

	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	zupa mleczna z kaszą manną 250g (gluten , mleko) Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 3/4 szklanki, Kasza manna 1/4 szklanki Szynka wieprzowa, gotowana 50g serek lacyaty twarogkowy 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	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (mleko) Składniki: Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu 21 i 1/2 łyżki, Płatki ryżowe, błyskawiczne Pasztet drobiowy 50g serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	zupa mleczna z makaronem 250g (mleko) Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 21 i 1/2 łyżki, Makaron pszenny świderki Szynka kanapkowa 50g (gluten , soja , mleko , seler) Rzodkiewka 30g serek lacyaty twarogkowy 50g (mleko) Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250g (mleko) Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 21 i 3/4 łyżki, Kasza jaglana 2 i 1/3 łyżki Szynka wieprzowa, gotowana 50g serek lacyaty 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	zupa mleczna z kaszą manną 250g (gluten , mleko) Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 3/4 szklanki, Kasza manna 1/4 szklanki Kielbasa 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	zupa mleczna z zacierką 250g (gluten , jaja , mleko) Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 3/4 szklanki, Makaron dwujajeczny Pieczeń żuławska 50g (gluten , soja , mleko , seler) serek lacyaty puszysty 50g (mleko) Rzodkiewka 2 sztuki 30g Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Pomidor 80g	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (mleko) Składniki: Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu 3/4 szklanki, Płatki ryżowe, błyskawiczne Pasztet drobiowy 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
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) 350g (seler) Składniki: Kości, wywar, Ziemiaki, wczesne, Groch, nasiona suche, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g Kaszotto mięsno-warzywne z kaszą pęczak duszone 300g (gluten) Składniki: Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana, Wierpżowina, szynka surowa, Cukinia, Papryka czerwona, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Woda, Cebula, Groszek zielony, konserwowy, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka, korzeń, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz biały, Sól biała Woda z sakiem 250g Składniki: Kości, wywar, syrop do wody	Zupa ogórkowa 350g (seler) Składniki: 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 , jaja) Składniki: Makaron spaghetti, Wierpżowina, 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 249g Składniki: Woda 1 i 0.02 szklanki, syrop do wody	Zupa grochowa 350g (seler) Składniki: Kości, wywar, Ziemiaki, wczesne, Groch, nasiona suche, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g Kotlet mielony (żywienie zbiorowe) 100g (gluten , jaja) Składniki: Wierpżowina, lopatka, Bulka tarta, Jaja kurze całe, Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała Ziemiaki, gotowane 200g Surówka wielowarzywna 100g Składniki: Kapusta biała, Ogórek świeży (długi), Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała Woda z sakiem 249g Składniki: Woda 1 i 0.02 szklanki, syrop do wody	Zupa grochowa 350g (seler) Składniki: Kości, wywar, Ziemiaki, 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 , jaja) Składniki: Wierpżowina, szynka surowa, Jaja kurze całe, Koncentrat pomidorowy, 30%, Cebula, Bulka tarta, Mąka pszenna, typ 500, Pieprz czarny, Sól biała Kasza gryczana, gotowana 200g Surówka z marchewki 100g (mleko) Składniki: Marchew, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Jabłko, Sól biała Woda z sakiem 249g Składniki: Woda 1 i 0.02 szklanki, syrop do wody	Zupa pomidorowa z makaronem 351g (seler) Składniki: Kości, wywar, Ziemiaki, wczesne, Makaron pszenny świderki, 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 Ziemiaki, gotowane 200g Surówka z kapusty kiszzonek 100g Składniki: Kapusta kiszona, Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała Woda z sakiem 249g Składniki: Woda 1 i 0.02 szklanki, syrop do wody	Zupa brokułowaa 351g (seler) Składniki: Kości, wywar, Ziemiaki, 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 Woda z sakiem 249g Składniki: Woda 1 i 0.02 szklanki, syrop do wody Ziemiaki, gotowane 200g Surówka szwedzka (żywienie zbiorowe) 100g Składniki: Ogórek kiszony, Cebula, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Cukier, Pieprz czarny, Sól biała	zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350g (gluten , seler) Składniki: Kości, wywar, Ziemiaki, wczesne, Kasza jęczmienna, perłowa, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g Pulpet gotowany w sosie koperkowym 150g (gluten , jaja , mleko) Składniki: Wierpżowina, szynka surowa, Woda, Olej rzepakowy, Śmietana 12% do zup i sosów, Bulka tarta, Cebula, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 550, Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała, przyprawa do mięs delikat Ziemiaki, gotowane 200g Surówka z czerwonej kapusty (żywienie zbiorowe) 100g Składniki: Kapusta czerwona, Cebula, Olej rzepakowy, Cukier, Sól biała Woda z sakiem 250g Składniki: Woda 1 i 0.02 szklanki, syrop do wody
kolacja	Poledwica z indyka 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	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 Marchew, gotowana 40g	Poledwica sopocka 50g (gluten , soja , mleko , seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Pomidor 120g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 1 kromka 35g (gluten) Chleb żytni razowy 1 i 1/3 kromki 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 226g	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 2 sztuki 30g	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten , soja , mleko , seler) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (jaja) Składniki: Jaja kurze całe 3/4 sztuki, Szczypiorzek 3/4 łyżki, Majonez z olejem rzepakowym 1/4 łyżeczki Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Kielbasa krakowska, sucha 50g (gluten , soja , mleko , seler , gorczyca) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 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	Poledwica z indyka 50g (gluten , soja , mleko , seler) Serek wiejski naturalny 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
posiłek nocny	Kefir, 2% tłuszczu 150g (mleko)	Jogurt naturalny, 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	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko)	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (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	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko)
Suma	E [kcal]: 1943.01, B [g]: 94.72, T [g]: 74.73, W [g]: 238.03, Błonnik [g]: 25.54, Cukier [g]: 58.39, Sód [mg]: 2479.57, Kwasy tł. nas. [g]: 37.03	E [kcal]: 2143.85, B [g]: 93.14, T [g]: 67.57, W [g]: 303.1, Błonnik [g]: 25.25, Cukier [g]: 63.58, Sód [mg]: 3797.73, Kwasy tł. nas. [g]: 33.92	E [kcal]: 2228.83, B [g]: 110.29, T [g]: 74.39, W [g]: 298.18, Błonnik [g]: 36.49, Cukier [g]: 58.64, Sód [mg]: 3654.38, Kwasy tł. nas. [g]: 38.17	E [kcal]: 2184.55, B [g]: 113.12, T [g]: 77.03, W [g]: 275.16, Błonnik [g]: 31.27, Cukier [g]: 64.81, Sód [mg]: 2992.38, Kwasy tł. nas. [g]: 44.38	E [kcal]: 2156.25, B [g]: 106.78, T [g]: 77.96, W [g]: 272.1, Błonnik [g]: 26.3, Cukier [g]: 61.87, Sód [mg]: 3452.65, Kwasy tł. nas. [g]: 35.31	E [kcal]: 2124.17, B [g]: 114.81, T [g]: 73.25, W [g]: 266.87, Błonnik [g]: 29.81, Cukier [g]: 56.98, Sód [mg]: 4354.88, Kwasy tł. nas. [g]: 32.71	E [kcal]: 2151.71, B [g]: 90.2, T [g]: 76.99, W [g]: 287.31, Błonnik [g]: 25.96, Cukier [g]: 77.8, Sód [mg]: 2824.11, Kwasy tł. nas. [g]: 32.83

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	zupa mleczna z kaszą manną 250g (gluten , mleko) Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 3/4 szklanki, Kasza manna 1/4 szklanki Szynka wieprzowa, gotowana 50g serek lacyaty twarogowy 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	zupa mleczna z zacierką 250g (gluten , jaja , mleko) Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 3/4 szklanki, Makaron dwujajeczny Pieczeń żuławska 50g (gluten , soja , mleko , seler) serek lacyaty puszysty 50g (mleko) Rzodkiewka 2 sztuki 30g Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Pomidor 80g	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (mleko) Składniki: Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu 3/4 szklanki, Płatki ryżowe, błyskawiczne Szynka kanapkowa 50g (gluten , soja , mleko , seler) Rzodkiewka 30g serek lacyaty twarogowy 50g (mleko) Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (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 pszenny świderki, 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 350g (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 Gulasz mięsno-warzywny duszony 150g (gluten) Składniki: Wieprzowina, szynka surowa, Cukinia, Marchew, Olej rzepakowy, Papryka czerwoną, Czosnek, Pieprz czarny, Sól biała, Mąka pszenna, typ 550 Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 200g (gluten) Woda z sokiem 250g Składniki: Woda 1 i 0.02 szklanki, syrop do wody	Rosół z makaronem 350g (gluten , soja , seler) Składniki: Kości, wywar, makaron pszenny nitka, Marchew, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Por, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała Kotlet pożarski pieczony 100g (gluten , jaja) Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, Bulka tarta, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 550, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z buraków (żywienie zbiorowe) 100g Składniki: Buraki, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pieprz czarny, Sól biała Woda z sokiem 249g Składniki: Woda 1 i 0.02 szklanki, syrop do wody
kolacja	Polędwica z indyka 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	Kielbasa krakowska, sucha 50g (gluten , soja , mleko , seler , gorczyca) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 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	Polędwica sopocka 50g (gluten , soja , mleko , seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Pomidor 120g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 1 kromka 35g (gluten) Chleb żytni razowy 1 i 1/3 kromki 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 226g
posiłek nocny	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	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]: 2278.4 , B [g]: 114.7 , T [g]: 74.85 , W [g]: 300.07 , Błonnik [g]: 27.37 , Cukier [g]: 62.6 , Sód [mg]: 2886.12 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.9	E [kcal]: 2177.22 , B [g]: 110.4 , T [g]: 74.99 , W [g]: 280.91 , Błonnik [g]: 29.53 , Cukier [g]: 53.33 , Sód [mg]: 3430.03 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.15	E [kcal]: 2238.25 , B [g]: 108.88 , T [g]: 72.8 , W [g]: 299.72 , Błonnik [g]: 29.34 , Cukier [g]: 61.5 , Sód [mg]: 3509.43 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.16

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, 10-Gorczyca i produkty pochodne