

	<b>środa 2026-04-01</b>	<b>czwartek 2026-04-02</b>	<b>piątek 2026-04-03</b>	<b>sobota 2026-04-04</b>	<b>niedziela 2026-04-05</b>	<b>poniedziałek 2026-04-06</b>	<b>wtorek 2026-04-07</b>
<b>Śniadanie</b>	<p>Chleb <u>żytni</u> razowy 140g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Szynka z indyka 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>, <u>Soja i produkty pochodne</u>, <u>Mleko i produkty pochodne</u>, <u>Mleko i produkty pochodne</u> (łącznie z laktozą), <u>Seler i produkty pochodne</u>)</p> <p>Masło roślinne MR 20g</p> <p><b>Pasta Jajeczna</b> 109g Składniki: <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Szczypiorek</p> <p>Herbata owocowa 200g</p> <p>Pomidor 160g</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Miód pszczeli 12g</p>	<p><b>Jajecznicza z dodatkami</b> 207g Składniki: <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Kiełbasa zwyczajna, Olej rzepakowy, Bazylia, suszona</p> <p>Chleb <u>żytni</u> razowy 105g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Gruszka 135g</p> <p>Herbata owocowa 200g</p>	<p><b>Owsianka z masłem orzechowym i bananem</b> 366g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Banan, <u>Płatki owsiane (gluten)</u>, <u>Masło orzechowe (orzeczki ziemne, orzechy)</u>, Cukier</p> <p>Chleb <u>żytni</u> razowy 70g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło roślinne MR 10g</p> <p>Szynka z indyka 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>, <u>Soja i produkty pochodne</u>, <u>Mleko i produkty pochodne</u> (łącznie z laktozą), <u>Seler i produkty pochodne</u>)</p> <p>Ogórek świeży (długi) 60g</p>	<p><b>Płatki jaglane na mleku z dodatkami</b> 386g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Jabłko, Płatki jaglane, <u>Masło orzechowe (orzeczki ziemne, orzechy)</u>, Cukier</p> <p>Bułka grahamka 45g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło roślinne MR 10g</p> <p>Szynka z indyka 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>, <u>Soja i produkty pochodne</u>, <u>Mleko i produkty pochodne</u> (łącznie z laktozą), <u>Seler i produkty pochodne</u>)</p> <p>Rzodkiewka 15g</p>	<p><b>Jajecznicza z dodatkami</b> 207g Składniki: <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Kiełbasa zwyczajna, Olej rzepakowy, Bazylia, suszona</p> <p>Chleb <u>żytni</u> razowy 105g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Pomidor 160g</p> <p>Jabłko 160g</p> <p>Herbata owocowa 200g</p>	<p><b>Kanapki z twarogiem i dżemem</b> 300g Składniki: <u>Bułka grahamka (gluten)</u>, <u>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)</u>, Dżem 100% z owoców czarna porzeczka, Masło roślinne MR</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 200g</p>	<p><b>Kanapki z serkiem śmietankowym, szynką i warzywami</b> 435g Składniki: Pomidor, <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u>, <u>Poledwica z piersi kurczaka (gluten, mleko, soja, seler)</u>, <u>Serek śmietankowy, naturalny (mleko)</u>, Sałata, Masło roślinne MR</p> <p>Jabłko 160g</p>
<b>Zupa</b>	<p><b>Barszcz czerwony</b> 525g Składniki: Kości, wywar, Buraki, Ziemniaki, średnio, Kura, tuszka, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u>, Marchew, Olej rzepakowy, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Pietruszka, korzeń, Czosnek, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p>	<p><b>Krupnik jęczmienny z ziemniakami</b> 476g Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u>, <u>Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)</u>, Mięso z podudzia indyka, ze skórą, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe</p>	<p><b>Rosół z makaronem</b> 399g Składniki: Kości, wywar, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u>, <u>Makaron dwujajeczny (gluten, jaja)</u>, Skrzydło kurczaka, Olej rzepakowy, Kurkuma mielona, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała</p>	<p><b>Barszcz Ukraiński</b> 521g Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, Buraki, Kapusta biała, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u>, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u>, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe</p>	<p><b>Zupa kalafiorowa z makaronem</b> 465g Składniki: Kości, wywar, Kalafior, <u>Makaron dwujajeczny (gluten, jaja)</u>, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u>, Skrzydło kurczaka, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u>, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe</p>	<p><b>Zupa grochowa</b> 406g Składniki: Kości, wywar, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u>, Groch, nasiona suche, Wieprzowina, żeberka, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u>, Olej rzepakowy, Cukier, Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe</p>	<p><b>Zupa pomidorowa z ryżem</b> 445g Składniki: Kości, wywar, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u>, Ryż biały, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u>, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Sól biała, Ziele angielskie całe</p>

	<b>środa 2026-04-01</b>	<b>czwartek 2026-04-02</b>	<b>piątek 2026-04-03</b>	<b>sobota 2026-04-04</b>	<b>niedziela 2026-04-05</b>	<b>poniedziałek 2026-04-06</b>	<b>wtorek 2026-04-07</b>
<b>Druge danie</b>	<p><b>Gotowane gołąbki</b> 377g Składniki: Kapusta biała, Wieprzowina, łopatka, Koncentrat pomidorowy, 30%, Ryż biały, Cebula, Olej rzepakowy, <b>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</b>, Pieprz czarny</p> <p>Masło roślinne MR 14g Ziemniaki, średnio 200g</p>	<p><b>Pomidory w śmietanie</b> 180g Składniki: Pomidor, <b>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</b>, Pieprz czarny</p> <p><b>Kotlety mielone duszone</b> 183g Składniki: Wieprzowina, łopatka, <b>Jaja kurze całe (jaja)</b>, <b>Bułka tarta (gluten)</b>, Olej rzepakowy, Cebula, Pieprz czarny, Sól biała</p> <p>Ryż biały 80g</p>	<p><b>Zraz wieprzowy duszony</b> 139g Składniki: Wieprzowina, schab surowy bez kości, Cebula, Olej rzepakowy, <b>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</b>, Papryka w proszku, Sól biała</p> <p>Jabłko 80g Marchew 50g</p> <p><b>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu</b> 25g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Majonez z olejem rzepakowym 10g (Jaja i produkty pochodne)</p> <p>Kasza bulgur (<b>pszenica</b>) 80g (Zboża zawierające gluten)</p> <p><b>Kompot z jabłek (żywnie zbiorowe)</b> 193g Składniki: Woda, Jabłko, Cukier</p>	<p><b>Kompot z jagód</b> 227g Składniki: Woda, Jagody leśne (czarne jagody), mrożone, Cukier</p> <p><b>Udka pieczone</b> 221g Składniki: Udo z kurczaka, ze skórą i kością, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Czosnek, Olej rzepakowy, Oregano suszone, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała, Tymianek suszony</p> <p>Kasza gryczana 80g</p>	<p><b>Gulasz wieprzowy gotowany</b> 328g Składniki: Papryka czerwona, Wieprzowina, łopatka, <b>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</b>, Cebula, <b>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</b>, Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Papryka w proszku, Sól biała</p> <p>Kasza gryczana 80g</p> <p><b>Kompot z jabłek</b> 200g Składniki: Woda, Jabłko, Cukier</p>	<p><b>Kotlety schabowe z piersi kurczaka smażone</b> 149g Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, <b>Jaja kurze całe (jaja)</b>, <b>Bułka tarta (gluten)</b>, Olej rzepakowy, <b>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</b>, Sól biała</p> <p><b>Mizeria</b> 135g Składniki: Ogórek świeży (długi), <b>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</b>, <b>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</b>, Pieprz czarny</p> <p>Ryż biały 80g Olej rzepakowy 10g</p>	<p><b>Karkówka duszona w sosie z warzywami</b> 502g Składniki: Woda, Papryka czerwona, Cukinia, Wieprzowina, karkówka, <b>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</b>, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pieprz czarny, Sól biała, Liście laurowe, suszone</p> <p>Kasza gryczana 80g</p>
<b>Kolacja</b>	<p><b>Naleśniki z serem i bananem</b> 390g Składniki: <b>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</b>, Banan, <b>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)</b>, <b>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</b>, <b>Jaja kurze całe (jaja)</b>, <b>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</b>, Olej rzepakowy, Cukier</p>	<p><b>Zapiekanki z masłem czosnkowym i serem mozzarella</b> 320g Składniki: <b>Bułka pszenna zwykła (gluten)</b>, Pomidor, <b>Ser Mozzarella light, w zalewie (mleko)</b>, Masło roślinne MR, Czosnek, Bazylia, suszona</p>	<p><b>Domowa pizza z pieczarkami i papryką</b> 381g Składniki: <b>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</b>, Papryka czerwona, Woda, <b>Szynka delikatesowa z kurczaka (gluten, mleko, soja, seler)</b>, <b>Ser Mozzarella, tarty (mleko)</b>, Pieczarki, świeże, Passata - przetarte pomidory, Drożdże piekarskie, prasowane, Olej rzepakowy</p> <p><b>Kompot z jabłek (żywnie zbiorowe)</b> 200g Składniki: Woda, Jabłko, Cukier</p>	<p><b>Kanapki z jajkiem na twardo i warzywami</b> 443g Składniki: Pomidor, <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>, <b>Jaja kurze całe (jaja)</b>, Sałata, Masło roślinne MR, Szczypiorek</p> <p><b>Kompot z owoców mieszanych (żywnie zbiorowe)</b> 200g Składniki: Woda, Mieszanka owocowa, mrożona, Cukier</p>	<p><b>Placki z jabłkami</b> 376g Składniki: <b>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</b>, <b>Mąka orkiszowa jasna (gluten)</b>, Jabłko, <b>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</b>, <b>Jaja kurze całe (jaja)</b>, Olej rzepakowy, Cukier puder, <b>Proszek do pieczenia (gluten)</b>, Soda</p>	<p><b>Kanapki z pasztetem</b> 295g Składniki: <b>Bułka żytnia (gluten)</b>, <b>Pasztet z kurczaka pieczony (gluten, mleko, soja, seler)</b>, Ogórek kwaszony, Sałata, Masło roślinne MR</p> <p>Herbata owocowa 200g</p>	<p><b>Kasza manna z owocami</b> 565g Składniki: <b>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</b>, <b>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</b>, Banan, <b>Kasza manna (gluten)</b>, Owoce leśne z porzeczkami, mrożone, Masło roślinne MR, Cukier</p>
<b>Suma</b>	E: <b>2299.05</b> B: <b>99.95</b> , T: <b>95.83</b> , W: <b>274.53</b> , Błonnik [g]: <b>30.86</b> , Cukier [g]: <b>60.25</b> , Sód [mg]: <b>1637.44</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>25.39</b> ,	E: <b>2364.13</b> B: <b>105.68</b> , T: <b>87.49</b> , W: <b>302.99</b> , Błonnik [g]: <b>28.93</b> , Cukier [g]: <b>29.74</b> , Sód [mg]: <b>2236.61</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>24.54</b> ,	E: <b>2363.53</b> B: <b>109.72</b> , T: <b>80.82</b> , W: <b>318.76</b> , Błonnik [g]: <b>37.27</b> , Cukier [g]: <b>73.74</b> , Sód [mg]: <b>2193.17</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>20.53</b> ,	E: <b>2293.38</b> B: <b>103.79</b> , T: <b>86.25</b> , W: <b>296.04</b> , Błonnik [g]: <b>38.23</b> , Cukier [g]: <b>65.22</b> , Sód [mg]: <b>2027.82</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>22.58</b> ,	E: <b>2339.24</b> B: <b>108.05</b> , T: <b>91.94</b> , W: <b>290.39</b> , Błonnik [g]: <b>40.66</b> , Cukier [g]: <b>74.47</b> , Sód [mg]: <b>1965.12</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>20.48</b> ,	E: <b>2342.42</b> B: <b>103.6</b> , T: <b>95.3</b> , W: <b>282.46</b> , Błonnik [g]: <b>29.97</b> , Cukier [g]: <b>36.92</b> , Sód [mg]: <b>2222.81</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>26.91</b> ,	E: <b>2320.41</b> B: <b>93.02</b> , T: <b>85.68</b> , W: <b>308.45</b> , Błonnik [g]: <b>33.88</b> , Cukier [g]: <b>77.4</b> , Sód [mg]: <b>1954.4</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>30.71</b> ,

**Legenda alergenów** 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 05-Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne

	<b>środa 2026-04-08</b>	<b>czwartek 2026-04-09</b>	<b>piątek 2026-04-10</b>
<b>Śniadanie</b>	<p><b>Zupa mleczna 421g</b> Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u>, Cukier</p> <p>Bułka <u>żytnia</u> 80g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło roślinne MR 15g</p> <p>Szynka parzona 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>, <u>Soja i produkty pochodne</u>, <u>Mleko i produkty pochodne</u> (łącznie z laktozą), <u>Seler i produkty pochodne</u>)</p> <p>Pomidor 160g</p> <p>Herbata owocowa 200g</p> <p>Banan 65g</p>	<p><b>Kanapki z hummusem i warzywami 390g</b> Składniki: <u>Bułka grahamka (gluten)</u>, Papryka czerwona, <u>Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) (sezam)</u>, <u>Szynka z indyka (gluten, mleko, soja, seler)</u>, Słonecznik, nasiona, łuskane</p>	<p><b>Parówki z bułką, masłem i ogórkiem 320g</b> Składniki: <u>Bułka żytnia (gluten)</u>, <u>Parówki z kurczaka (gluten, mleko, soja, seler, gorczyc a)</u>, Ogórek świeży (długi), Masło roślinne MR</p> <p>Gruszka 135g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 200g</p>
