

	<b>sobota</b> <b>2026-04-11</b>	<b>niedziela</b> <b>2026-04-12</b>	<b>poniedziałek</b> <b>2026-04-13</b>	<b>wtorek</b> <b>2026-04-14</b>	<b>środa</b> <b>2026-04-15</b>	<b>czwartek</b> <b>2026-04-16</b>	<b>piątek</b> <b>2026-04-17</b>
<b>Śniadanie</b>	<p><b>Parówki z bułką, masłem i ogórkiem</b> 320g Składniki: <b>Bułka pszenna zwykła (gluten)</b>, <b>Parówki z kurczaka (gluten,mleko,soja,seler,gorczyc a)</b>, Ogórek świeży (długi), Masło roślinne MR</p> <p>Gruszka 135g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 200g</p>	<p><b>Kanapki z hummusem i warzywami</b> 375g Składniki: <b>Bułka kajzerka (gluten)</b>, Papryka czerwona, <b>Hummus (humus, pasta z ciecierzycy (sezam)</b>, <b>Szynka z indyka (gluten,mleko,soja,seler)</b>, Słonecznik, nasiona, łuskane</p>	<p><b>Owsianka z masłem orzechowym i bananem</b> 366g Składniki: <b>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</b>, Truskawki, <b>Płatki owsiane (gluten)</b>, <b>Masło orzechowe (orzeszki ziemne,orzechy)</b>, Cukier</p> <p>Chleb <b>żytni</b> razowy 70g (<b>Zboża zawierające gluten</b>)</p> <p>Masło roślinne MR 10g</p> <p>Szynka z indyka 30g (<b>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne</b>)</p> <p>Rzodkiewka 30g</p>	<p><b>Kanapki z serkiem śmietankowym, szynką i warzywami</b> 155g Składniki: <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>, Masło roślinne MR</p> <p><b>Serek śmietankowy</b> naturalny 80g (<b>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>)</p> <p>Dżem 100% z owoców truskawka 60g</p>	<p>Chleb <b>żytni</b> razowy 140g (<b>Zboża zawierające gluten</b>)</p> <p>Szynka z indyka 60g (<b>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne</b>)</p> <p>Masło roślinne MR 20g</p> <p><b>Pasta Jajeczna</b> 109g Składniki: <b>Jaja kurze całe (jaja)</b>, <b>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</b>, Szczypiorek</p> <p>Herbata owocowa 200g</p> <p>Pomidor 160g</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Miód pszczeli 12g</p>	<p><b>Zupa mleczna</b> 421g Składniki: <b>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</b>, <b>Jaja kurze całe (jaja)</b>, <b>Maka pszenna, typ 500 (gluten)</b>, Cukier</p> <p>Bułka <b>żytnia</b> 80g (<b>Zboża zawierające gluten</b>)</p> <p>Masło roślinne MR 15g</p> <p>Szynka parzona 30g (<b>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne</b>)</p> <p>Pomidor 160g</p> <p>Herbata owocowa 200g</p> <p>Banan 65g</p>	<p><b>Płatki jaglane na mleku z dodatkami</b> 381g Składniki: <b>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</b>, Banan, Płatki jaglane, <b>Masło orzechowe (orzeszki ziemne,orzechy)</b>, Cukier</p> <p>Bułka grahamka 45g (<b>Zboża zawierające gluten</b>)</p> <p>Masło roślinne MR 10g</p> <p>Szynka z indyka 30g (<b>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne</b>)</p> <p>Rzodkiewka 15g</p>
<b>Zupa</b>	<p><b>Żurek biały z jajkiem</b> 509g Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, <b>Jaja kurze całe (jaja)</b>, <b>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</b>, Kielbasa biała surowa, <b>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</b>, <b>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</b>, Czosnek, Majeranek suszony, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Sól biała, Ziele angielskie całe</p>	<p><b>Krupnik jęczmienny z ziemniakami</b> 476g Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, <b>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</b>, <b>Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)</b>, Wieprzowina, żeberka, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe</p>	<p><b>Rosół z makaronem</b> 398g Składniki: Kości, wywar, <b>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</b>, <b>Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)</b>, Skrzydło kurczaka, Olej rzepakowy, Kurkuma mielona, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała</p>	<p><b>Zupa pomidorowa z ryżem</b> 340g Składniki: Kości, wywar, <b>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</b>, <b>Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)</b>, <b>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</b>, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Sól biała, Ziele angielskie całe</p>	<p><b>Zupa szczawiowa z jajkiem</b> 510g Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, <b>Jaja kurze całe, gotowane (jaja)</b>, Szczaw, <b>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</b>, <b>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</b>, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe</p>	<p><b>Barszcz czerwony</b> 520g Składniki: Kości, wywar, Buraki, Ziemniaki, średnio, Kura, tuszka, <b>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</b>, Marchew, Olej rzepakowy, <b>Seler korzeniowy (seler)</b>, Pietruszka, korzeń, Czosnek, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p>	<p><b>Zupa botwinka</b> 506g Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, Botwina, <b>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</b>, Kura, tuszka, <b>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</b>, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p>

	<b>sobota 2026-04-11</b>	<b>niedziela 2026-04-12</b>	<b>poniedziałek 2026-04-13</b>	<b>wtorek 2026-04-14</b>	<b>środa 2026-04-15</b>	<b>czwartek 2026-04-16</b>	<b>piątek 2026-04-17</b>
<b>Dругie danie</b>	<p><b>Kotlety z kurczaka w sezamie pieczone</b> 136g Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, <b>Jaja kurze całe (jaja)</b>, <b>Sezam, nasiona (sezam)</b>, <b>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</b>, Olej rzepakowy, Pieprz czarny</p> <p><b>Ryż curry</b> 195g Składniki: Brokuły, Ryż biały, Marchew, Olej rzepakowy, Curry w proszku</p>	<p>Ryż biały 90g</p> <p><b>Kompot porzeczkowy</b> 200g Składniki: Woda, Porzeczki czerwone, Cukier</p> <p><b>Łosoś z pomidorem i szpinakiem pieczony</b> 246g Składniki: <b>łosoś, świeży (ryby)</b>, Pomidor, Szpinak, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pieprz czarny, Sól biała</p>	<p><b>Kompot z jagód</b> 227g Składniki: Woda, Jagody leśne (czarne jagody), mrożone, Cukier</p> <p><b>Udka pieczone</b> 220g Składniki: Udo z kurczaka, ze skórą i kością, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Czosnek, Olej rzepakowy, Oregano suszone, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Tymianek suszony, Sól biała</p> <p>Kasza gryczana 80g</p>	<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>Mintaj panierowany smażony</b> 159g Składniki: <b>Mintaj</b>, filet bez skóry, świeży, <b>Jaja kurze całe (jaja)</b>, <b>Bułka tarta (gluten)</b>, Olej rzepakowy, <b>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</b>, Papryka w proszku, Sól biała</p> <p>Masło roślinne MR 5g</p> <p>Kasza bulgur (<b>pszenica</b>) 80g (Zboża zawierające gluten)</p>	<p><b>Kotlety mielone gotowane</b> 183g Składniki: Mięso mielone z indyka, <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>Surówka z czerwonej kapusty:</b> 115g Składniki: Kapusta czerwona, Cebula, Olej rzepakowy, Cukier</p>	<p><b>Surówka z selera</b> 125g Składniki: <b>Seler korzeniowy (seler)</b>, <b>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</b>, Majonez dekoracyjny, Sok z cytryny</p> <p><b>Zrazy wieprzowe duszone</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>Kasza bulgur (<b>pszenica</b>) 80g (Zboża zawierające gluten)</p> <p><b>Kompot truskawkowy</b> 200g Składniki: Woda, Truskawki, Cukier</p>	<p><b>Gulasz wieprzowy duszony</b> 337g Składniki: Papryka czerwona, Wieprzowina, polędwica surowa, <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>
<b>Kolacja</b>	<p><b>Zapiekanki z masłem czosnkowym i serem mozzarella</b> 320g Składniki: <b>Bułka pszenna zwykła (gluten)</b>, Papryka czerwona, <b>Ser Mozzarella light, w zalewie (mleko)</b>, Masło roślinne MR, Czosnek, Bazylia, suszona</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>	<p><b>Placki z jabłkami</b> 376g Składniki: <b>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</b>, <b>Mąka orkiszowa jasna (gluten)</b>, Banan, <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>Salatka z kurczakiem</b> 371g Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Pomidor, Papryka czerwona, <b>Makaron bezglutenowy (gluten)</b>, Sałata, Dynia, pestki, tuskane, Olej rzepakowy, Miód pszczeli, Sok z cytryny, 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 (żywieni zbiorowe)</b> 200g Składniki: Woda, Jabłko, Cukier</p>	<p><b>Pasta z tuńczyka z jajkiem</b> 138g Składniki: <b>Jaja kurze całe (jaja)</b>, <b>Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (ryby)</b>, <b>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</b>, Cebula czerwona, Olej rzepakowy</p> <p><b>Chleb żytni razowy</b> 140g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło roślinne MR 15g</p>	<p><b>Kanapki z pasztetem</b> 295g Składniki: <b>Bułka żytnia (gluten)</b>, <b>Pasztet z mięsa mieszanego (gluten, mleko, soja, seler)</b>, Ogórek kwaszony, Sałata, Masło roślinne MR</p> <p>Herbata owocowa 200g</p>
<b>Suma</b>	E: 2352.4 B: 98.27, T: 93.95, W: 290.9, Błonnik [g]: 22.78, Cukier [g]: 30.63, Sód [mg]: 2351.98, Kwasy tł. nas. [g]: 28.04,	E: 2365.95 B: 90.74, T: 85.16, W: 321.27, Błonnik [g]: 29.18, Cukier [g]: 62.51, Sód [mg]: 1808.28, Kwasy tł. nas. [g]: 19.82,	E: 2382.71 B: 111.13, T: 91.56, W: 297.39, Błonnik [g]: 34.2, Cukier [g]: 71.94, Sód [mg]: 1681.44, Kwasy tł. nas. [g]: 20.84,	E: 2306.68 B: 91.69, T: 96.94, W: 284.13, Błonnik [g]: 37.81, Cukier [g]: 40.75, Sód [mg]: 1612.97, Kwasy tł. nas. [g]: 27.89,	E: 2351.94 B: 108.3, T: 90.75, W: 290.92, Błonnik [g]: 30.82, Cukier [g]: 32.17, Sód [mg]: 2367.4, Kwasy tł. nas. [g]: 24.06,	E: 2339.83 B: 109, T: 92.12, W: 290.99, Błonnik [g]: 41.17, Cukier [g]: 70.82, Sód [mg]: 2077.03, Kwasy tł. nas. [g]: 24.27,	E: 2326.24 B: 101.49, T: 90.73, W: 293.76, Błonnik [g]: 32.46, Cukier [g]: 66.78, Sód [mg]: 1888.62, Kwasy tł. nas. [g]: 23.71,

**Legenda alergenów** 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby 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, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne

	<b>sobota 2026-04-18</b>	<b>niedziela 2026-04-19</b>	<b>poniedziałek 2026-04-20</b>
<b>Śniadanie</b>	<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>Jajecznica z dodatkami</b> 202g Składniki: <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Kielbasa zwyczajna, Olej rzepakowy, Bazylia, suszona</p> <p>Chleb <u>żytni</u> razowy 105g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Herbata owocowa 200g</p> <p>Miód pszczeli 6g</p> <p>Brzoskwinia 90g</p>	<p><b>Jajecznica z dodatkami</b> 207g Składniki: <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Kielbasa 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>
<b>Zupa</b>	<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>Barszcz Ukraiński</b> 552g Składniki: Kości, wywar, Ziemiaki, średnio, Buraki, Kapusta biała, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u>, Indyk, tuszka, <u>Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu (mleko)</u>, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p>	<p><b>Zupa pomidorowa z makaronem</b> 431g Składniki: Kości, wywar, Pomidor, <u>Makaron czterojajeczny (gluten,jaja)</u>, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u>, Koncentrat pomidorowy, 30%, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u>, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p>
<b>Drugie danie</b>	<p><b>Spaghetti bolognese</b> 296g Składniki: <u>Makaron spaghetti (gluten,jaja)</u>, Passata - przetarte pomidory, Wieprzowina, mielona, <u>Ser żółty (mleko)</u>, 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><b>Pierś z indyka duszona w sosie śmietanowym</b> 239g Składniki: Mięso z piersi indyka, bez skóry, <u>Śmietana, 18% tłuszczu (mleko)</u>, Cebula, <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u>, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Czosnek, Pieprz czarny, Sól biała</p> <p>Kasza gryczana 80g</p> <p><b>Surówka z buraków</b> 184g Składniki: Buraki, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pieprz czarny</p>	<p><b>Kotlety schabowe smażone</b> 149g Składniki: Wieprzowina, schab surowy bez kości, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, <u>Bułka tarta (gluten)</u>, Olej rzepakowy, <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u>, Sól biała</p> <p><b>Mizeria</b> 135g Składniki: Ogórek świeży (długi), <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u>, Pieprz czarny</p> <p>Ryż biały 80g</p> <p>Olej rzepakowy 5g</p>
<b>Kolacja</b>	<p><b>Naleśniki z serem i bananem</b> 405g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)</u>, Jagody leśne (czarne jagody), <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u>, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Olej rzepakowy, Cukier</p>	<p><b>Zapiekana ryżowa z jabłkami</b> 576g Składniki: <u>Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Jabłko, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u>, Ryż biały, Masło roślinne MR, Cukier</p>	<p><b>Makaron z twarogiem i truskawkami</b> 397g Składniki: Truskawki, <u>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)</u>, <u>Makaron bezjajeczny (gluten)</u>, <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Masło roślinne MR, Cukier</p>

	<b>sobota 2026-04-18</b>	<b>niedziela 2026-04-19</b>	<b>poniedziałek 2026-04-20</b>
Suma	E: <b>2336.19</b> B: <b>110.63</b> , T: <b>91.73</b> , W: <b>278.16</b> , Błonnik [g]: <b>27.14</b> , Cukier [g]: <b>64.28</b> , Sód [mg]: <b>1445.23</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>27.89</b> ,	E: <b>2304.03</b> B: <b>106.1</b> , T: <b>88.81</b> , W: <b>285.84</b> , Błonnik [g]: <b>31.63</b> , Cukier [g]: <b>72.35</b> , Sód [mg]: <b>1883.38</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>28.62</b> ,	E: <b>2272.01</b> B: <b>108.7</b> , T: <b>84.99</b> , W: <b>281.23</b> , Błonnik [g]: <b>25.92</b> , Cukier [g]: <b>58.65</b> , Sód [mg]: <b>1512.17</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>22.28</b> ,

**Legenda alergenów** 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne