

	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 jaglana 250g (mleko) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza jaglana Szynka wieprzowa, gotowana 50g serek łaciaty puszysty 50g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 722.62, B [g]: 29.97, T [g]: 32.54, W [g]: 80.87, Błonnik [g]: 5.85, Cukier [g]: 14.76, Sód [mg]: 842.53, Kwasy tł. nas. [g]: 20.13	zupa mleczna z zacierką mąną 250g (gluten, mleko) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza mąna Kiełbasa krakowska, sucha 50g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) Pomidor 80g president twaróg delikatny 50g (mleko) Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 807.81, B [g]: 36.95, T [g]: 32.68, W [g]: 95.18, Błonnik [g]: 6.63, Cukier [g]: 14.95, Sód [mg]: 999.05, Kwasy tł. nas. [g]: 17.05	Zupa mleczna z zacierką mąną 250g (gluten, soja, mleko) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Makaron dwujęzyczny Kiełbasa żuławska 50g (gluten, soja, mleko, seler) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g (mleko) Rzodkiewka 30g Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 675.48, B [g]: 28.71, T [g]: 22.96, W [g]: 92.13, Błonnik [g]: 6.46, Cukier [g]: 13.48, Sód [mg]: 801.5, Kwasy tł. nas. [g]: 12.63	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (mleko) Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu, Płatki ryżowe, błyskawiczne Pieczeń żuławska 50g Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 729.51, B [g]: 23.24, T [g]: 24.67, W [g]: 106.16, Błonnik [g]: 5.37, Cukier [g]: 23.27, Sód [mg]: 515.33, Kwasy tł. nas. [g]: 11.97	Zupa mleczna z kaszą manną 250g (gluten, mleko) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza mąna Szynka wieprzowa, gotowana 50g serek łaciaty twarżozowy 50g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 775.31, B [g]: 30.34, T [g]: 31.9, W [g]: 95.22, Błonnik [g]: 6.07, Cukier [g]: 13.91, Sód [mg]: 834.45, Kwasy tł. nas. [g]: 19.82	zupa mleczna z makaronem ryżowym 250g (mleko) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Makaron pszenny świderki Pasztecik drobiowy 50g serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 80g Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 624.74, B [g]: 27.66, T [g]: 20.21, W [g]: 86.39, Błonnik [g]: 6.38, Cukier [g]: 18.16, Sód [mg]: 530.06, Kwasy tł. nas. [g]: 9.22	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (mleko) Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu, Płatki ryżowe, błyskawiczne Szynka kanapkowa 50g (gluten, soja, mleko, seler) Rzodkiewka 30g serek łaciaty twarżozkowy 50g (mleko) Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 768.26, B [g]: 27.85, T [g]: 30.75, W [g]: 97.74, Błonnik [g]: 5.71, Cukier [g]: 13.31, Sód [mg]: 928.78, Kwasy tł. nas. [g]: 19.32
	Kefir, 1.5% tłuszczu 200g (mleko) Jabłko 160g E [kcal]: 166, B [g]: 6.84, T [g]: 3.64, W [g]: 27.76, Błonnik [g]: 3.2, Cukier [g]: 23.72, Sód [mg]: 83.2, Kwasy tł. nas. [g]: 2.06	Gruszka 170g Jogurt naturalny, 1.5% tłuszczu 150g (mleko) E [kcal]: 176.6, B [g]: 7.02, T [g]: 2.59, W [g]: 32.73, Błonnik [g]: 3.2, Cukier [g]: 25.08, Sód [mg]: 63.4, Kwasy tł. nas. [g]: 1.57	Kefir, 1.5% tłuszczu 200g (mleko) Jabłko 160g E [kcal]: 166, B [g]: 6.84, T [g]: 3.64, W [g]: 27.76, Błonnik [g]: 3.2, Cukier [g]: 23.72, Sód [mg]: 83.2, Kwasy tł. nas. [g]: 2.06	Jogurt naturalny, 1.5% tłuszczu 150g (mleko) Gruszka 170g E [kcal]: 176.6, B [g]: 7.02, T [g]: 2.59, W [g]: 32.73, Błonnik [g]: 3.2, Cukier [g]: 25.08, Sód [mg]: 63.4, Kwasy tł. nas. [g]: 1.57	Kefir, 1.5% tłuszczu 200g (mleko) Jabłko 160g E [kcal]: 166, B [g]: 6.84, T [g]: 3.64, W [g]: 27.76, Błonnik [g]: 3.2, Cukier [g]: 23.72, Sód [mg]: 83.2, Kwasy tł. nas. [g]: 2.06	Gruszka 170g Jogurt naturalny, 1.5% tłuszczu 150g (mleko) E [kcal]: 176.6, B [g]: 7.02, T [g]: 2.59, W [g]: 32.73, Błonnik [g]: 3.2, Cukier [g]: 25.08, Sód [mg]: 63.4, Kwasy tł. nas. [g]: 1.57	Jogurt naturalny, 1.5% tłuszczu 150g (mleko) Jabłko 160g E [kcal]: 158, B [g]: 6.64, T [g]: 2.89, W [g]: 27.61, Błonnik [g]: 3.2, Cukier [g]: 23.77, Sód [mg]: 63.2, Kwasy tł. nas. [g]: 1.56
Obiad	zupa z białej fasoli 350g (seler) Woda, Ziemiaki, wczesne, Fasola biała, nasiona sucha, wywar, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g makaron z kurczakiem i warzywami 300g (gluten) Makaron pszenny świderki, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Kukinia, Woda, Marchew, Papryka czerwona, Cebula, Kukurydza konserwowa, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500, Czosnek, Sól biała, Zióło prowansalskie, Przyprawa do kurczaka, Pieprz czarny Woda z sokiem 249g Woda, syrop do wody	Zupa zacierkowa 350g (gluten, soja, seler) Ziemiaki, późna, Marchew, Kalafior, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Kości, wywar, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól biała, vegeta natur 150g Panierowany filec pieczony 150g (gluten) Młnina, filec bez skóry, świeży, Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Sól biała Ziemiaki, gotowane 200g Surówka z selera (żywienie zbiorowe) 100g (mleko, seler) Kapsuła biała, Ogórek świeży (długi), Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała Woda z sokiem 249g Woda, syrop do wody	Zupa kalafiorowa 350g (seler) Kości, wywar, Ziemiaki, 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 Palki pieczone 200g Noga (udo) kurczaka, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała Ryż biały, gotowany 200g Ziemiaki, gotowane 200g Surówka z seler (żywienie zbiorowe) 100g (mleko, seler) Kapsuła pietruszka, Ogórek świeży (długi), Kukurydza konserwowa, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała Woda z sokiem 249g Woda, syrop do wody	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (seler) Kości, wywar, Ziemiaki, wczesne, Fasolka szparagowa, piek, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Śmietana 12% do zup i sosów, Pieprz czarny, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe Stek z cebulką (żywienie zbiorowe) 100g (gluten, soja) Młnina, filec bez skóry, świeży, Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy, Mąka kurczaka, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała Ziemiaki, gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kapsuła pekińska, Ogórek świeży (długi), Kukurydza konserwowa, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała Woda z sokiem 250g Woda, syrop do wody	Zupa z fasolki szparagowej 350g (mleko, seler) Kości, wywar, Ziemiaki, późne, Fasolka szparagowa, piek, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Śmietana 12% do zup i sosów, Pieprz czarny, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe Kasotto warzywne z kaszą pecczak 300g (gluten) Kasza jęczmienna, pecczak, Węprzowina, schab, Węprzowina, bez kości, Cebula, Mąka pszenna, typ 500, Pieprz czarny, Sól biała, Zióło prowansalskie, Pieprz czarny, Przyprawa do mięsa mielonego, Sól biała Woda z sokiem 250g Woda, syrop do wody	Zupa ogórkowa 350g (seler) Ogórek kiszony, Ziemiaki, wczesne, Woda, Kości, wywar, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g Spaghetti bolońskie 300g (gluten, soja) Makaron spaghetti, Węprzowina, szynka surowa, Woda, Marchew, Kasza jęczmienna, pecczak, Pomidory krojne w puszcze lub kartoniku, Pietruszka, korzeń, Koncentrat pomidorowy, 30%, Zióło prowansalskie, Pieprz czarny, Przyprawa do mięsa mielonego, Sól biała Woda z sokiem 250g Woda, syrop do wody	Zupa barszcz ukraiński 350g (seler) Kości, wywar, Ziemiaki, wczesne, Bursaki, Fasola biała, nasiona sucha, 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) Węprzowina, schab, Węprzowina, bez kości, Cebula, Mąka pszenna, typ 500, Pieprz czarny, Sól biała, Zióło prowansalskie, przprawa do mięs delikat Ziemiaki, gotowane 200g Mizeria z jogurtem greckim 100g (mleko) Ogórek świeży (długi), Jogurt typu greckiego, Cytryna, Koper ogrodowy, Szczypiorek Woda z sokiem 249g Woda, syrop do wody
	E [kcal]: 767.22, B [g]: 42.97, T [g]: 8.89, W [g]: 136.08, Błonnik [g]: 14.96, Cukier [g]: 10.18, Sód [mg]: 1015.47, Kwasy tł. nas. [g]: 0.95	E [kcal]: 731.57, B [g]: 37.9, T [g]: 12.13, W [g]: 125.04, Błonnik [g]: 14.52, Cukier [g]: 15.51, Sód [mg]: 1524.13, Kwasy tł. nas. [g]: 1.14	E [kcal]: 776.8, B [g]: 44.19, T [g]: 28.6, W [g]: 91.01, Błonnik [g]: 10.93, Cukier [g]: 10.88, Sód [mg]: 1365.11, Kwasy tł. nas. [g]: 6.29	E [kcal]: 601.39, B [g]: 25.11, T [g]: 16.97, W [g]: 91.96, Błonnik [g]: 10.21, Cukier [g]: 10.88, Sód [mg]: 1215.73, Kwasy tł. nas. [g]: 3	E [kcal]: 455.8, B [g]: 14.2, T [g]: 12.97, W [g]: 74.93, Błonnik [g]: 12.86, Cukier [g]: 13.22, Sód [mg]: 1051.56, Kwasy tł. nas. [g]: 1.43	E [kcal]: 631.96, B [g]: 35.19, T [g]: 6.95, W [g]: 112.05, Błonnik [g]: 9.66, Cukier [g]: 11.13, Sód [mg]: 2242, Kwasy tł. nas. [g]: 2.41	E [kcal]: 670.36, B [g]: 47.99, T [g]: 7.96, W [g]: 82.71, Błonnik [g]: 12.04, Cukier [g]: 15.15, Sód [mg]: 960.87, Kwasy tł. nas. [g]: 3.04
kolacja	Poledwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) serek kanapkowy 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Rzodkiewka 30g E [kcal]: 450.5, B [g]: 18.03, T [g]: 23.01, W [g]: 45.52, Błonnik [g]: 5.4, Cukier [g]: 3.02, Sód [mg]: 778.25, Kwasy tł. nas. [g]: 14.12	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Pasta twarogowa 60g (mleko) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Szczypiorek Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: 450.6, B [g]: 25.06, T [g]: 18.91, W [g]: 48.3, Błonnik [g]: 5.98, Cukier [g]: 4.85, Sód [mg]: 823.03, Kwasy tł. nas. [g]: 10.63	Paprykarz "Szczeciński" 50g (gluten, ryby, soja, gorczyca) Serek wiejski naturalny 50g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 455.9, B [g]: 17.13, T [g]: 22.15, W [g]: 49.93, Błonnik [g]: 5.19, Cukier [g]: 3.13, Sód [mg]: 839.15, Kwasy tł. nas. [g]: 10.64	Poledwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: 451.9, B [g]: 24.45, T [g]: 18.51, W [g]: 50.61, Błonnik [g]: 6.68, Cukier [g]: 6.57, Sód [mg]: 820.75, Kwasy tł. nas. [g]: 10.55	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Jaja kurze całe, gotowane 55g (jaja) Pomidor 120g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Rzodkiewka 30g E [kcal]: 469.9, B [g]: 22.98, T [g]: 21.91, W [g]: 48.88, Błonnik [g]: 6.63, Cukier [g]: 4.83, Sód [mg]: 867.8, Kwasy tł. nas. [g]: 10.83	Kiełbasa krakowska, sucha 50g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) Serek wiejski naturalny 50g (mleko) Ogórek świeży (długi) 120g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: 538.5, B [g]: 27.42, T [g]: 27.07, W [g]: 49.91, Błonnik [g]: 6.32, Cukier [g]: 5.28, Sód [mg]: 1072.05, Kwasy tł. nas. [g]: 14.04	Poledwica popocka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Pomidor 120g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 35g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 226g E [kcal]: 444.6, B [g]: 26.91, T [g]: 18.09, W [g]: 46.82, Błonnik [g]: 5.75, Cukier [g]: 5.87, Sód [mg]: 704.16, Kwasy tł. nas. [g]: 10.68
posiek nocny	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 żytni razowy, Szynka z piersi kurczaka, Masło ekstra, Sałata E [kcal]: 120.7, B [g]: 5.06, T [g]: 4.83, W [g]: 15.58, Błonnik [g]: 2.59, Cukier [g]: 0.59, Sód [mg]: 277.7, 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 żytni razowy, Szynka z piersi kurczaka, Masło ekstra, Sałata E [kcal]: 120.7, B [g]: 5.06, T [g]: 4.83, W [g]: 15.58, Błonnik [g]: 2.59, Cukier [g]: 0.59, Sód [mg]: 277.7, Kwasy tł. nas. [g]: 2.87
	E [kcal]: 2232.34, B [g]: 104.21, T [g]: 75.08, W [g]: 299.63, Błonnik [g]: 29.41, Cukier [g]: 61.08, Sód [mg]: 2719.45, Kwasy tł. nas. [g]: 41.66	E [kcal]: 2292.58, B [g]: 113.33, T [g]: 73.31, W [g]: 310.65, Błonnik [g]: 30.7, Cukier [g]: 69.79, Sód [mg]: 3409.61, Kwasy tł. nas. [g]: 34.79	E [kcal]: 2194.88, B [g]: 101.93, T [g]: 82.18, W [g]: 276.41, Błonnik [g]: 28.37, Cukier [g]: 51.43, Sód [mg]: 3366.66, Kwasy tł. nas. [g]: 34.49	E [kcal]: 2085.4, B [g]: 86.22, T [g]: 69.74, W [g]: 290.86, Błonnik [g]: 25.83, Cukier [g]: 75.2, Sód [mg]: 2615.21, Kwasy tł. nas. [g]: 31.49	E [kcal]: 1967.01, B [g]: 81.16, T [g]: 74.42, W [g]: 256.19, Błonnik [g]: 28.76, Cukier [g]: 63.88, Sód [mg]: 2913.01, Kwasy tł. nas. [g]: 36.52	E [kcal]: 2061.8, B [g]: 103.74, T [g]: 59.82, W [g]: 290.38, Błonnik [g]: 25.93, Cukier [g]: 65.95, Sód [mg]: 4002.01, Kwasy tł. nas. [g]: 29.93	E [kcal]: 2061.92, B [g]: 114.45, T [g]: 64.52, W [g]: 270.46, Błonnik [g]: 29.29, Cukier [g]: 58.69, Sód [mg]: 2934.71, Kwasy tł. nas. [g]: 37.47

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

	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 Szynka wieprzowa, gotowana 50g serek kaciaty puszysty 50g <u>(mleko)</u> Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g <u>(mleko)</u> Chleb pszenny 40g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(gluten)</u> Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 722.62 , B [g]: 29.97 , T [g]: 32.54 , W [g]: 80.87 , Błonnik [g]: 5.85 , Cukier [g]: 14.76 , Sód [mg]: 842.53 , Kwasy tł. nas. [g]: 20.13	zupa mleczna z kaszą manną 250g <u>(gluten, mleko)</u> Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza manna Kielbasa krakowska, sucha 50g <u>(gluten, soja, mleko, seler, gotuszcza)</u> Pomidor 80g prezydent twaróg delikatny 50g <u>(mleko)</u> Masło ekstra 15g <u>(mleko)</u> Chleb pszenny 40g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(gluten)</u> Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 807.81 , B [g]: 36.95 , T [g]: 32.68 , W [g]: 95.18 , Błonnik [g]: 6.63 , Cukier [g]: 14.95 , Sód [mg]: 999.05 , Kwasy tł. nas. [g]: 17.05	zupa mleczna z zacierką 250g <u>(gluten, jaja, mleko)</u> Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Makaron dwujęzyczny Pieczeń żuławska 50g <u>(gluten, soja, mleko, seler)</u> serek kaciaty puszysty 50g <u>(mleko)</u> Rzodkiewka 30g Chleb pszenny 40g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(gluten)</u> Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 675.48 , B [g]: 28.71 , T [g]: 22.96 , W [g]: 92.13 , Błonnik [g]: 6.46 , Cukier [g]: 13.48 , Sód [mg]: 801.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 12.63
II śniadanie	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g <u>(mleko)</u> Jabłko 160g E [kcal]: 166 , B [g]: 6.84 , T [g]: 3.64 , W [g]: 27.76 , Błonnik [g]: 3.2 , Cukier [g]: 23.72 , Sód [mg]: 83.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 2.06	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g <u>(mleko)</u> Gruszka 170g E [kcal]: 176.6 , B [g]: 7.02 , T [g]: 2.59 , W [g]: 32.73 , Błonnik [g]: 3.57 , Cukier [g]: 25.08 , Sód [mg]: 63.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.57	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g <u>(mleko)</u> Jabłko 160g E [kcal]: 166 , B [g]: 6.84 , T [g]: 3.64 , W [g]: 27.76 , Błonnik [g]: 3.2 , Cukier [g]: 23.72 , Sód [mg]: 83.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 2.06
