

	sobota 2026-10-03	niedziela 2026-10-04	poniedziałek 2026-10-05	wtorek 2026-10-06	środa 2026-10-07	czwartek 2026-10-08	piątek 2026-10-09
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (mleko) Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu, Płatki ryżowe, błyskawiczne	Zupa mleczna z kaszą manną 250g (gluten, mleko) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza manna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (gluten, mleko) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki owsiane	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (mleko) Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu, Płatki ryżowe, błyskawiczne	Zupa mleczna z kaszą manną 250g (gluten, mleko) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza manna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (gluten, mleko) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki owsiane	Zupa mleczna z zacierką 250g (gluten, jaja, mleko) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Makaron dwujęzyczny
	Pasztecik drobiowy 50g Dżem truskawkowy, niskokaloryczny 25g Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Szynka z piersi kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) serek śmietany twarogowy 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Pasztecik drobiowy 50g serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 80g Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Szynka z piersi kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) serek śmietany puszysty 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Szynka z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) serek śmietany twarogowy 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Szynka z piersi kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) serek śmietany puszysty 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Pieczączi żółtawska 50g (gluten, soja, mleko, seler) serek śmietany puszysty 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g
	E [kcal]: 754.71, B [g]: 24.79, T [g]: 24.68, W [g]: 110.24, Błonnik [g]: 3.84, Cukier [g]: 24.92, Sód [mg]: 519.53, Kwasy tł. nas. [g]: 12	E [kcal]: 780.71, B [g]: 32.49, T [g]: 30.41, W [g]: 97.02, Błonnik [g]: 4.35, Cukier [g]: 14.61, Sód [mg]: 955.95, Kwasy tł. nas. [g]: 19.11	E [kcal]: 808.8, B [g]: 30.68, T [g]: 35.26, W [g]: 95.68, Błonnik [g]: 6.57, Cukier [g]: 17.38, Sód [mg]: 524.15, Kwasy tł. nas. [g]: 17.8	E [kcal]: 775.66, B [g]: 31.15, T [g]: 29.6, W [g]: 97.5, Błonnik [g]: 2.89, Cukier [g]: 12.58, Sód [mg]: 945.98, Kwasy tł. nas. [g]: 18.81	E [kcal]: 761.41, B [g]: 29.93, T [g]: 30.48, W [g]: 94.13, Błonnik [g]: 3.6, Cukier [g]: 12.47, Sód [mg]: 789.65, Kwasy tł. nas. [g]: 19.19	E [kcal]: 729.3, B [g]: 35.63, T [g]: 25.36, W [g]: 93.33, Błonnik [g]: 6.57, Cukier [g]: 14.98, Sód [mg]: 956.65, Kwasy tł. nas. [g]: 13.94	E [kcal]: 809.88, B [g]: 30.28, T [g]: 35.32, W [g]: 95.44, Błonnik [g]: 4.39, Cukier [g]: 14.83, Sód [mg]: 804.35, Kwasy tł. nas. [g]: 20.86
II śniadanie	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) Banan 200g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) Jabłko 160g	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) Nektarynka 150g	Jabłko 160g Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)	Jabłko 160g Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko)	Banan 200g Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)	Jabłko 160g Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko)
	E [kcal]: 272, B [g]: 8, T [g]: 2.85, W [g]: 55.25, Błonnik [g]: 3.4, Cukier [g]: 46.65, Sód [mg]: 62, Kwasy tł. nas. [g]: 1.74	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	E [kcal]: 153, B [g]: 7.35, T [g]: 2.55, W [g]: 25.95, Błonnik [g]: 1.8, Cukier [g]: 21.75, Sód [mg]: 61.5, Kwasy tł. nas. [g]: 1.5	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	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	E [kcal]: 280, B [g]: 8.2, T [g]: 3.6, W [g]: 55.4, Błonnik [g]: 3.4, Cukier [g]: 46.6, Sód [mg]: 82, Kwasy tł. nas. [g]: 2.24	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 gospodarcza 350g (gluten, jaja, seler) Kosci, wywar, Ziemiaki, wczesne, Marchew, Makaron dwujęzyczny, Pietruszka, korzeń, Seler, korzeniowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Por, Sól biała, Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe	Zupa brokułowaa 351g (gluten, jaja, seler) Kosci, wywar, Ziemiaki, wczesne, Brokuły, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler, korzeniowy, Brokuły, Pieprz czarny, Sól biała, vegeta natur 150g	Zupa zacierkowa 350g (gluten, jaja, seler) Ziemiaki, późne, Marchew, Makaron dwujęzyczny, Pietruszka, korzeń, Por, Kosci, wywar, Seler, korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól jodowana, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe	Zupa z fasolki szparagowej 351g (mleko, gluten) Kosci, wywar, Ziemiaki, późne, Fasolka szparagowa słod, Marchew, Pietruszka, korzeń, Groszek zielony, konserwowy, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz biały, Sól biała	Zupa jarzynowa 350g (seler) Ziemiaki, wczesne, Kalafior, Kosci, wywar, Marchew, Fasolka szparagowa słod, Por, Pietruszka, korzeń, Seler, korzeniowy, konserwowy, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Majeranek suszony, vegeta natur 150g	Zupa barszcz czerwony 350g (seler) Kosci, wywar, Ziemiaki, wczesne, Kalafior, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler, korzeniowy, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Vegeta natur 150g	Zupa kalafiorowaa 350g (seler) Kosci, wywar, Ziemiaki, wczesne, Kalafior, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler, korzeniowy, Pieprz czarny, Sól biała, vegeta natur 150g
	Kotlet mielony pieczony 100g (gluten, jaja) Węprzowina, łopatką, Bulka tarta, Jaja kurze całe, Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała	Potrąwka drobiowa duszona z makaronem 250g Makaron pszenny świderki, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Kukinia, Marchew, Por, Brokuły, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Przyprawa do kurczaka, Sól biała	Gulasz mięsno-warzynny duszony 150g (gluten) Węprzowina, szynka surowa, Kukinia, Marchew, Olej rzepakowy, Papryka czerwona, Czosnek, Pieprz czarny, Sól biała, Mąka pszenna, typ 550	Oszukane gołabki pieczone w sosie pomidorowym 150g (gluten) Węprzowina, łopatką, Ryż biały, gotowany, Olej rzepakowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Mąka pszenna, typ 500, Pieprz czarny, Sól biała	Strogonow warzynny z ryżem duszony 300g (gluten) Ryż biały, Woda, Kukinia, Kalafior, Cebula, Olej rzepakowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Mąka pszenna, typ 500, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała	Rybną filet pieczony 150g (gluten) Mintaj, filet bez skóry, świeży, Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Sól biała	Pulpet gotowany w sosie koperkowym 150g (gluten, jaja, mleko) Węprzowina, 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 fasolka szparagowa 100g (mleko) Fasolka szparagowa słod, Masło ekstra, Sól biała	Woda z sokiem 250g Woda, syrop do wody	Kasza jaglana, gotowana 200g Woda z sokiem 250g Woda, syrop do wody	Gotowana marchew 100g (mleko) Marchew, Masło ekstra, Sól biała	Woda z sokiem 249g Woda, syrop do wody	Woda z sokiem 249g Woda, syrop do wody	Gotowana marchew 100g (mleko) Marchew, Masło ekstra, Sól biała
	E [kcal]: 562.24, B [g]: 26.07, T [g]: 15.35, W [g]: 82.14, Błonnik [g]: 9.64, Cukier [g]: 10.49, Sód [mg]: 1229.08, Kwasy tł. nas. [g]: 4.47	E [kcal]: 606.53, B [g]: 37.3, T [g]: 3.39, W [g]: 111.29, Błonnik [g]: 9.54, Cukier [g]: 9.96, Sód [mg]: 1142.02, Kwasy tł. nas. [g]: 0.53	E [kcal]: 771.07, B [g]: 36.54, T [g]: 17.34, W [g]: 123.5, Błonnik [g]: 12, Cukier [g]: 11.56, Sód [mg]: 932.26, Kwasy tł. nas. [g]: 3.12	E [kcal]: 618.11, B [g]: 33.71, T [g]: 19.6, W [g]: 81.28, Błonnik [g]: 11.43, Cukier [g]: 13.82, Sód [mg]: 1480, Kwasy tł. nas. [g]: 6.27	E [kcal]: 634.95, B [g]: 16.54, T [g]: 8.22, W [g]: 129.39, Błonnik [g]: 13, Cukier [g]: 14.56, Sód [mg]: 997.5, Kwasy tł. nas. [g]: 0.76	E [kcal]: 522.84, B [g]: 33.68, T [g]: 8.18, W [g]: 84.1, Błonnik [g]: 11.75, Cukier [g]: 14.89, Sód [mg]: 1197.49, Kwasy tł. nas. [g]: 0.73	E [kcal]: 587.58, B [g]: 31.83, T [g]: 19.21, W [g]: 77.64, Błonnik [g]: 11.75, Cukier [g]: 14.89, Sód [mg]: 1419.73, Kwasy tł. nas. [g]: 5.05
kolacja	Poleďdwa z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser warogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Jaja kurze całe, gotowane 55g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Poleďdwa z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Serek wiejski naturalny 50g (jaja) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser warogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Poleďdwa z indyka 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	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Pasta twarogowa 50g (mleko) Ser warogowy (twaróg) półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Szczypiorek Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Poleďdwa z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) president twaróg delikatny 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g
	E [kcal]: 451.5, B [g]: 24.98, T [g]: 18.26, W [g]: 49.01, Błonnik [g]: 3.65, Cukier [g]: 4.04, Sód [mg]: 813.35, Kwasy tł. nas. [g]: 10.52	E [kcal]: 468.5, B [g]: 23.21, T [g]: 21.6, W [g]: 47.44, Błonnik [g]: 3.65, Cukier [g]: 2.44, Sód [mg]: 871.9, Kwasy tł. nas. [g]: 10.78	E [kcal]: 434, B [g]: 21.13, T [g]: 18.41, W [g]: 48.16, Błonnik [g]: 3.65, Cukier [g]: 3.19, Sód [mg]: 931.35, Kwasy tł. nas. [g]: 10.87	E [kcal]: 458.3, B [g]: 25.81, T [g]: 18.66, W [g]: 48.68, Błonnik [g]: 3.12, Cukier [g]: 4.33, Sód [mg]: 801.51, Kwasy tł. nas. [g]: 10.54	E [kcal]: 482.3, B [g]: 19.64, T [g]: 23.04, W [g]: 51.4, Błonnik [g]: 4.4, Cukier [g]: 5.93, Sód [mg]: 797.15, Kwasy tł. nas. [g]: 14.15	E [kcal]: 451.08, B [g]: 24.48, T [g]: 18.36, W [g]: 49.13, Błonnik [g]: 3.69, Cukier [g]: 4.08, Sód [mg]: 816.91, Kwasy tł. nas. [g]: 10.37	E [kcal]: 431, B [g]: 19.67, T [g]: 19.33, W [g]: 45.99, Błonnik [g]: 2.37, Cukier [g]: 2.54, Sód [mg]: 773.35, Kwasy tł. nas. [g]: 11.4
posiłek nocny	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko)	Kanapka z masłem, sałatą i szynką 55g (gluten, soja, mleko, seler) Chleb pszenny, Szynka z piersi kurczaka, Masło ekstra, Sałata	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	Kanapka z masłem, sałatą i szynką 55g (gluten, soja, mleko, seler) Chleb pszenny, Szynka z piersi kurczaka, Masło ekstra, Sałata
	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	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	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	E [kcal]: 130, B [g]: 5.84, T [g]: 4.74, W [g]: 16.51, Błonnik [g]: 0.88, Cukier [g]: 0.26, Sód [mg]: 276.5, Kwasy tł. nas. [g]: 2.87	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	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	E [kcal]: 130, B [g]: 5.84, T [g]: 4.74, W [g]: 16.51, Błonnik [g]: 0.88, Cukier [g]: 0.26, Sód [mg]: 276.5, Kwasy tł. nas. [g]: 2.87
Suma	E [kcal]: 2140.45, B [g]: 90.64, T [g]: 65.14, W [g]: 306.04, Błonnik [g]: 20.53, Cukier [g]: 94.3, Sód [mg]: 2699.96, Kwasy tł. nas. [g]: 31.11	E [kcal]: 2111.74, B [g]: 106.29, T [g]: 77.56, W [g]: 302.69, Błonnik [g]: 24.02, Cukier [g]: 62.08, Sód [mg]: 2525.26, Kwasy tł. nas. [g]: 35.67	E [kcal]: 2266.87, B [g]: 102.5, T [g]: 77.56, W [g]: 302.69, Błonnik [g]: 24.02, Cukier [g]: 62.08, Sód [mg]: 2525.26, Kwasy tł. nas. [g]: 35.67	E [kcal]: 2148.07, B [g]: 103.35, T [g]: 76.24, W [g]: 271.73, Błonnik [g]: 21.52, Cukier [g]: 54.71, Sód [mg]: 3587.19, Kwasy tł. nas. [g]: 40.55	E [kcal]: 2136.66, B [g]: 79.55, T [g]: 68.63, W [g]: 311.93, Błonnik [g]: 24.2, Cukier [g]: 64.93, Sód [mg]: 2723.5, Kwasy tł. nas. [g]: 38.04	E [kcal]: 2073.22, B [g]: 108.44, T [g]: 58.5, W [g]: 291.26, Błonnik [g]: 25.22, Cukier [g]: 90.02, Sód [mg]: 3147.55, Kwasy tł. nas. [g]: 29.07	E [kcal]: 2116.46, B [g]: 94.26, T [g]: 81.49, W [g]: 263.19, Błonnik [g]: 22.59, Cukier [g]: 56.29, Sód [mg]: 3337.13, Kwasy tł. nas. [g]: 41.74

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

	sobota 2026-10-10	niedziela 2026-10-11	poniedziałek 2026-10-12
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (<u>mleko</u>) Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu, Płatki ryżowe, błyskawiczne Pasztet drobiowy 50g Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Sałata 15g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb pszenny 80g (<u>gluten</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 741.91 , B [g]: 24.28 , T [g]: 24.55 , W [g]: 107.4 , Błonnik [g]: 3.09 , Cukier [g]: 22.83 , Sód [mg]: 513.73 , Kwasy tł. nas. [g]: 11.97	zupa mleczna z kaszą manną 250g (<u>gluten, mleko</u>) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza manna Szynka z indyka 50g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) serek łaciaty twarogowy 50g (<u>mleko</u>) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb pszenny 80g (<u>gluten</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 774.21 , B [g]: 30.44 , T [g]: 30.61 , W [g]: 96.97 , Błonnik [g]: 4.35 , Cukier [g]: 14.56 , Sód [mg]: 795.45 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.22	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (<u>gluten, mleko</u>) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki owsiane Pasztet drobiowy 50g serek kanapkowy 50g (<u>mleko</u>) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb pszenny 80g (<u>gluten</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 808.8 , B [g]: 30.68 , T [g]: 35.26 , W [g]: 95.68 , Błonnik [g]: 6.57 , Cukier [g]: 17.38 , Sód [mg]: 524.15 , Kwasy tł. nas. [g]: 17.8
II śniadanie	Nektarynka 150g Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 161 , B [g]: 7.55 , T [g]: 3.3 , W [g]: 26.1 , Błonnik [g]: 1.8 , Cukier [g]: 21.7 , Sód [mg]: 81.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 2	Jabłko 160g Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>) 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	Banan 200g Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 280 , B [g]: 8.2 , T [g]: 3.6 , W [g]: 55.4 , Błonnik [g]: 3.4 , Cukier [g]: 46.6 , Sód [mg]: 82 , Kwasy tł. nas. [g]: 2.24
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 250g (<u>seler</u>) Kości, wywar, Makaron pszenny świderki, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pieprz czarny, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), vegeta natur 150g Palki pieczone 200g Noga (udło) kurczaka, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g Pomidory z jogurtem naturalnym 100g (<u>mleko</u>) Pomidor, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu, Koper ogrodowy Woda z sokiem 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: 668.36 , B [g]: 42.75 , T [g]: 28.61 , W [g]: 63.6 , Błonnik [g]: 7.21 , Cukier [g]: 11.41 , Sód [mg]: 573.76 , Kwasy tł. nas. [g]: 6.37	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 Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie 150g (<u>gluten</u>) Wieprzowina, schab surowy bez kości, Woda, Mąka pszenna, typ 500, Liście laurowe, suszone, Majeranek suszony, Tymianek suszony, Ziele angielskie całe Kasza jaglana, gotowana 200g Gotowana fasolka szparagowa 100g (<u>mleko</u>) Fasolka szparagowa słoik, Masło ekstra, Sól biała Woda z sokiem 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: 560.06 , B [g]: 35.52 , T [g]: 8.75 , W [g]: 88.28 , Błonnik [g]: 12.53 , Cukier [g]: 11.75 , Sód [mg]: 989.88 , Kwasy tł. nas. [g]: 3.64	Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe) 349g (<u>seler</u>) Woda, Włoszczyzna świeża, Ziemniaki, średnio, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe Spaghetti bolońskie 300g (<u>gluten, jaja</u>) Makaron spaghetti, 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 E [kcal]: 598.39 , B [g]: 34.31 , T [g]: 6.81 , W [g]: 107.08 , Błonnik [g]: 10.18 , Cukier [g]: 9.25 , Sód [mg]: 667.86 , Kwasy tł. nas. [g]: 2.37
Kolacja	Szynka z udzka kurczaka 50g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 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 E [kcal]: 470.3 , B [g]: 26.19 , T [g]: 18.74 , W [g]: 51.8 , Błonnik [g]: 4.4 , Cukier [g]: 6.13 , Sód [mg]: 822.15 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.56	Poledwica z indyka 50g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Jaja kurze całe, gotowane 55g (<u>jaja</u>) Sałata 15g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb pszenny 80g (<u>gluten</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: 462.5 , B [g]: 22.51 , T [g]: 21.25 , W [g]: 47.49 , Błonnik [g]: 3.65 , Cukier [g]: 2.44 , Sód [mg]: 868.9 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.77	Szynka z udzka kurczaka 50g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Serek wiejski naturalny 50g (<u>mleko</u>) Sałata 15g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb pszenny 80g (<u>gluten</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: 440 , B [g]: 21.83 , T [g]: 18.76 , W [g]: 48.11 , Błonnik [g]: 3.65 , Cukier [g]: 3.19 , Sód [mg]: 934.35 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.88
posiłek nocny	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>) 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	Kefir, 2% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) 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 (<u>mleko</u>) 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
Suma	E [kcal]: 2131.57 , B [g]: 107.22 , T [g]: 78.2 , W [g]: 258.2 , Błonnik [g]: 16.5 , Cukier [g]: 68.37 , Sód [mg]: 2085.64 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.69	E [kcal]: 2054.77 , B [g]: 101.91 , T [g]: 67.5 , W [g]: 269.75 , Błonnik [g]: 23.73 , Cukier [g]: 60.72 , Sód [mg]: 2793.43 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.57	E [kcal]: 2217.19 , B [g]: 101.47 , T [g]: 67.43 , W [g]: 315.57 , Błonnik [g]: 23.8 , Cukier [g]: 82.72 , Sód [mg]: 2302.86 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.08

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