

	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) Mieko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki ryżowe, błyskawiczne Pasztet drobiowy 50g Dżem truskawkowy, niskiłodzony 25g Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 738.31, B [g]: 23.59, T [g]: 24.72, W [g]: 106.04, Błonnik [g]: 5.56, Cukier [g]: 24.32, Sód [mg]: 523.53, Kwasy tł. nas. [g]: 11.98	zupa mleczna z kaszą manną 250g (gluten, mleko) Mieko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza manna Szyńska wieprzowa, gotowana 50g serek łaciaty twarogowy 50g (mleko) Rzodkiewka 30g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 769.51, B [g]: 30.08, T [g]: 31.88, W [g]: 94.22, Błonnik [g]: 6.42, Cukier [g]: 13.25, Sód [mg]: 828.95, Kwasy tł. nas. [g]: 19.82	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (gluten, mleko) Mieko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki owsiane 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 E [kcal]: 796.4, B [g]: 29.84, T [g]: 35.38, W [g]: 94.44, Błonnik [g]: 8.85, Cukier [g]: 17.82, Sód [mg]: 525.75, Kwasy tł. nas. [g]: 17.8	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (mleko) Mieko bez laktozy, 2% tłuszczu, Płatki ryżowe, błyskawiczne Paprykarz "Szczeciński" 50g (gluten, ryby, soja, gorczyca) (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 814.06, B [g]: 24.81, T [g]: 35.12, W [g]: 102.34, Błonnik [g]: 5.88, Cukier [g]: 14.22, Sód [mg]: 786.78, Kwasy tł. nas. [g]: 19.1	zupa mleczna z kaszą manną 250g (gluten, mleko) Mieko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza manna Szyńska wieprzowa, gotowana 50g serek łaciaty twarogowy 50g (mleko) Salata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 766.51, B [g]: 29.99, T [g]: 31.85, W [g]: 93.34, Błonnik [g]: 5.71, Cukier [g]: 12.86, Sód [mg]: 826.25, Kwasy tł. nas. [g]: 19.81	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (gluten, mleko) Mieko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki owsiane Kielbasa krakowska, sucha 50g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) president twarog delikatny 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 823.9, B [g]: 38.59, T [g]: 35.63, W [g]: 91.99, Błonnik [g]: 8.85, Cukier [g]: 15.32, Sód [mg]: 999.75, Kwasy tł. nas. [g]: 17.58	zupa mleczna z zacierką 250g (gluten, jaja, mleko) Mieko spożywcze, 2% tłuszczu, Makaron dwujęzyczny Pieczeń żóławska 50g (gluten, soja, mleko, seler) serek łaciaty puszysty 50g (mleko) Rzodkiewka 30g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 787.68, B [g]: 28.82, T [g]: 35.34, W [g]: 92.24, Błonnik [g]: 8.46, Cukier [g]: 13.57, Sód [mg]: 802.85, Kwasy tł. nas. [g]: 20.84
	II śniadanie Groszka 170g Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) E [kcal]: 176.6, B [g]: 7.02, T [g]: 2.59, W [g]: 32.73, Błonnik [g]: 3.57, Cukier [g]: 25.08, Sód [mg]: 63.4, Kwasy tł. nas. [g]: 1.57	II śniadanie Jabłko 160g Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) 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	II śniadanie Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) Groszka 170g E [kcal]: 176.6, B [g]: 7.02, T [g]: 2.59, W [g]: 32.73, Błonnik [g]: 3.57, Cukier [g]: 25.08, Sód [mg]: 63.4, Kwasy tł. nas. [g]: 1.57	II śniadanie Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) Jabłko 160g 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	II śniadanie Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) Jabłko 160g 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	II śniadanie Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) Groszka 170g E [kcal]: 176.6, B [g]: 7.02, T [g]: 2.59, W [g]: 32.73, Błonnik [g]: 3.57, Cukier [g]: 25.08, Sód [mg]: 63.4, Kwasy tł. nas. [g]: 1.57	II śniadanie Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) Jabłko 160g 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
Obiad	Zupa gospodarcza 350g (gluten, jaja, seler) Koci, wywar, Ziemiaki, wczesne, Buraki, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pieprz czarny, konserwowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Por, Sól biała, Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe Kotlet mielony pieczony 100g (gluten, jaja) Wieprzowina, łopatką, Bułka tarta, Jajka kurze całe, Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała Ziemiaki, gotowane 200g Surówka szwedzka 100g Ogórek kiszony, Cebula, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Cukier, Pieprz czarny, Sól biała Woda z sokiem 250g Woda, syrop do wody	Zupa brokułowa 350g (seler) Koci, wywar, Ziemiaki, wczesne, Buraki, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pieprz czarny, konserwowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Por, Sól biała, Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe Potrąwka drobiowa duszona z makaronem 300g Makaron pszenny świderki, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Kukinia, Marchew, Papryka czerwona, Czosnek, Bułka tarta, Jajka kurze całe, Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała Woda z sokiem 250g Woda, syrop do wody	Zupa kapuśniak 350g (seler) Koci, wywar, Ziemiaki, wczesne, Kapusta kiszona, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pieprz czarny, konserwowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Sól biała, vegeta natur 150g Gulasz mięsno-warzywny duszony 150g (gluten) Wieprzowina, szczypta surówka, Kukinia, Marchew, Olej rzepakowy, Papryka czerwona, Czosnek, Pieprz czarny, Sól biała, Mąka pszenna, typ 500 Kasza jęczmienna, pieczak, gotowana 200g (gluten) Woda z sokiem 250g Woda, syrop do wody	Zupa z fasolki szparagowej 350g (mleko, seler) Koci, wywar, Ziemiaki, późne, Fasolka szparagowa siołk, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Śmiętana 12% do zup i sosów, Pieprz czarny, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe Oszukane gołabki pieczone w sosie pomidorowym 150g (gluten) Wieprzowina, łopatką, Kapusta biała, Ryż biały, gotowany, Cebula, Olej rzepakowy, Czosnek, Koncentrat pomidorowy, 30%, Mąka pszenna, typ 500, Pieprz czarny, Sól biała Ziemiaki, gotowane 200g Surówka wielowarzynna 100g Kapusta biała, Ogórek świeży (długi), Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała Woda z sokiem 249g Woda, syrop do wody	zupa z białej fasoli 100g (seler) Koci, wywar, Ziemiaki, wczesne, Fasola biała, nasiona suche, Koci, wywar, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g Strogonow warzywny z ryżem duszony 300g (gluten) Ryż biały, Woda, Pieczarki, świeże, Papryka czerwona, Kukurydza konserwowa, Cebula, Olej rzepakowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Mąka pszenna, typ 500, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała Woda z sokiem 250g Woda, syrop do wody	Zupa barszcz czerwony 350g (seler) Koci, wywar, Ziemiaki, wczesne, Buraki, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól biała, vegeta natur 150g Panierowany filet pieczony 150g (gluten) Mintaj, fileć bez skóry, świeży, Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Sól biała Ziemiaki, gotowane 200g Warzywa po grecku 100g (seler) Marchew, Pietruszka, korzeń, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Seler korzeniowy, Por, Pieprz czarny, Sól biała Woda z sokiem 249g Woda, syrop do wody	Zupa kalafiorowa 350g (seler) Koci, wywar, Ziemiaki, wczesne, Kalafior, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pieprz czarny, Liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól biała, vegeta natur 150g Kotlet z białej fasoli w sosie pieczarkowym pieczony 150g (gluten, jaja, mleko) Fasola biała, nasiona suche, Pieczarki, świeże, Jajka kurze całe, Czosnek, Bułka tarta, Cebula, Jogurt typu greckiego, Mąka pszenna, typ 500, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała Ziemiaki, gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g (mleko) Kapusta pekińska, Ogórek świeży (długi), Jogurt typu greckiego, Kukurydza konserwowa, Pieprz czarny, Sól biała Woda z sokiem 249g Woda, syrop do wody
	E [kcal]: 566.97, B [g]: 26.19, T [g]: 15.47, W [g]: 85.31, Błonnik [g]: 9.41, Cukier [g]: 12.74, Sód [mg]: 1594.43, Kwasy tł. nas. [g]: 3.12	E [kcal]: 628.99, B [g]: 38.07, T [g]: 3.66, W [g]: 116.07, Błonnik [g]: 10.56, Cukier [g]: 11.61, Sód [mg]: 1170.89, Kwasy tł. nas. [g]: 0.58	E [kcal]: 563.74, B [g]: 30.24, T [g]: 17.36, W [g]: 80.12, Błonnik [g]: 8.89, Cukier [g]: 8.98, Sód [mg]: 1338.27, Kwasy tł. nas. [g]: 2.72	E [kcal]: 584.86, B [g]: 30.41, T [g]: 17.36, W [g]: 81.09, Błonnik [g]: 11, Cukier [g]: 13.78, Sód [mg]: 1338.27, Kwasy tł. nas. [g]: 4.13	E [kcal]: 550.7, B [g]: 13.78, T [g]: 7.94, W [g]: 110.45, Błonnik [g]: 8.85, Cukier [g]: 8.12, Sód [mg]: 580.73, Kwasy tł. nas. [g]: 0.75	E [kcal]: 522.84, B [g]: 33.68, T [g]: 8.18, W [g]: 84.1, Błonnik [g]: 11.56, Cukier [g]: 18.06, Sód [mg]: 1197.49, Kwasy tł. nas. [g]: 0.73	E [kcal]: 602.09, B [g]: 31.61, T [g]: 5.06, W [g]: 118.6, Błonnik [g]: 22.5, Cukier [g]: 13.45, Sód [mg]: 1292.32, Kwasy tł. nas. [g]: 1.22
kolacja	Poledwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Salata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: 439.1, B [g]: 23.94, T [g]: 18.38, W [g]: 47.77, Błonnik [g]: 5.93, Cukier [g]: 4.48, Sód [mg]: 814.95, Kwasy tł. nas. [g]: 10.52	Szyńska z udtca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Jajka kurze całe, gotowane 55g (jaja) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Rzodkiewka 30g E [kcal]: 458.3, B [g]: 22.46, T [g]: 21.75, W [g]: 45.79, Błonnik [g]: 5.59, Cukier [g]: 2.67, Sód [mg]: 867, Kwasy tł. nas. [g]: 10.79	Kielbasa krakowska, sucha 50g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) Serek wiejski naturalny 50g (mleko) Rzodkiewka 30g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Ogórek świeży (długi) 40g E [kcal]: 520.7, B [g]: 26.8, T [g]: 26.97, W [g]: 45.18, Błonnik [g]: 5.39, Cukier [g]: 2.82, Sód [mg]: 1048.55, Kwasy tł. nas. [g]: 14.01	Poledwica spocka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 226g E [kcal]: 437, B [g]: 26.55, T [g]: 18.01, W [g]: 45.18, Błonnik [g]: 5.27, Cukier [g]: 4.75, Sód [mg]: 700.96, Kwasy tł. nas. [g]: 10.66	Poledwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) serek kanapkowy 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 Rzodkiewka 30g E [kcal]: 459.3, B [g]: 18.38, T [g]: 23.06, W [g]: 47.4, Błonnik [g]: 5.59, Cukier [g]: 4.07, Sód [mg]: 786.45, Kwasy tł. nas. [g]: 14.13	Szyńska z udtca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Pasta twarogowa 50g (mleko) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Szczypior Salata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: 438.68, B [g]: 23.44, T [g]: 18.48, W [g]: 47.89, Błonnik [g]: 5.97, Cukier [g]: 4.52, Sód [mg]: 818.51, Kwasy tł. nas. [g]: 10.37	Paprykarz "Szczeciński" 50g (gluten, ryby, soja, gorczyca) president twaróg delikatny 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 E [kcal]: 464.9, B [g]: 16.03, T [g]: 23.15, W [g]: 50.88, Błonnik [g]: 5.19, Cukier [g]: 4.28, Sód [mg]: 699.15, Kwasy tł. nas. [g]: 11.19
posiek nocny	Kefir , 2% tłuszczu 200g (mleko) 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	Kanapka z masłem, salata i szynką 55g (gluten, soja, mleko, seler) Chleb żytni razowy, Szyńska z piersi kurczaka, Masło ekstra, Salata E [kcal]: 120.7, B [g]: 5.06, T [g]: 4.83, W [g]: 15.58, Błonnik [g]: 2.59, Cukier [g]: 0.59, Sód [mg]: 277.7, 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]: 120.7, B [g]: 5.06, T [g]: 4.83, W [g]: 15.58, Błonnik [g]: 2.59, Cukier [g]: 0.59, Sód [mg]: 277.7, Kwasy tł. nas. [g]: 2.87
	E [kcal]: 2020.98, B [g]: 87.54, T [g]: 65.16, W [g]: 283.25, Błonnik [g]: 24.47, Cukier [g]: 74.82, Sód [mg]: 3072.31, Kwasy tł. nas. [g]: 29.57	E [kcal]: 2112.8, B [g]: 103.9, T [g]: 63.93, W [g]: 293.63, Błonnik [g]: 25.77, Cukier [g]: 57.55, Sód [mg]: 3044.54, Kwasy tł. nas. [g]: 35.04	E [kcal]: 2157.44, B [g]: 100.5, T [g]: 84.66, W [g]: 262.48, Błonnik [g]: 26.7, Cukier [g]: 62.9, Sód [mg]: 2626.08, Kwasy tł. nas. [g]: 38.48	E [kcal]: 2114.62, B [g]: 93.47, T [g]: 78.21, W [g]: 271.8, Błonnik [g]: 27.77, Cukier [g]: 57.11, Sód [mg]: 3166.91, Kwasy tł. nas. [g]: 38.32	E [kcal]: 2042.51, B [g]: 75.79, T [g]: 70.49, W [g]: 288.35, Błonnik [g]: 23.52, Cukier [g]: 56.97, Sód [mg]: 2352.63, Kwasy tł. nas. [g]: 39.13	E [kcal]: 2052.02, B [g]: 109.18, T [g]: 67.88, W [g]: 266.01, Błonnik [g]: 29.95, Cukier [g]: 69.28, Sód [mg]: 3173.65, Kwasy tł. nas. [g]: 32.04	E [kcal]: 2141.37, B [g]: 88.36, T [g]: 72.02, W [g]: 305.06, Błonnik [g]: 39.94, Cukier [g]: 55.61, Sód [mg]: 3155.22, Kwasy tł. nas. [g]: 38.18
Suma							

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

	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 Salata 15g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb pszenny 40g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 40g (<u>gluten</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 729.51 , B [g]: 23.24 , T [g]: 24.67 , W [g]: 106.16 , Błonnik [g]: 5.37 , Cukier [g]: 23.27 , Sód [mg]: 515.33 , Kwasy tł. nas. [g]: 11.97	zupa mleczna z kaszą manną 250g (<u>gluten</u> , <u>mleko</u>) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza manna Szynka wieprzowa, gotowana 50g serek łaciąty twarogowy 50g (<u>mleko</u>) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb pszenny 40g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 40g (<u>gluten</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 775.31 , B [g]: 30.34 , T [g]: 31.9 , W [g]: 95.22 , Błonnik [g]: 6.07 , Cukier [g]: 13.91 , Sód [mg]: 634.45 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.82	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (<u>gluten</u> , <u>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 40g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 40g (<u>gluten</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 796.4 , B [g]: 29.64 , T [g]: 35.38 , W [g]: 94.44 , Błonnik [g]: 8.85 , Cukier [g]: 17.82 , Sód [mg]: 525.75 , Kwasy tł. nas. [g]: 17.8
II śniadanie	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>) Gruszka 170g E [kcal]: 176.6 , B [g]: 7.02 , T [g]: 2.59 , W [g]: 32.73 , Błonnik [g]: 3.57 , Cukier [g]: 25.08 , Sód [mg]: 63.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.57	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) Jabko 160g 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	Gruszka 170g Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 176.6 , B [g]: 7.02 , T [g]: 2.59 , W [g]: 32.73 , Błonnik [g]: 3.57 , Cukier [g]: 25.08 , Sód [mg]: 63.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.57
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 (udo) kurczaka, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g Mizeria z jogurtem greckim 100g (<u>mleko</u>) Ogórek świeży (długi), Jogurt typu greckiego, Cytryna, Koper ogrodowy, Szczyptorek Woda z sokiem 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: 674.38 , B [g]: 43.6 , T [g]: 29.22 , W [g]: 62.67 , Błonnik [g]: 6.78 , Cukier [g]: 10.14 , Sód [mg]: 574.14 , Kwasy tł. nas. [g]: 6.61	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 Karkówka pieczona w sosie własnym 150g (<u>gluten</u>) Wieprzowina, karkówka, Woda, Mąka pszenna, typ 550, Cebula, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała Kasza gryczana, gotowana 150g Ogórki konserwowe 100g (<u>gorczyca</u> , <u>siarka</u>) Woda z sokiem 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: 660.1 , B [g]: 37.47 , T [g]: 20 , W [g]: 87.86 , Błonnik [g]: 12.37 , Cukier [g]: 15.85 , Sód [mg]: 1407.06 , Kwasy tł. nas. [g]: 7.57	Zupa ogórkowa 350g (<u>seler</u>) 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 (<u>gluten</u> , <u>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]: 631.96 , B [g]: 35.19 , T [g]: 6.95 , W [g]: 112.05 , Błonnik [g]: 9.66 , Cukier [g]: 11.13 , Sód [mg]: 2242 , Kwasy tł. nas. [g]: 2.41
kolacja	Poledwica z indyka 50g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Ser twarogowy (twardy) półtłusty 50g (<u>mleko</u>) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb pszenny 40g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 40g (<u>gluten</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: 451.9 , B [g]: 24.45 , T [g]: 18.51 , W [g]: 50.61 , Błonnik [g]: 6.68 , Cukier [g]: 6.57 , Sód [mg]: 820.75 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.55	Szynka z udźca kurczaka 50g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Jaja kurze całe, gotowane 55g (<u>jaja</u>) Salata 15g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb pszenny 40g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 40g (<u>gluten</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Rzodkiewka 30g E [kcal]: 449.5 , B [g]: 22.11 , T [g]: 21.7 , W [g]: 44.4 , Błonnik [g]: 5.4 , Cukier [g]: 1.62 , Sód [mg]: 858.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.78	Kielbasa krakowska, sucha 50g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u> , <u>gorczyca</u>) Serek wiejski naturalny 50g (<u>mleko</u>) Ogórek świeży (długi) 120g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb pszenny 40g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 40g (<u>gluten</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: 538.5 , B [g]: 27.42 , T [g]: 27.07 , W [g]: 49.91 , Błonnik [g]: 6.32 , Cukier [g]: 5.28 , Sód [mg]: 1072.05 , Kwasy tł. nas. [g]: 14.04
posiek 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]: 2122.39 , B [g]: 104.76 , T [g]: 77.99 , W [g]: 261.47 , Błonnik [g]: 22.4 , Cukier [g]: 71.36 , Sód [mg]: 2068.12 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.49	E [kcal]: 2150.91 , B [g]: 103.56 , T [g]: 81.24 , W [g]: 264.64 , Błonnik [g]: 27.04 , Cukier [g]: 63.3 , Sód [mg]: 3259.51 , Kwasy tł. nas. [g]: 42.61	E [kcal]: 2233.46 , B [g]: 105.72 , T [g]: 74.99 , W [g]: 298.43 , Błonnik [g]: 28.4 , Cukier [g]: 65.61 , Sód [mg]: 3997.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.61

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-Gorzycza i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny