

	<b>poniedziałek 2026-05-11</b>	<b>wtorek 2026-05-12</b>	<b>środa 2026-05-13</b>	<b>czwartek 2026-05-14</b>	<b>piątek 2026-05-15</b>	<b>sobota 2026-05-16</b>	<b>niedziela 2026-05-17</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>łącznie z laktozą</u>), <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>Kiwi 80g</p>	<p><b>Owsianka z masłem orzechowym i bananem</b> 366g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Banan, <u>Płatki orziane (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> (<u>łącznie z laktozą</u>), <u>Seler i produkty pochodne</u>)</p> <p>Ogórek świeży (długi) 60g</p>	<p><b>Kanapki z serem żółtym i warzywami</b> 545g Składniki: Herbata owocowa, <u>Chleb pszenny (gluten)</u>, Papryka czerwona, <u>Ser żółty (mleko)</u>, Sałata, Masło roślinne MR</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> (<u>łącznie z laktozą</u>), <u>Seler i produkty pochodne</u>)</p> <p>Rzodkiewka 15g</p>	<p><b>Kanapki z twarogiem i dżemem</b> 300g Składniki: <u>Bułka grahamka (gluten)</u>, <u>Ser twarogowy (twaróg) półtusty (mleko)</u>, Dżem 100% z owoców czarna porzeczka, Masło roślinne MR</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 200g</p>	<p><b>Parówki z bułką, masłem i ogórkiem</b> 320g Składniki: <u>Bułka żytnia (gluten)</u>, <u>Parówki z kurczaka (gluten, mleko, soja, seler, gorczyca)</u>, Ogórek świeży (długi), Masło roślinne MR</p> <p>Gruszka 135g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 200g</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>
<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>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>Krupnik jęczmienny z ziemniakami</b> 476g Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u>, <u>Kasza jęczmienna, perlowa (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>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 szczawiowa z jajkiem</b> 510g 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>Żurek biały z jajkiem</b> 509g Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u>, Kiełbasa 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>	<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>

	<b>poniedziałek</b> <b>2026-05-11</b>	<b>wtorek</b> <b>2026-05-12</b>	<b>środa</b> <b>2026-05-13</b>	<b>czwartek</b> <b>2026-05-14</b>	<b>piątek</b> <b>2026-05-15</b>	<b>sobota</b> <b>2026-05-16</b>	<b>niedziela</b> <b>2026-05-17</b>
<b>Drukie 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>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 bulgur (<b>pszenica</b>) 80g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</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>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>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)</b>, <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 7g Kasza kuskus 80g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</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>	<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>
<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>Domowa pizza z pieczarkami i papryką</b> 381g Składniki: <b>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</b>, Papryka czerwona, Woda, <b>Szynka delikatkowa 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>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>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 (żywienie zbiorowe)</b> 200g Składniki: Woda, Mieszanka owocowa, mrożona, 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>Masło roślinne MR 12g Bułka kajzerka 120g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p>	<p><b>Makaron z twarogiem i truskawkami</b> 397g Składniki: Truskawki, <b>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)</b>, <b>Makaron bezjajeczny (gluten)</b>, <b>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</b>, 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>, 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>
<b>Suma</b>	E: <b>2308.77</b> B: <b>100.63</b> , T: <b>96.23</b> , W: <b>276.11</b> , Błonnik [g]: <b>32.54</b> , Cukier [g]: <b>67.29</b> , Sód [mg]: <b>1639.8</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>25.49</b> ,	E: <b>2309.88</b> B: <b>106.82</b> , T: <b>80.6</b> , W: <b>307.77</b> , Błonnik [g]: <b>35.77</b> , Cukier [g]: <b>57.97</b> , Sód [mg]: <b>2096.37</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>23.8</b> ,	E: <b>2388.27</b> B: <b>102.16</b> , T: <b>86.58</b> , W: <b>311.82</b> , Błonnik [g]: <b>22.78</b> , Cukier [g]: <b>20.75</b> , Sód [mg]: <b>2372.49</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>31.47</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>2358.08</b> B: <b>105.25</b> , T: <b>91.07</b> , W: <b>286.33</b> , Błonnik [g]: <b>27.7</b> , Cukier [g]: <b>34.71</b> , Sód [mg]: <b>2444.91</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>25.94</b> ,	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> ,	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> ,

**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

	<b>poniedziałek 2026-05-18</b>	<b>wtorek 2026-05-19</b>	<b>środa 2026-05-20</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>Jabłko 160g</p>	<p><b>Kanapki z serkiem śmietankowym, szynką i warzywami 435g</b> 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>	<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>
<b>Zupa</b>	<p><b>Zupa grochowa 406g</b> 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 445g</b> Składniki: Kości, wywar, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u>, Ryż biały, Pomidor, Wieprzowina, topatka, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u>, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, 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>

	<b>poniedziałek 2026-05-18</b>	<b>wtorek 2026-05-19</b>	<b>środa 2026-05-20</b>
<b>Drugie danie</b>	<p><b>Spaghetti bolognese</b> 296g Składniki: <u>Makaron spaghetti (gluten,jaja)</u>, Mięso mielone z indyka, Passata - przetarte pomidory, <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>Kotlety schabowe z piersi kurczaka smażone</b> 149g Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, <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 10g</p>	<p><b>Zraz wieprzowy duszony</b> 139g Składniki: Wieprzowina, schab surowy bez kości, Cebula, Olej rzepakowy, <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u>, Papryka w proszku, Sól biała</p> <p>Jabłko 80g</p> <p>Marchew 50g</p> <p><u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 25g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u></p> <p>Majonez z olejem rzepakowym 10g (<u>Jaja i produkty pochodne</u>)</p> <p>Kasza bulgur (<u>pszenica</u>) 80g (Zboża zawierające gluten)</p> <p><b>Kompot z jabłek (żywieni zbiorowe)</b> 193g Składniki: Woda, Jabłko, Cukier</p>
<b>Kolacja</b>	<p><b>Kanapki z pasztetem</b> 295g Składniki: <u>Bułka żytnia (gluten)</u>, <u>Paszтет z kurczaka pieczony (gluten,mleko,soja,seler)</u>, Ogórek kwaszony, Sałata, Masto roślinne MR</p> <p>Herbata owocowa 200g</p>	<p><b>Kasza manna z owocami</b> 565g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Banan, <u>Kasza manna (gluten)</u>, Owoce leśne z porzeczkami, mrożone, Masto roślinne MR, Cukier</p>	<p><b>Zapiekana ryżowa z jabłkami</b> 582g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Jabłko, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u>, Płatki ryżowe, błyskawiczne, Cukier, Masto roślinne MR</p>
<b>Suma</b>	E: <b>2411.53</b> B: <b>109.84</b> , T: <b>95.77</b> , W: <b>298.29</b> , Błonnik [g]: <b>31.49</b> , Cukier [g]: <b>72.57</b> , Sód [mg]: <b>2008.8</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>30.71</b> ,	E: <b>2338.55</b> B: <b>93.18</b> , T: <b>84.86</b> , W: <b>312.19</b> , Błonnik [g]: <b>28.56</b> , Cukier [g]: <b>72.06</b> , Sód [mg]: <b>2058.84</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>27.58</b> ,	E: <b>2334.21</b> B: <b>100.45</b> , T: <b>81.68</b> , W: <b>318.66</b> , Błonnik [g]: <b>39.41</b> , Cukier [g]: <b>80.2</b> , Sód [mg]: <b>2050.73</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>17.91</b> ,

**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, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne