

	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	Szynka wieprzowa, gotowana 60g serek łaciaty puszysty 60g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Kielbasa krakowska, sucha 60g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) Pomidor 80g president twaróg delikatny 60g (mleko) Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Pieczeń żuławska 60g (gluten, soja, mleko, seler) serek łaciaty puszysty 60g (mleko) Rzodkiewka 30g Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Paszтет drobiowy 60g president twaróg delikatny 60g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Szynka wieprzowa, gotowana 60g serek łaciaty twarozkowy 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 Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Szynka kanapkowa 60g (gluten, soja, mleko, seler) Rzodkiewka 30g serek łaciaty twarozkowy 60g (mleko) Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g
II śniadanie	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) Jabłko 160g	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	Gruszka 170g Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko)	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) Jabiko 160g
Obiad	zupa z białej fasoli 350g (seler) 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 makaron z kurczakiem i warzywami 300g (gluten) Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cukinia, Woda, Marchew, Papryka czerwona, Cebula, Kukurydza konserwowa, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500, Czosnek, 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 Panierowany fileć pieczony 150g (gluten) Mintaj, fileć bez skóry, świeży, Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g Surówka wielowarzywna 100g Kapusta biała, Ogórek świeży (długi), Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała Woda z sokiem 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 Pałki pieczone 200g Noga (udo) kurczaka, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała Ryż brązowy, gotowany 200g Surówka z selera (żywienie zbiorowe) 100g (mleko, seler) Seler korzeniowy, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Sok z cytryny, Jabłko, Sól biała Woda z sokiem 249g Woda, syrop do wody	Zupa pomidorowa z ryżem 261g (seler) Kości, wywar, Ryż brązowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pieprz czarny, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g Kotlet mielony pieczony 100g (gluten, jaja) Wieprzowina, łopatka, Bulka tarta, Jaja kurze całe, Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kapusta pekińska, Ogórek świeży (długi), Kukurydza konserwowa, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, 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 pęczak 300g (gluten) Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana, Fasola czerwona z puszkii, 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 sokiem 250g Woda, syrop do wody	Zupa ogórkowa 350g (seler) Ogórek kiszony, Ziemniaki, wczesne, Woda, Kości, wywar, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g Spaghetti bolońskie 300g Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno), 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 ukraiński 350g (seler) Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Buraki, Fasola biała, nasiona suche, 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) Wieprzowina, schab surowy bez kości, Cebula, Mąka pszenna, typ 500, Pieprz czarny, Sól biała, Ziola prowansalskie, przyprawa do mięs delikat Ziemniaki, 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
kolacja	Polędwica z indyka 60g (gluten, soja, mleko, seler) serek kanapkowy 60g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Rzodkiewka 30g	Szynka z udźca kurczaka 60g (gluten, soja, mleko, seler) Pasta twarogowa 60g (mleko) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Szczypiorek Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g Paprykarz "Szczeciński" 50g (gluten, ryby, soja, gorczyca)	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	Polędwica z indyka 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 250g Marchew, gotowana 40g	Szynka z udźca kurczaka 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	Kielbasa krakowska, sucha 60g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) Serek wiejski naturalny 60g (mleko) Ogórek świeży (długi) 120g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Polędwica sopocka 60g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 60g (mleko) Pomidor 120g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 226g
posilek nocny	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko)	Kanapka z masłem, sałatą i szynką 55g (gluten, soja, mleko, seler) Chleb żytni razowy, Szynka z piersi kurczaka, Masło ekstra, Sałata	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	Kanapka z masłem, sałatą i szynką 55g (gluten, soja, mleko, seler) Chleb żytni razowy, Szynka z piersi kurczaka, Masło ekstra, Sałata
Suma	E [kcal]: 2009.42, B [g]: 99.04, T [g]: 71.88, W [g]: 258.44, Błonnik [g]: 40.06, Cukier [g]: 51.29, Sód [mg]: 2871.77, Kwasy tł. nas. [g]: 39.36	E [kcal]: 2112.07, B [g]: 111.01, T [g]: 75.23, W [g]: 265.22, Błonnik [g]: 34.38, Cukier [g]: 60.22, Sód [mg]: 3873.01, Kwasy tł. nas. [g]: 32.04	E [kcal]: 1962.5, B [g]: 92, T [g]: 83.13, W [g]: 229.84, Błonnik [g]: 36.25, Cukier [g]: 43.15, Sód [mg]: 3423.06, Kwasy tł. nas. [g]: 34.41	E [kcal]: 1807.03, B [g]: 84.57, T [g]: 70.98, W [g]: 222.92, Błonnik [g]: 30.45, Cukier [g]: 57.91, Sód [mg]: 2723.38, Kwasy tł. nas. [g]: 31.05	E [kcal]: 1706.8, B [g]: 71.85, T [g]: 72.25, W [g]: 206.56, Błonnik [g]: 32.09, Cukier [g]: 53.36, Sód [mg]: 2988.01, Kwasy tł. nas. [g]: 35.34	E [kcal]: 1918.36, B [g]: 100.67, T [g]: 62.05, W [g]: 255.38, Błonnik [g]: 38.22, Cukier [g]: 59.54, Sód [mg]: 4053.55, Kwasy tł. nas. [g]: 28.83	E [kcal]: 1829.06, B [g]: 108.77, T [g]: 64.34, W [g]: 220.82, Błonnik [g]: 33.46, Cukier [g]: 50.35, Sód [mg]: 3027.33, Kwasy tł. nas. [g]: 37.42

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	Szynka wieprzowa, gotowana 60g serek łaciaty puszysty 60g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Kielbasa krakowska, sucha 60g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyzca) Pomidor 80g prezydent twaróg delikatny 60g (mleko) Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Pieczeń żuławska 60g (gluten, soja, mleko, seler) serek łaciaty puszysty 60g (mleko) Rzodkiewka 30g Chleb żytni razowy 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) Gruszka 170g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) Jabłko 160g
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350g (seler) 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 (gluten) 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	Zupa grochowa 350g (seler) 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 (gluten) Mintaj, filet bez skóry, świeży, Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z kapusty kiszzonek 100g Kapusta kiszona, Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała Woda z sokiem 249g Woda, syrop do wody	Zupa jarzynowa 350g (seler) 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 (gluten) Ryz brązowy, Woda, Cukinia, Fasola czerwona z puszk, 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
kolacja	Polędwica 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	Szynka z udźca kurczaka 60g (gluten, soja, mleko, seler) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (jaja) Jaja kurze całe, Szczypiorek, Majonez z olejem rzepakowym Salata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Paprykarz "Szczeciński" 60g (gluten, ryby, soja, gorczyzca) 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
posilek nocny	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko)	Kanapka z masłem, sałatą i szynką 55g (gluten, soja, mleko, seler) Chleb żytni razowy, Szynka z piersi kurczaka, Masło ekstra, Salata
Suma	E [kcal]: 1808.98 , B [g]: 86.75 , T [g]: 76.25 , W [g]: 207.5 , Błonnik [g]: 27.94 , Cukier [g]: 47.25 , Sód [mg]: 2628.26 , Kwasy tł. nas. [g]: 41.05	E [kcal]: 1943.38 , B [g]: 106.57 , T [g]: 73.07 , W [g]: 234.25 , Błonnik [g]: 35.04 , Cukier [g]: 53.2 , Sód [mg]: 3604.81 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.69	E [kcal]: 1809.54 , B [g]: 71.09 , T [g]: 56.65 , W [g]: 273.48 , Błonnik [g]: 41.94 , Cukier [g]: 50.35 , Sód [mg]: 2998.15 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.17

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