g]: 36.73, Sód [mg]: 2093.88, Kwasy tł. nas. [g]: 42.19	E [kcal]: 2002.24, B [g]: 96.66, T [g]: 65.73, W [g]: 268.48, Błonnik [g]: 23.25, Cukier [g]: 42.9, Sód [mg]: 3316.31, Kwasy tł. nas. [g]: 31.63	E [kcal]: 1765.22, B [g]: 75.54, T [g]: 60.11, W [g]: 239.86, Błonnik [g]: 20.2, Cukier [g]: 32.68, Sód [mg]: 2959.4, Kwasy tł. nas. [g]: 34.5

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