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350g <u>(seler)</u> Woda, Ziemniaki, wczesne, Pieczarki, świeże, Kości, wywar, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g, 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 gryczana, gotowana 200g Woda z sokiem 249g Woda, syrop do wody E [kcal]: 561.78 , B [g]: 33.49 , T [g]: 14.54 , W [g]: 78.94 , Błonnik [g]: 9.94 , Cukier [g]: 8.64 , Sód [mg]: 781.96 , Kwasy tł. nas. [g]: 2.84	Zupa grochowa 350g <u>(seler)</u> Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Groch, nasiona suche, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g Panierowany filet pieczony 150g <u>(gluten)</u> Mintaj, filet bez skóry, świeży, Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z kapusty kiszonek 100g Kapusta kiszona, Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała Woda z sokiem 249g Woda, syrop do wody E [kcal]: 631.36 , B [g]: 41.35 , T [g]: 11.39 , W [g]: 100.22 , Błonnik [g]: 15.46 , Cukier [g]: 10.58 , Sód [mg]: 1496.46 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.99	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 warzywnie gotowane 300g <u>(gluten)</u> Ryz biały, gotowany, Woda, Cukinia, Fasolka czerwona z puszkii, 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 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
kolecja	Poledwica z indyka 50g <u>(gluten, soja, mleko, seler)</u> serek kanapkowy 50g <u>(mleko)</u> Sałata 15g Masło ekstra 15g <u>(mleko)</u> Chleb pszenny 40g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(gluten)</u> Herbata czarna, napar bez cukru 250g Rzodkiewka 30g E [kcal]: 450.5 , B [g]: 18.03 , T [g]: 23.01 , W [g]: 45.52 , Błonnik [g]: 5.4 , Cukier [g]: 3.02 , Sód [mg]: 778.25 , Kwasy tł. nas. [g]: 14.12	Szynka z udźca kurczaka 50g <u>(gluten, soja, mleko, seler)</u> Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g <u>(jaja)</u> Jaja kurze całe, Szcypiornek, Majonez z olejem rzepakowym Sałata 15g Masło ekstra 15g <u>(mleko)</u> Chleb pszenny 40g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(gluten)</u> Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: 472.12 , B [g]: 22.12 , T [g]: 23.44 , W [g]: 46.45 , Błonnik [g]: 6.05 , Cukier [g]: 3.01 , Sód [mg]: 880 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.85	Paprykarz "Szczeciński" 50g <u>(gluten, ryby, soja, gorczycza)</u> Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g <u>(mleko)</u> Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g <u>(mleko)</u> Chleb pszenny 40g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(gluten)</u> Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 473.4 , B [g]: 20.98 , T [g]: 22 , W [g]: 50.78 , Błonnik [g]: 5.19 , Cukier [g]: 3.98 , Sód [mg]: 721.15 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.29
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, sałatą i szynką 55g <u>(gluten, soja, mleko, seler)</u> Chleb żytni razowy, Szynka z piersi kurczaka, Masło ekstra, Sałata E [kcal]: 120.7 , B [g]: 5.06 , T [g]: 4.83 , W [g]: 15.58 , Błonnik [g]: 2.59 , Cukier [g]: 0.59 , Sód [mg]: 277.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 2.87
Suma	E [kcal]: 2026.9 , B [g]: 94.73 , T [g]: 80.73 , W [g]: 242.49 , Błonnik [g]: 24.39 , Cukier [g]: 59.54 , Sód [mg]: 2485.94 , Kwasy tł. nas. [g]: 43.55	E [kcal]: 2213.89 , B [g]: 113.84 , T [g]: 77.1 , W [g]: 283.98 , Błonnik [g]: 31.71 , Cukier [g]: 63.02 , Sód [mg]: 3438.91 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.86	E [kcal]: 1819.42 , B [g]: 75.85 , T [g]: 55.03 , W [g]: 269.28 , Błonnik [g]: 30.56 , Cukier [g]: 58.16 , Sód [mg]: 2961.35 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.13

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