

	niedziela 2026-09-13	poniedziałek 2026-09-14	wtorek 2026-09-15	środa 2026-09-16	czwartek 2026-09-17	piątek 2026-09-18	sobota 2026-09-19
Śniadanie	Szynka wieprzowa, gotowana 60g serek lacyaty 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 Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Szynka kanapkowa 60g (gluten, soja, mleko, seler) serek lacyaty twarozkowy 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	Kielbasa krakowska, sucha 60g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyzca) president twaróg delikatny 60g (mleko) Pomidor 80g 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) Rzodkiewka 2 sztuki 30g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Paszтет drobiowy 60g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 60g (mleko) Sałata 15g 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	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	Jabłko 160g Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) Jabłko 160g	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) Gruszka 170g
Obiad	Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe) 338g (seler) Składniki: Kości, wywar, Włoszczyzna świeża, Ziemniaki, średnio, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe Gulasz mięsno-warzywny duszony 150g (gluten) Składniki: Wieprzowina, szynka surowa, Cukinia, Marchew, Olej rzepakowy, Papryka czerwona, Czosnek, Pieprz czarny, Sól biała, Mąka pszenna, typ 550 Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 200g (gluten) Woda z sokiem 250g Składniki: Kości, wywar, syrop do wody	Zupa ogórkowa 350g (seler) Składniki: 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 Składniki: 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 249g Składniki: Woda 1 i 0.02 szklanki, syrop do wody	Zupa z fasolki szparagowej 351g (mleko, seler) Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, późne, Fasolka szparagowa stoik, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g Kotlet mielony (żywienie zbiorowe) 100g (gluten, iajaja) Składniki: Wieprzowina, łopatką, Bułka tarta, Jaja kurze całe, Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g Surówka wielowarzywna 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 grochowa 350g (seler) Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Groch, nasiona suche, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g Pulpet w sosie pomidorowym 150g (gluten, iajaja) Składniki: Wieprzowina, szynka surowa, Jaja kurze całe, Koncentrat pomidorowy, 30%, Cebula, Bułka tarta, Mąka pszenna, typ 500, Pieprz czarny, Sól biała Kasza gryczana, gotowana 200g Woda z sokiem 249g Składniki: Woda 1 i 0.02 szklanki, syrop do wody Surówka z marchewki 100g (mleko) Składniki: Marchew, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Jabłko, Sól biała	Zupa pomidorowa z makaronem 351g (seler) Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno), Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz czarny 1 szczypta, vegeta natur 150g Panierowany filet pieczony 150g (gluten) Składniki: Mintaj, filet bez skóry, świeży, Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z kapusty kiszzonek 100g Składniki: Kapusta kiszona, Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała Woda z sokiem 249g Składniki: Woda 1 i 0.02 szklanki, syrop do wody	Zupa brokułowaa 351g (seler) Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Brokuly, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g Pierś pieczona 123g Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Przyprawa do kurczaka, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g Surówka szwedzka (żywienie zbiorowe) 100g Składniki: Ogórek kiszony, Papryka czerwona, Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała Woda z sokiem 249g Składniki: Woda 1 i 0.02 szklanki, syrop do wody	zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350g (gluten, seler) Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Kasza jęczmienna, perlowa, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g Pulpet gotowany w sosie koperkowym 150g (gluten, iajaja, mleko) Składniki: Wieprzowina, szynka surowa, Woda, Olej rzepakowy, Śmietana 12% do zup i sosów, Bułka tarta, Cebula, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 550, Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała, przyprawa do mięs delikat Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z czerwonej kapusty (żywienie zbiorowe) 100g Składniki: Kapusta czerwona, Cebula, Olej rzepakowy, Cukier, Sól biała Woda z sokiem 250g Składniki: Woda 1 i 0.02 szklanki, syrop do wody
kolacja	Poledwica z indyka 60g (gluten, soja, mleko, seler) Jaja kurze całe, gotowane 55g (iajaja) Pomidor 120g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Rzodkiewka 30g	Paprykarz "Szczeniński" 60g (gluten, ryby, soja, gorczyzca) 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) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Rzodkiewka 30g	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (iajaja) Składniki: Jaja kurze całe 3/4 sztuki, Szczypiorek 3/4 łyżki, Majonez z olejem rzepakowym 1/4 łyżeczki Sałata 15g 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, 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	Poledwica z indyka 60g (gluten, soja, mleko, seler) Serek wiejski naturalny 60g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g
posiłek nocny	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)	Jogurt naturalny, 1,5% 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]: 1785.78, B [g]: 89.49, T [g]: 74.08, W [g]: 206.6, Błonnik [g]: 29.09, Cukier [g]: 50.19, Sód [mg]: 2526.72, Kwasy tł. nas. [g]: 36.41	E [kcal]: 1885.09, B [g]: 86.04, T [g]: 69.41, W [g]: 244.95, Błonnik [g]: 37.06, Cukier [g]: 57.55, Sód [mg]: 3779.1, Kwasy tł. nas. [g]: 33.44	E [kcal]: 2006.3, B [g]: 104.78, T [g]: 76.63, W [g]: 240.91, Błonnik [g]: 34.89, Cukier [g]: 48.5, Sód [mg]: 4184.33, Kwasy tł. nas. [g]: 38.81	E [kcal]: 1951.63, B [g]: 88.95, T [g]: 72.55, W [g]: 237.92, Błonnik [g]: 34.82, Cukier [g]: 52.37, Sód [mg]: 3097.2, Kwasy tł. nas. [g]: 41.88	E [kcal]: 1792.54, B [g]: 88.95, T [g]: 69.26, W [g]: 219.98, Błonnik [g]: 31.05, Cukier [g]: 52.6, Sód [mg]: 3143.15, Kwasy tł. nas. [g]: 30.53	E [kcal]: 2027.14, B [g]: 106.36, T [g]: 89.18, W [g]: 216.03, Błonnik [g]: 32.06, Cukier [g]: 44.61, Sód [mg]: 4599.92, Kwasy tł. nas. [g]: 41.34	E [kcal]: 1875.6, B [g]: 91.67, T [g]: 74.39, W [g]: 225.1, Błonnik [g]: 29.8, Cukier [g]: 58.91, Sód [mg]: 2933.93, Kwasy tł. nas. [g]: 30.42

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

	niedziela 2026-09-20	poniedziałek 2026-09-21	wtorek 2026-09-22
Śniadanie	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
II śniadanie	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
Obiad	Zupa jarzynowa 350g (seler) Składniki: 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 Makaron z twarogiem i okrasą 300g (mleko) Składniki: Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno), Wieprzowina, szynka surowa, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Marchew, Cebula, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała Woda z sokiem 250g Składniki: Woda 1 i 0.02 szklanki, syrop do wody	Zupa kapuśniak 351g (seler) Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Kapusta kiszona, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g Kaszotto mięsno-warzywne z kaszą pęczak 300g (gluten) Składniki: Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana, Wieprzowina, szynka surowa, Cukinia, Woda, Papryka czerwona, Marchew, Olej rzepakowy, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Cebula, Groszek zielony, konserwowy, Pietruszka, korzeń, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz biały, Sól biała 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 Ziemniaki, gotowane 200g Kotlet pożarski pieczony 100g (gluten, jaja) Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, Bułka tarta, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 550, Pieprz czarny, Sól biała Gotowana marchew 100g (mleko) Składniki: Marchew, Masło ekstra, Sól biała Woda z sokiem 249g Składniki: Woda 1 i 0.02 szklanki, syrop do wody
kolacja	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, gorczyzca) 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
posiłek nocny	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
Suma	E [kcal]: 2030.36, B [g]: 109.63, T [g]: 74.21, W [g]: 246.83, Błonnik [g]: 38.6, Cukier [g]: 59.14, Sód [mg]: 2958.38, Kwasy tł. nas. [g]: 38.25	E [kcal]: 1723.27, B [g]: 77.11, T [g]: 77.13, W [g]: 195.25, Błonnik [g]: 28.91, Cukier [g]: 54.71, Sód [mg]: 2547.43, Kwasy tł. nas. [g]: 33.71	E [kcal]: 2049.43, B [g]: 112.7, T [g]: 74.63, W [g]: 249.39, Błonnik [g]: 37.92, Cukier [g]: 49.78, Sód [mg]: 4312.49, Kwasy tł. nas. [g]: 38.14

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