

	czwartek 2026-05-21	piątek 2026-05-22	sobota 2026-05-23	niedziela 2026-05-24	poniedziałek 2026-05-25	wtorek 2026-05-26	środa 2026-05-27
Śniadanie	<p>Pasta Jajeczna 109g Składniki: <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Szczypiorek</p> <p>Szynka z indyka 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>, <u>Soja i produkty pochodne</u>, <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, <u>Seler i produkty pochodne</u>)</p> <p>Chleb <u>pszenny</u> 140g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło roślinne MR 20g</p> <p>Papryka czerwona 110g</p> <p>Herbata owocowa 200g</p>	<p>Kanapki z serem żółtym i warzywami 345g Składniki: <u>Chleb pszenny (gluten)</u>, Papryka czerwona, <u>Ser żółty (mleko)</u>, Sałata, Masło roślinne MR</p> <p>Herbata z cytryną 195g Składniki: Herbata czarna, napar bez cukru, Cytryna</p>	<p>Płatki z mlekiem 330g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Płatki kukurydziane</p> <p>Bułka grahamka 80g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło roślinne MR 20g</p> <p>Szynka parzona 45g (<u>Zboża zawierające gluten</u>, <u>Soja i produkty pochodne</u>, <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, <u>Seler i produkty pochodne</u>)</p> <p>Pomidor 80g</p>	<p>Chleb <u>żytni</u> razowy 70g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło roślinne MR 10g</p> <p>Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>, <u>Soja i produkty pochodne</u>, <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, <u>Seler i produkty pochodne</u>)</p> <p>Papryka czerwona 110g</p> <p>Jaglanka z masłem orzechowym i bananem 341g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Płatki jaglane, Banan, <u>Masło orzechowe (orzeczki ziemne, orzechy)</u>, Cukier</p>	<p>Owsianka z masłem orzechowym i malinami 366g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Maliny, <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 delikatesowa z kurczaka 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>, <u>Soja i produkty pochodne</u>, <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, <u>Seler i produkty pochodne</u>)</p> <p>Rzodkiewka 15g</p>	<p>Kanapki z szynką, pomidorem i sadzonymi jajkami 470g Składniki: <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Pomidor, <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u>, <u>Szynka z indyka (gluten, mleko, soja, seler)</u>, Olej rzepakowy</p> <p>Herbata owocowa 200g</p> <p>Gruszka 135g</p>	<p>Kiwi 80g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 200g</p> <p>Kanapki z twarogiem i warzywami 280g Składniki: <u>Chleb pszenny (gluten)</u>, <u>Ser twarogowy (twaróg półtłusty (mleko))</u>, Rzodkiewka, Masło roślinne MR, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Szczypiorek</p>
Zupa	<p>Zupa pieczarkowa 467g Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u>, Udo z kurczaka, ze skórą i kością, Pieczarki, świeże, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u>, Olej rzepakowy, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Ziele angielskie całe</p>	<p>Zupa botwinka 506g Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, Botwina, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u>, Kura, tuszka, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u>, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe</p>	<p>Zupa krem z dyni 573g Składniki: Kości, wywar, Dynia, Ziemniaki, średnio, Marchew, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u>, Słonecznik, nasiona, łuskane, Cebula, Olej rzepakowy, Kurkuma mielona, Pieprz czarny, Sól biała</p>	<p>Zupa ogórkowa 476g Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, Ogórek kiszony, Wieprzowina, zeberka, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u>, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u>, Koper ogrodowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe</p>	<p>Zupa z brukselką 519g Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u>, Brukselka, Mięso z podudzia indyka, ze skórą, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u>, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe</p>	<p>Barszcz czerwony 489g Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, Buraki, 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>Zupa krem z brokuła 504g Składniki: Kości, wywar, Brokuły, Ziemniaki, średnio, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Cebula, Słonecznik, nasiona, łuskane, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała</p>

	czwartek 2026-05-21	piątek 2026-05-22	sobota 2026-05-23	niedziela 2026-05-24	poniedziałek 2026-05-25	wtorek 2026-05-26	środa 2026-05-27
Drukie danie	Bitki w sosie 181g Składniki: Wieprzowina, schab surowy bez kości, Marchew, Cebula, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500 (gluten) , Pieprz czarny, Sól biała Surówka z buraczków 136g Składniki: Buraki, Cebula, Olej rzepakowy, Cytryna, Miód pszczeli Ryż biały 80g	Surówka szwedzka 168g Składniki: Ogórki konserwowe (siarka,gorczyca) , Papryka czerwona, Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny Dorsz panierowany smażony 184g Składniki: Dorsz, świeży, filety bez skóry (ryby), Jaja kurze całe (jaja) , Olej rzepakowy, Bułka tarta (gluten), Mąka pszenna, typ 500 (gluten) , Papryka w proszku, Sól biała Kasza jaglana 80g	Udka pieczone 174g Składniki: Udo z kurczaka, ze skórą i kością, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Czosnek, Olej rzepakowy, Oregano suszone, Papryka w proszku, Tymianek suszony, Pieprz czarny, Sól biała Kasza bulgur (pszenica) 80g (Zboża zawierające gluten) Surówka z białej rzepy i jabłka 118g Składniki: Jabłko, Rzepa, Cebula, Cytryna Kompot truskawkowy 200g Składniki: Woda, Truskawki, Cukier	Duszone klopsiki faszerowane 195g Składniki: Mięso mielone z indyka, Ser Mozzarella light, w zalewie (mleko) , Cebula, Jaja kurze całe (jaja), Bułka kajzerka (gluten) , Olej rzepakowy, Bułka tarta (gluten) , Pieprz czarny, Sól biała Kasza bulgur (pszenica) 80g (Zboża zawierające gluten) Marchewka z groszkiem 131g Składniki: Groszek zielony, konserwowy, Marchew, Masło roślinne MR, Mąka pszenna, typ 500 (gluten)	Kotlety schabowe z piersi kurczaka smażone 153g Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Jaja kurze całe (jaja) , Olej rzepakowy, Bułka tarta (gluten), Mąka pszenna, typ 500 (gluten) , Sól biała Kasza gryczana 80g Surówka z buraczków 144g Składniki: Buraki, Cebula, Olej rzepakowy, Cytryna, Miód pszczeli	Spaghetti bolognese 296g Składniki: Makaron spaghetti (gluten,jaja) , Mięso mielone z indyka, Passata - przetarte pomidory, Ser żółty (mleko) , Cebula, Olej rzepakowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Czosnek, Oregano suszone, Pieprz czarny, Sól biała Kompot z jabłek 198g Składniki: Woda, Jabłko, Cukier	Kotlety mielone duszone 181g Składniki: Wieprzowina, łopatką, Jaja kurze całe (jaja), Bułka tarta (gluten) , Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała Surówka z pory i jabłka 107g Składniki: Jabłko, Por, Marchew, Jogurt typu greckiego (mleko) , Cytryna Kompot z jabłek 198g Składniki: Woda, Jabłko, Cukier Ziemniaki, średnio 210g Masło roślinne MR 5g
Kolacja	Placki z jagodami 376g Składniki: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), Mąka orkiszowa jasna (gluten) , Jagody leśne (czarne jagody), mrożone, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko) , Jaja kurze całe (jaja) , Olej rzepakowy, Cukier puder, Proszek do pieczenia (gluten) , Soda	Zapiekana ryżowa z jabłkami 574g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko) , Jabłko, Jogurt typu greckiego (mleko) , Płatki ryżowe, błyskawiczne, Masło ekstra (mleko) , Cukier	Sałatka z kurczakiem 365g Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Pomidor, Papryka czerwona, Makaron bezglutenowy (gluten) , Sałata, Dynia, pestki, łuskane, Olej rzepakowy, Miód pszczeli, Sok z cytryny, Bazylia, suszona Pomarańcza 150g	Kasza manna z owocami 565g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko) , Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko) , Banan, Kasza manna (gluten) , Maliny, Masło ekstra (mleko) , Cukier	Naleśniki z serem i jagodami 425g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko) , Jagody leśne (czarne jagody), mrożone, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko), Mąka pszenna, typ 500 (gluten), Jaja kurze całe (jaja), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko) , Olej rzepakowy, Cukier	Domowa pizza z pieczarkami i papryką 386g Składniki: Mąka pszenna, typ 500 (gluten) , Papryka czerwona, Woda, Szynka delikatesowa z kurczaka (gluten,mleko,soja,seler), Ser Mozzarella, tarty (mleko) , Pieczarki, świeże, Passata - przetarte pomidory, Olej rzepakowy, Drożdże piekarskie, prasowane Kiwi 80g	Zupa mleczna 421g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Jaja kurze całe (jaja), Mąka pszenna, typ 500 (gluten) , Cukier Bułka grahamka 80g (Zboża zawierające gluten) Masło roślinne MR 12g Pomidor 100g Szynka z indyka 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)
Suma	E: 2278.37 B: 101.08 , T: 91.17 , W: 277.54 , Błonnik [g]: 27.01 , Cukier [g]: 44.62 , Sód [mg]: 2109.71 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.46 ,	E: 2305.99 B: 99.98 , T: 89.23 , W: 285.33 , Błonnik [g]: 21.1 , Cukier [g]: 52.35 , Sód [mg]: 2266.68 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.56 ,	E: 2332.44 B: 109.01 , T: 93.24 , W: 283.81 , Błonnik [g]: 39.32 , Cukier [g]: 68.57 , Sód [mg]: 1813.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 20.97 ,	E: 2370.96 B: 105.15 , T: 83.77 , W: 318.37 , Błonnik [g]: 37.22 , Cukier [g]: 81 , Sód [mg]: 1877.29 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.58 ,	E: 2250.06 B: 104.91 , T: 88.5 , W: 276.52 , Błonnik [g]: 34.63 , Cukier [g]: 60.26 , Sód [mg]: 1426.95 , Kwasy tł. nas. [g]: 18.88 ,	E: 2329.96 B: 110.29 , T: 92.89 , W: 278.05 , Błonnik [g]: 29.63 , Cukier [g]: 54.42 , Sód [mg]: 2001.46 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.21 ,	E: 2295.93 B: 106.33 , T: 86.24 , W: 287.76 , Błonnik [g]: 27.64 , Cukier [g]: 63.21 , Sód [mg]: 2128.09 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.1 ,

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, 12-Dwutlenek siarki i siarczyn

	czwartek 2026-05-28	piątek 2026-05-29	sobota 2026-05-30
Śniadanie	<p>Kanapki z jajkiem na twardo i warzywami 443g Składniki: Pomidor, Chleb żytni razowy (gluten), Jaja kurze całe (jaja), Sałata, Masło roślinne MR, Szczypiorek</p> <p>Mandarynki 130g</p> <p>Herbata owocowa 200g</p>	<p>Kanapki z hummusem i warzywami 390g Składniki: Bułka grahamka (gluten), Papryka czerwona, Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) (sezam), Szynka z indyka (gluten,mleko,soja,seler), Słonecznik, nasiona, łuskane</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 200g</p> <p>Kiwi 80g</p>	<p>Pasta z awokado z jajkiem 159g Składniki: Jaja kurze całe (jaja), Awokado, Logurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), Cebula czerwona, Olej rzepakowy</p> <p>Chleb pszenny 140g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Pomidor 80g</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Masło roślinne MR 10g</p> <p>Jabłko 160g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 200g</p>
Zupa	<p>Rosół z makaronem 397g Składniki: Kości, wywar, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler), Makaron dwujajeczny (gluten,jaja), Skrzydło kurczaka, Olej rzepakowy, Kurkuma mielona, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól biała</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 431g Składniki: Kości, wywar, Pomidor, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler), Ryż biały, Koncentrat pomidorowy, 30%, Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu (mleko), Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Sól biała, Ziele angielskie całe</p>	<p>Zupa krem z kalafiora 554g Składniki: Kości, wywar, Kalafior, Ziemniaki, średnio, Śmietana, 12% tłuszczu (mleko), Seler korzeniowy (seler), Cebula, Słonecznik, nasiona, łuskane, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała</p>
Drugie danie	<p>Carbonara z brokułem 564g Składniki: Brokuły, Pomidory koktajlowe, Makaron bezjajeczny (gluten), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Jaja kurze całe (jaja), Śmietana, 12% tłuszczu (mleko), Cebula, Czosnek, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała</p> <p>Kompot porzeczkowy 200g Składniki: Woda, Porzeczki czerwone, Cukier</p>	<p>Pstrąg pieczony z cukinią i papryką 352g Składniki: Pstrąg tęczyowy, świeży (ryby), Papryka żółta, Cukinia, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała</p> <p>Kasza kuskus 80g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Kompot porzeczkowy 200g Składniki: Woda, Porzeczki czerwone, Cukier</p>	<p>Gołąbki gotowane 377g Składniki: Kapusta biała, Wieprzowina, łopatka, Koncentrat pomidorowy, 30%, Ryż biały, Cebula, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500 (gluten), Pieprz czarny</p> <p>Kompot wiśniowy 200g Składniki: Woda, Wiśnie bez pestek, mrożone, Cukier</p> <p>Masło roślinne MR 12g</p> <p>Ziemniaki, średnio 200g</p>
Kolacja	<p>Herbata owocowa 200g</p> <p>Jajecznica z dodatkami 177g Składniki: Jaja kurze całe (jaja), Olej rzepakowy, Bazylia, suszona</p> <p>Chleb pszenny 105g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Pomidor 80g</p>	<p>Placuszki twarogowe z borówką 347g Składniki: Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Borówka, mrożona, Jaja kurze całe (jaja), Mąka pszenna, typ 550 (gluten), Olej rzepakowy, Cukier, Proszek do pieczenia (gluten)</p>	<p>Pierogi ruskie gotowane z zasmażką z cebuli 380g Składniki: Ziemniaki, średnio, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko), Mąka pszenna, typ 500 (gluten), Woda, Cebula, Olej rzepakowy, Sól biała</p>

	czwartek 2026-05-28	piątek 2026-05-29	sobota 2026-05-30
Suma	E: 2299.74 B: 109.64 , T: 87.13 , W: 288.48 , Błonnik [g]: 37.83 , Cukier [g]: 41.78 , Sód [mg]: 1927.36 , Kwasy tł. nas. [g]: 21.38 ,	E: 2297.08 B: 110.48 , T: 83.53 , W: 291.6 , Błonnik [g]: 35.73 , Cukier [g]: 52.96 , Sód [mg]: 1820.83 , Kwasy tł. nas. [g]: 17.31 ,	E: 2384.13 B: 94.18 , T: 87.37 , W: 320.44 , Błonnik [g]: 31 , Cukier [g]: 58.55 , Sód [mg]: 1244.51 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.91 ,

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, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne