

	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 Połędwica z indyka 50g (gluten , soja , mleko , seler) serek lacyaty twarogkowy 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	zupa mleczna z makaronem 250g (mleko) Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 21 1/12 łyżki, Makaron pszenny świderki Pasztet drobiowy 50g serek kanapkowy 50g (mleko) Salata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (mleko) Składniki: Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu 3/4 szklanki, Płatki ryżowe, błyskawiczne Szynka z piersi kurczaka 50g (gluten , soja , mleko , seler) serek lacyaty twarogkowy 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (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 delikatosowa z kurczaka 50g (gluten , soja , mleko , seler) serek lacyaty puszysty 50g (mleko) Salata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (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 Szynka z piersi kurczaka 50g (gluten , soja , mleko , seler) president twaróg delikatny 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (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) Salata 15g 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 3/4 szklanki, Płatki ryżowe, błyskawiczne Pasztet drobiowy 50g Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 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) Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko)	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) Banan 200g
Obiad	Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe) 351g (seler) Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna świeża, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe Gulasz mięsno-warzywny duszony 131g (gluten) Składniki: Wieprzowina, szynka surowa, Cukinia, Olej rzepakowy, Marchew, Pieprz czarny, Sól biała, Mąka pszenna, typ 550 Kasza jaglana, gotowana 200g Woda z sokiem 250g Składniki: Kości, wywar, syrop do wody	Zupa zacierkowa 350g (gluten , jaja , seler) Składniki: 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 Woda z sokiem 249g Składniki: Woda 1 i 0.02 szklanki, syrop do wody Spaghetti bolońskie 300g (gluten , jaja) Składniki: Makaron spaghetti, Wieprzowina, szynka surowa, Woda, Marchew, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Pietruszka, korzeń, Koncentrat pomidorowy, 30%, Ziela prowansalskie, Pieprz czarny, Przyprawa do mięsa mielonego, Sól biała	Zupa z fasolki szparagowej 351g (mleko , seler) Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, późne, Fasolka szparagowa słoik, korzeń, Por, Kości, wywar, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe Kotlet mielony pieczony 101g (gluten , jaja) Składniki: Wieprzowina, kopatka, Bulka tarta, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g Gotowana marchew 100g (mleko) Składniki: Marchew, Masło ekstra, Sól biała Woda z sokiem 249g Składniki: Woda 1 i 0.02 szklanki, syrop do wody	Zupa zacierkowa 350g (gluten , jaja , seler) Składniki: Ziemniaki, późne, Marchew, Makaron dwujajeczny, Pietruszka, korzeń, Por, Kości, wywar, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe Pulpet w sosie pomidorowym 150g (gluten , jaja) Składniki: Wieprzowina, szynka surowa, Jaja kurze całe, Koncentrat pomidorowy, 30%, Cebula, Bulka tarta, Mąka pszenna, typ 500, Pieprz czarny, Sól biała Kasza jaglana, gotowana 200g Gotowana fasolka szparagowa 100g (mleko) Składniki: Fasolka szparagowa słoik, Masło ekstra, Sól biała Woda z sokiem 249g Składniki: Woda 1 i 0.02 szklanki, syrop do wody	Zupa pomidorowa z makaronem 351g (seler) Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, 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 Ziemniaki, gotowane 200g Gotowana marchew 100g (mleko) Składniki: Marchew, Masło ekstra, 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 Pieśr pieczona 123g Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Przyprawa do kurczaka, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g Gotowana fasolka szparagowa 100g (mleko) Składniki: Fasolka szparagowa słoik, Masło ekstra, 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, perłowa, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g Ziemniaki, gotowane 200g Pulpet gotowany w sosie koperkowym 150g (gluten , jaja , mleko) Składniki: Wieprzowina, 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 Gotowana marchew 100g (mleko) Składniki: Marchew, Masło ekstra, Sól biała Woda z sokiem 250g Składniki: Woda 1 i 0.02 szklanki, syrop do wody
	Polędwica z indyka 50g (gluten , soja , mleko , seler) Jaja kurze całe, gotowane 55g (jaja) Salata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Pomidor 40g	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	Polędwica z indyka 50g (gluten , soja , mleko , seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Salata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 226g	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten , soja , mleko , seler) serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Polędwica z indyka 50g (gluten , soja , mleko , seler) Pasta jajeczna z koperkiem 60g (jaja) Składniki: Jaja kurze całe 3/4 sztuki, Koper ogrodowy, Majonez z olejem rzepakowym 1/4 łyżeczki Salata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Pomidor 40g	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	Polędwica z indyka 50g (gluten , soja , mleko , seler) Serek wiejski naturalny 50g (mleko) Salata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g
	Kefir, 2% tłuszczu 150g (mleko)	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko)	Kanapka z masłem, sałatą i szynką 120g (gluten , soja , mleko , seler) Składniki: Chleb pszenny, Szynka z piersi kurczaka 3 plastry, Salata 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 pszenny, Szynka z piersi kurczaka 3 plastry, Salata 2 liście, Masło ekstra 1 łyżeczka płaska	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko)
	E [kcal]: 2053.65 , B [g]: 98.63 , T [g]: 76.3 , W [g]: 254.7 , Błonnik [g]: 18.31 , Cukier [g]: 53.14 , Sód [mg]: 2478.57 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.16	E [kcal]: 2328.17 , B [g]: 105.71 , T [g]: 69.62 , W [g]: 332.5 , Błonnik [g]: 24.77 , Cukier [g]: 67.05 , Sód [mg]: 2637.24 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.28	E [kcal]: 2196.26 , B [g]: 108.82 , T [g]: 74.62 , W [g]: 281.08 , Błonnik [g]: 19.75 , Cukier [g]: 47.26 , Sód [mg]: 3865.71 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.43	E [kcal]: 2299.42 , B [g]: 108.93 , T [g]: 80.09 , W [g]: 296.18 , Błonnik [g]: 19.75 , Cukier [g]: 64.69 , Sód [mg]: 2988.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 45.78	E [kcal]: 2068.18 , B [g]: 104.08 , T [g]: 66.59 , W [g]: 274.22 , Błonnik [g]: 21.47 , Cukier [g]: 63.22 , Sód [mg]: 3451.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.02	E [kcal]: 2042.02 , B [g]: 110.86 , T [g]: 64.62 , W [g]: 264.12 , Błonnik [g]: 23.73 , Cukier [g]: 52.23 , Sód [mg]: 3853.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.9	E [kcal]: 2227.95 , B [g]: 92.59 , T [g]: 72.47 , W [g]: 312.89 , Błonnik [g]: 22.53 , Cukier [g]: 97.91 , Sód [mg]: 2927.94 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.12
Suma							

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

	niedziela 2026-09-20	poniedziałek 2026-09-21	wtorek 2026-09-22
Śniadanie	zupa mleczna z kaszą manną 250g (<u>gluten, mleko</u>) Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 3/4 szklanki, Kasza manna 1/4 szklanki Połędwica z indyka 50g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) serek lacyaty twarózkowy 50g (<u>mleko</u>) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb pszenny 80g (<u>gluten</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	zupa mleczna z makaronem 250g (<u>mleko</u>) Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 21 i 1/2 łyżki, Makaron pszenny świderki Paszтет drobiowy 50g serek kanapkowy 50g (<u>mleko</u>) Salata 15g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb pszenny 80g (<u>gluten</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (<u>mleko</u>) Składniki: Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu 3/4 szklanki, Płatki ryżowe, błyskawiczne Szynka z piersi kurczaka 50g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) serek lacyaty twarózkowy 50g (<u>mleko</u>) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb pszenny 80g (<u>gluten</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g
II śniadanie	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) Jabłko 160g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) Jabłko 160g	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>) Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)
Obiad	Zupa jarzynowa 350g (<u>seler</u>) 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 jabłkami prażonymi 300g (<u>mleko</u>) Składniki: Makaron pszenny świderki, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Jabłka prażone, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Cukier, Cynamon w proszku Woda z sokiem 250g Składniki: Woda 1 i 0.02 szklanki, syrop do wody	Zupa zacierkowa 350g (<u>gluten, jaja, seler</u>) Składniki: 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 Gulasz mięsno-warzywny duszony 150g (<u>gluten</u>) Składniki: Wieprzowina, szynka surowa, Cukinia, Marchew, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała, Mąka pszenna, typ 550 Kasza jaglana, gotowana 200g Woda z sokiem 249g Składniki: Woda 1 i 0.02 szklanki, syrop do wody	Rosół z makaronem 350g (<u>gluten, soja, seler</u>) Składniki: Kości, wywar, makaron pszenny nitka, Marchew, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Por, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała Kotlet pożarski pieczony 100g (<u>gluten, jaja</u>) Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, Bułka tarta, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 550, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g Gotowana marchew 100g (<u>mleko</u>) Składniki: Marchew, Masło ekstra, Sól biała Woda z sokiem 249g Składniki: Woda 1 i 0.02 szklanki, syrop do wody
	Polędwica z indyka 50g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Jaja kurze całe, gotowane 55g (<u>jaja</u>) Salata 15g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb pszenny 80g (<u>gluten</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Pomidor 40g	Szynka z udźca kurczaka 50g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Serek wiejski naturalny 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	Polędwica z indyka 50g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (<u>mleko</u>) Salata 15g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb pszenny 80g (<u>gluten</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 226g
posiłek nocny	Kefir, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (<u>mleko</u>)	Kanapka z masłem, sałatą i szynką 120g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Składniki: Chleb pszenny, Szynka z piersi kurczaka 3 plastry, Sałata 2 liście, Masło ekstra 1 łyżeczka płaska
Suma	E [kcal]: 2368.63 , B [g]: 101.9 , T [g]: 66.81 , W [g]: 351.25 , Błonnik [g]: 23.77 , Cukier [g]: 70.34 , Sód [mg]: 2474.76 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.9	E [kcal]: 2271.39 , B [g]: 101.91 , T [g]: 80.24 , W [g]: 297.35 , Błonnik [g]: 22.84 , Cukier [g]: 65.2 , Sód [mg]: 2512.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.04	E [kcal]: 2227.29 , B [g]: 116.2 , T [g]: 71.87 , W [g]: 286.42 , Błonnik [g]: 18.24 , Cukier [g]: 48.53 , Sód [mg]: 3921.92 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.23

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