<b>Zupa</b>	<p><b>Zupa szczawiowa z jajkiem 510g</b> Składniki: Kości, wywar, ziemniaki, średnio, <u>Jaja kurze całe, gotowane (jaja)</u>, Szczaw, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u>, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u>, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe</p>	<p><b>Zupa pieczarkowa 472g</b> Składniki: Kości, wywar, ziemniaki, średnio, Udo z kurczaka, ze skórą i kością, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u>, Pieczarki, świeże, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u>, Olej rzepakowy, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Ziele angielskie całe</p>	<p><b>Żurek biały z jajkiem 509g</b> Składniki: Kości, wywar, ziemniaki, średnio, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u>, Kielbasa biała surowa, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u>, Czosnek, Majeranek suszony, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Sól biała, Ziele angielskie całe</p>

	<b>środa 2026-04-08</b>	<b>czwartek 2026-04-09</b>	<b>piątek 2026-04-10</b>
<b>Drugie danie</b>	<p><b>Marchewka z groszkiem</b> 131g Składniki: Groszek zielony, konserwowy, Marchew, Masło roślinne MR, <b>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</b></p> <p><b>Dorsz panierowany smażony</b> 160g Składniki: <b>Dorsz, świeży, filety bez skóry (ryby), Jaja kurze całe (jaja), Bułka tarta (gluten)</b>, Olej rzepakowy, <b>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</b>, Papryka w proszku, Sól biała</p> <p>Masło roślinne MR 7g Kasza jagłana 80g</p>	<p><b>Spaghetti bolognese</b> 296g Składniki: <b>Makaron spaghetti (gluten, jaja)</b>, Mięso mielone z indyka, Passata - przetarte pomidory, <b>Ser żółty (mleko)</b>, Cebula, Olej rzepakowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Czosnek, Oregano suszone, Pieprz czarny, Sól biała</p> <p><b>Kompot truskawkowy</b> 201g Składniki: Woda, Truskawki, Cukier</p>	<p>Ryż biały 90g</p> <p><b>Kompot porzeczkowy</b> 200g Składniki: Woda, Porzeczki czerwone, Cukier</p> <p><b>Duszony łosoś z pomidorem i szpinakiem</b> 246g Składniki: <b>Łosoś, świeży (ryby)</b>, Pomidor, Szpinak, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pieprz czarny, Sól biała</p>
<b>Kolacja</b>	<p><b>Pasta z tuńczyka z jajkiem</b> 138g Składniki: <b>Jaja kurze całe (jaja), Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (ryby), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</b>, Cebula czerwona, Olej rzepakowy</p> <p>Masło roślinne MR 12g Bułka kajzerka 120g <b>(Zboża zawierające gluten)</b></p>	<p><b>Zapiekana ryżowa z jabłkami</b> 582g Składniki: <b>Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu (mleko)</b>, Jabłko, <b>Jogurt typu greckiego (mleko)</b>, Płatki ryżowe, błyskawiczne, Cukier, Masło roślinne MR</p>	<p><b>Makaron z twarogiem i truskawkami</b> 397g Składniki: Truskawki, <b>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko), Makaron bezjajeczny (gluten), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</b>, Masło roślinne MR, Cukier</p>
<b>Suma</b>	<p>E: <b>2383.57</b> B: <b>109.26</b>, T: <b>95.34</b>, W: <b>286</b>, Błonnik [g]: <b>23.73</b>, Cukier [g]: <b>54.71</b>, Sód [mg]: <b>2254.35</b>, Kwasy tł. nas. [g]: <b>27.71</b>,</p>	<p>E: <b>2302.07</b> B: <b>98.27</b>, T: <b>79.38</b>, W: <b>313.6</b>, Błonnik [g]: <b>29.27</b>, Cukier [g]: <b>71.99</b>, Sód [mg]: <b>2003.77</b>, Kwasy tł. nas. [g]: <b>20.56</b>,</p>	<p>E: <b>2341.06</b> B: <b>99.19</b>, T: <b>93.73</b>, W: <b>293.2</b>, Błonnik [g]: <b>28.28</b>, Cukier [g]: <b>62.4</b>, Sód [mg]: <b>1341.8</b>, Kwasy tł. nas. [g]: <b>27.98</b>,</p>

**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, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne