

	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 <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Płatki ryżowe, błyskawiczne Paszlet drobiowy 50g Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g 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 <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Kasza manna (gluten)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g serek lacyaty twarogowy 50g (mleko) Rzodkiewka 30g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Płatki owsiane (gluten)</u> Paszlet 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 płatkami ryżowymi 250g <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Płatki ryżowe, błyskawiczne Paprykarz "Szczeciński" 50g (gluten, ryby, soja, gorczyca) 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 <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Kasza manna (gluten)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g serek lacyaty twarogowy 50g (mleko) Salata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Płatki owsiane (gluten)</u> Kielbasa krakowska, sucha 50g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) president twaróg delikatny 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 zacierką 250g <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)</u> Pieczeń żuławska 50g (gluten, soja, mleko, seler) serek lacyaty puszysty 50g (mleko) Rzodkiewka 30g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g
Obiad	Zupa gospodarcza 350g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Marchew, <u>Seler korzeniowy (seler)</u> , Pietruszka, korzeń, Por, <u>Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)</u> , Groszek zielony, konserwowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Sól biała, Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe Kotlet mielony pieczony 100g Wieprzowina, łopatką, <u>Bulka tarta (gluten)</u> , <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, 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 brokułowaa 354g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Brokuły, Marchew, <u>Seler korzeniowy (seler)</u> , Pietruszka, korzeń, Por, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g Potrawka drobiowa duszona z makaronem 320g Makaron pszenny świderki, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cukinia, Marchew, Papryka czerwona, Cebula, Kukurydza konserwowa, Por, Czosnek, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Przyprawa do kurczaka, Sól biała Woda z sokiem 250g Woda, syrop do wody	Zupa kapuśniak 359g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Kapusta kiszona, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, <u>Seler korzeniowy (seler)</u> , Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g Gulasz mięsno-warzywny duszony 167g Wieprzowina, szynka surowa, Cukinia, Marchew, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Czosnek, Pieprz czarny, Sól biała, <u>Maka pszenna, typ 550 (gluten)</u> Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 200g (gluten) Woda z sokiem 250g Woda, syrop do wody	Zupa z fasolki szparagowej 399g Kości, wywar, Ziemniaki, późne, Fasolka szparagowa słoik, Marchew, Pietruszka, korzeń, <u>Seler korzeniowy (seler)</u> , Por, <u>Śmietana 12% do zup i sosów (mleko)</u> , Pieprz czarny, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe Oszukane gołabki pieczone w sosie pomidorowym 155g Wieprzowina, łopatką, Kapusta biała, Ryż biały, gotowany, Cebula, Olej rzepakowy, Czosnek, Koncentrat pomidorowy, 30%, <u>Maka pszenna, typ 500 (gluten)</u> , Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g Surówka wielowarzywna 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 351g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Fasola biała, nasiona suche, Marchew, <u>Seler korzeniowy (seler)</u> , Pietruszka, korzeń, Por, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g Strogonow warzywny z ryżem duszony 320g Ryż biały, Pieczarki, świeże, Woda, Papryka czerwona, Kukurydza konserwowa, Cebula, Olej rzepakowy, <u>Maka pszenna, typ 500 (gluten)</u> , Koncentrat pomidorowy, 30%, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała Woda z sokiem 250g Woda, syrop do wody	Zupa barszcz czerwony 350g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Buraki, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, <u>Seler korzeniowy (seler)</u> , Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Majeranek suszony, vegeta natur 150g Panierowany filet pieczony 150g Mintaj, filet bez skóry, świeży, <u>Maka pszenna, typ 500 (gluten)</u> , Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g Warzywa po grecku warzywa 100g Marchew, Pietruszka, korzeń, <u>Seler korzeniowy (seler)</u> , Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Por, Pieprz czarny, Sól biała Woda z sokiem 249g Woda, syrop do wody	Zupa kalafiorowaa 350g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Kalafior, Marchew, Pietruszka, korzeń, <u>Seler korzeniowy (seler)</u> , Por, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól biała, vegeta natur 150g Kotlet z białej fasoli w sosie pieczarkowym pieczony 150g Fasola biała, nasiona suche, Pieczarki, świeże, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , Czosnek, <u>Bulka tarta (gluten)</u> , <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u> , <u>Maka pszenna, typ 500 (gluten)</u> , Cebula, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kapusta pekińska, Ogórek świeży (długi), <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u> , Kukurydza konserwowa, Pieprz czarny, Sól biała Woda z sokiem 249g Woda, syrop do wody
kolacja	Półdewica 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 80g	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Jaja 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 45g	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) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Ogórek świeży (długi) 60g	Półdewica sopocka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 35g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 226g	Półdewica 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 45g	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Pasta twarogowa 50g <u>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)</u> , <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Szczypiorek Salata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 80g	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
posilek nocny	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko)	Kanapka z masłem, salată i szynką 55g <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> , <u>Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)</u> , <u>Masło ekstra (mleko)</u> , Salata	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	Kanapka z masłem, salată i szynką 55g <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> , <u>Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)</u> , <u>Masło ekstra (mleko)</u> , Salata
Suma	E [kcal]: 1876.06 , B [g]: 81.2 , T [g]: 63.02 , W [g]: 258.62 , Błonnik [g]: 24.44 , Cukier [g]: 54.16 , Sód [mg]: 3060.68 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.2	E [kcal]: 1929.52 , B [g]: 96.68 , T [g]: 60.39 , W [g]: 263.04 , Błonnik [g]: 25.18 , Cukier [g]: 37.31 , Sód [mg]: 2995.27 , Kwasy tł. nas. [g]: 33	E [kcal]: 1999.91 , B [g]: 93.95 , T [g]: 82.3 , W [g]: 235.46 , Błonnik [g]: 25.92 , Cukier [g]: 41.39 , Sód [mg]: 2588.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.97	E [kcal]: 1977.37 , B [g]: 87.71 , T [g]: 75.67 , W [g]: 248.71 , Błonnik [g]: 26.46 , Cukier [g]: 35.89 , Sód [mg]: 3148.99 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.93	E [kcal]: 2112.68 , B [g]: 83.4 , T [g]: 68.08 , W [g]: 308.83 , Błonnik [g]: 33.17 , Cukier [g]: 40.01 , Sód [mg]: 2380.52 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.23	E [kcal]: 1900.22 , B [g]: 102.6 , T [g]: 65.48 , W [g]: 240.06 , Błonnik [g]: 29.16 , Cukier [g]: 48.07 , Sód [mg]: 3146.55 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.49	E [kcal]: 1975.37 , B [g]: 81.52 , T [g]: 68.38 , W [g]: 277.3 , Błonnik [g]: 36.74 , Cukier [g]: 31.89 , Sód [mg]: 3072.02 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.12

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 spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Płatki ryżowe, błyskawiczne Paszтет 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	zupa mleczna z kaszą manną 250g <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Kasza manna (gluten)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g serek łaciaty 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 płatkami owsianymi 250g <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Płatki owsiane (gluten)</u> Paszтет 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
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 250g Kości, wywar, Makaron pszenny świderki, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy (seler) , Koncentrat pomidorowy, 30%, Pieprz czarny, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), vegeta natur 150g Pałki pieczone 200g Noga (udo) kurczaka, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g Mizeria z jogurtem greckim 100g Ogórek świeży (długi), <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u> , Cytryna, Koper ogrodowy, Szczypiorek Woda z sokiem 250g Woda, syrop do wody	Zupa jarzynowa 350g Ziemniaki, wczesne, Kalaflor, Kości, wywar, Marchew, Fasolka szparagowa słoik, Por, Pietruszka, korzeń, Groszek zielony, konserwowy, Seler korzeniowy (seler) , Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz biały, Sól biała Karkówka pieczona w sosie własnym 150g Wieprzowina, karkówka, Woda, Maka pszenna, typ 550 (gluten) , 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	Zupa ogórkowa 350g Ogórek kiszony, Ziemniaki, wczesne, Woda, Kości, wywar, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy (seler) , Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g Spaghetti bolońskie 300g Makaron spaghetti (gluten,jaja) , Wieprzowina, szynka surowa, Woda, Marchew, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Pietruszka, korzeń, Koncentrat pomidorowy, 30%, Zioła prowansalskie, Pieprz czarny, Przyprawa do mięsa mielonego, Sól biała Woda z sokiem 250g Woda, syrop do wody
kolacja	Polędwica z indyka 50g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Ser twarogowy (twaróg) 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 80g	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>) Sałata 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 45g	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 80g
posiłek nocny	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)	Kefir, 2% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)
Suma	E [kcal]: 1959.77 , B [g]: 98.2 , T [g]: 75.68 , W [g]: 231.84 , Błonnik [g]: 20.11 , Cukier [g]: 48.1 , Sód [mg]: 2034.59 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.09	E [kcal]: 1987.61 , B [g]: 96.87 , T [g]: 77.63 , W [g]: 237.54 , Błonnik [g]: 24.22 , Cukier [g]: 39.85 , Sód [mg]: 3177.96 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.55	E [kcal]: 2068.86 , B [g]: 99.06 , T [g]: 72.48 , W [g]: 268.82 , Błonnik [g]: 26.11 , Cukier [g]: 42.33 , Sód [mg]: 3952.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.05

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