

	niedziela 2026-05-31	poniedziałek 2026-06-01	wtorek 2026-06-02	środa 2026-06-03	czwartek 2026-06-04	piątek 2026-06-05	sobota 2026-06-06
<b>Śniadanie</b>	Herbata owocowa 200g <b>Kanapki z serem żółtym i warzywami</b> 345g Składniki: <b>Chleb pszenny (gluten)</b> , Papryka czerwona, <b>Ser żółty (mleko)</b> , Sałata, Masło roślinne MR	<b>Kanapki z twarogiem i dżemem</b> 300g Składniki: <b>Bułka grahamka (gluten)</b> , <b>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)</b> , Dżem 100% z owoców czarna porzeczka, Masło roślinne MR  Herbata czarna, napar bez cukru 200g	<b>Owsianka z masłem orzechowym i jabłkiem</b> 381g Składniki: <b>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</b> , Jabłko, <b>Płatki owsiane (gluten)</b> , <b>Masło orzechowe (orzeszki ziemne, orzechy)</b> , Cukier  Chleb <b>żytni</b> razowy 70g ( <b>Zboża zawierające gluten</b> )  Masło roślinne MR 10g  Szynka konserwowa plastry 30g  Rzodkiewka 30g  Sałata 20g	<b>Kanapki z serkiem śmietankowym i dżemem</b> 292g Składniki: <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> , <b>Serek śmietankowy naturalny (mleko)</b> , Dżem 100% z owoców czarna porzeczka, Masło roślinne MR  Herbata czarna, napar bez cukru 200g	<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  Jabłko 160g  Herbata czarna, napar bez cukru 200g	<b>Kanapki z serkiem śmietankowym, pomidorem i sałata</b> 400g Składniki: Pomidor, <b>Chleb pszenny (gluten)</b> , <b>Serek śmietankowy, naturalny (mleko)</b> , Masło roślinne MR, Sałata  Herbata czarna, napar bez cukru 200g	<b>Zupa mleczna</b> 391g Składniki: <b>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</b> , <b>Makaron czterojajeczny (gluten, jaja)</b> , Cukier  <b>Bułka żytnia</b> 80g ( <b>Zboża zawierające gluten</b> )  Masło roślinne MR 10g  Kiełbasa krakowska, sucha 30g ( <b>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łączenie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b> )  Pomidor 160g  Herbata owocowa 200g
<b>Zupa</b>	<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	<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	<b>Zupa pomidorowa z ryżem</b> 339g 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	<b>Tradycyjny chłodnik</b> 466g Składniki: <b>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</b> , Ziemniaki młode, Buraki, <b>Jaja kurze całe (jaja)</b> , Rzodkiewka, Koper ogrodowy, Czosnek, Pieprz czarny, Sól biała	<b>Zupa grochowa</b> 406g Składniki: Kości, wywar, <b>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</b> , Groch, nasiona suche, Wieprzowina, żeberka, <b>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</b> , Olej rzepakowy, Cukier, Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe	<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	<b>Barszcz czerwony</b> 489g Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, Buraki, Kura, tuszka, <b>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</b> , Marchew, Olej rzepakowy, <b>Seler korzeniowy (seler)</b> , Pietruszka, korzeń, Czosnek, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe

	niedziela 2026-05-31	poniedziałek 2026-06-01	wtorek 2026-06-02	środa 2026-06-03	czwartek 2026-06-04	piątek 2026-06-05	sobota 2026-06-06
Drugie danie	<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><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>	<p><b>Udka pieczone</b> 212g Składniki: Udo z kurczaka, ze skórą i kością, Olej rzepakowy, Czosnek, Oregano suszone, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Tymianek suszony, Sól biała</p> <p>Kasza gryczana 80g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 200g</p> <p><b>Surówka wiosenna</b> 155g Składniki: <b>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</b>, Marchew, Rzodkiewka, Cebula</p>	<p><b>Kapusta zasmażana (żywienie zbiorowe)</b> 145g Składniki: Kapusta kiszona, Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe</p> <p><b>Smażone filety z dorsza, panierowane</b> 210g 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>Kasza jaglana 80g Masło roślinne MR 5g</p>	<p><b>Spaghetti bolognese</b> 296g Składniki: <b>Makaron spaghetti (gluten, jaja)</b>, Passata - przetarte pomidory, Wieprzowina, mielona, <b>Ser żółty (mleko)</b>, Cebula, Olej rzepakowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Czosnek, Oregano suszone, Pieprz czarny, Sól biała</p> <p><b>Herbata z cytryną</b> 200g Składniki: Herbata czarna, napar bez cukru, Cukier, Cytryna</p>	<p><b>Pieczone filety z mintaja z warzywami</b> 457g Składniki: <b>Mintaj</b>, filet bez skóry, świeży, Brokuły, Kalafior, Marchew, <b>Jaja kurze całe (jaja)</b>, Olej rzepakowy, <b>Bułka tarta (gluten)</b>, Pieprz czarny, Sól biała</p> <p>Kasza bulgur (<b>pszenica</b>) 80g (<b>Zboża zawierające gluten</b>)</p> <p><b>Herbata z cytryną</b> 200g Składniki: Herbata czarna, napar bez cukru, Cukier, Cytryna</p>	<p><b>Karkówka duszona w sosie z warzywami</b> 496g Składniki: Woda, Papryka czerwona, Cukinia, Wieprzowina, karkówka, <b>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</b>, Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Sól biała</p> <p>Kasza gryczana 80g</p> <p><b>Kompot z jabłek</b> 200g Składniki: Woda, Jabłko, Cukier</p>
	Kolacja	<p><b>Kasza manna z owocami</b> 515g Składniki: <b>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</b>, <b>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</b>, Banan, <b>Kasza manna (gluten)</b>, Masło roślinne MR, Cukier</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 czarna, napar bez cukru 200g</p>	<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>Salatka z kurczakiem</b> 368g Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Pomidor, Papryka czerwona, <b>Makaron bezjajeczny (gluten)</b>, Sałata, Dynia, pestki, tuskane, Olej rzepakowy, Miód pszczeli, 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>Herbata z cytryną</b> 200g Składniki: Herbata czarna, napar bez cukru, Cukier, Cytryna</p>	<p><b>Zapiekana ryżowa z jabłkami</b> 576g Składniki: <b>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</b>, Jabłko, <b>Jogurt typu greckiego (mleko)</b>, Ryż biały, Masło roślinne MR, Cukier</p>
Suma	E: <b>2289.18</b> B: <b>100.63</b> , T: <b>91.44</b> , W: <b>277.28</b> , Błonnik [g]: <b>20.67</b> , Cukier [g]: <b>49.48</b> , Sód [mg]: <b>1877.3</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>31</b> ,	E: <b>2415.51</b> B: <b>104.51</b> , T: <b>94.38</b> , W: <b>302.97</b> , Błonnik [g]: <b>35.44</b> , Cukier [g]: <b>54.7</b> , Sód [mg]: <b>1972.22</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>26.64</b> ,	E: <b>2370.8</b> B: <b>109.98</b> , T: <b>89.22</b> , W: <b>299.22</b> , Błonnik [g]: <b>31.31</b> , Cukier [g]: <b>47.81</b> , Sód [mg]: <b>2009.44</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>26.66</b> ,	E: <b>2263.85</b> B: <b>105.84</b> , T: <b>89.7</b> , W: <b>273.18</b> , Błonnik [g]: <b>30.51</b> , Cukier [g]: <b>44.97</b> , Sód [mg]: <b>1886.01</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>26.96</b> ,	E: <b>2321.78</b> B: <b>105.33</b> , T: <b>89.9</b> , W: <b>285.65</b> , Błonnik [g]: <b>23.65</b> , Cukier [g]: <b>45</b> , Sód [mg]: <b>2245.16</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>29.69</b> ,	E: <b>2319.9</b> B: <b>97.42</b> , T: <b>90.96</b> , W: <b>294.9</b> , Błonnik [g]: <b>33.52</b> , Cukier [g]: <b>60.71</b> , Sód [mg]: <b>1780.9</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>30.09</b> ,	E: <b>2402.78</b> B: <b>105.76</b> , T: <b>96.3</b> , W: <b>296.62</b> , Błonnik [g]: <b>33.12</b> , Cukier [g]: <b>61.22</b> , Sód [mg]: <b>1783.5</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>27.4</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, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne

	<b>niedziela 2026-06-07</b>	<b>poniedziałek 2026-06-08</b>	<b>wtorek 2026-06-09</b>
<b>Śniadanie</b>	<p>Chleb <b>żytni</b> razowy 140g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Szynka konserwowa plastry 60g</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>Pomidor 160g</p> <p>Sałata 20g</p> <p><b>Herbata z cytryną</b> 200g Składniki: Herbata czarna, napar bez cukru, Cukier, Cytryna</p>	<p>Bułka grahamka 80g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło roślinne MR 10g</p> <p>Szynka konserwowa plastry 30g</p> <p>Rzodkiewka 15g</p> <p>Sałata 20g</p> <p><b>Owsianka z bananem</b> 351g Składniki: <b>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</b>, Banan, <b>Płatki owsiane (gluten)</b>, Cukier</p>	<p><b>Jajecznicza z dodatkami</b> 202g Składniki: <b>Jaja kurze całe (jaja)</b>, Kiełbasa zwyczajna, Olej rzepakowy, Bazylia, suszona</p> <p>Chleb <b>żytni</b> razowy 105g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Brzoskwinia 90g</p> <p><b>Herbata z cytryną</b> 200g Składniki: Herbata czarna, napar bez cukru, Cukier, Cytryna</p>
<b>Zupa</b>	<p><b>Zupa pomidorowa z makaronem</b> 431g Składniki: Kości, wywar, Pomidor, <b>Makaron czterojajeczny (gluten,jaja)</b>, <b>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</b>, Koncentrat pomidorowy, 30%, <b>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</b>, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, 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 Ukraiński</b> 552g Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, Buraki, Kapusta biała, <b>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</b>, Kura, tuszka, <b>Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu (mleko)</b>, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p>
<b>Drugie danie</b>	<p><b>Kotlety mielone gotowane</b> 183g Składniki: Wieprzowina, mielona, <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>Sałata ze śmietaną</b> 139g Składniki: Ogórek świeży (długi), Sałata, <b>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</b>, Szczypiorek</p> <p><b>Herbata z cytryną</b> 200g Składniki: Herbata czarna, napar bez cukru, Cukier, Cytryna</p>	<p><b>Kotlety schabowe smażone</b> 159g Składniki: Wieprzowina, schab surowy bez kości, <b>Jaja kurze całe (jaja)</b>, Olej rzepakowy, <b>Bułka tarta (gluten)</b>, <b>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</b>, Sól biała</p> <p>Ryż biały 80g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 200g</p> <p><b>Surówka z selera</b> 121g Składniki: <b>Seler korzeniowy (seler)</b>, <b>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</b>, Majonez dekoracyjny, Sól biała</p>	<p><b>Pierś z kurczaka duszona w sosie śmietanowym</b> 239g Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, <b>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</b>, Cebula, <b>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</b>, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Czosnek, Pieprz czarny, Sól biała</p> <p>Kasza gryczana 80g</p> <p><b>Surówka z buraków</b> 181g Składniki: Buraki, Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny</p>

	<b>niedziela 2026-06-07</b>	<b>poniedziałek 2026-06-08</b>	<b>wtorek 2026-06-09</b>
<b>Kolacja</b>	<p><b>Makaron z twarogiem i truskawkami 342g</b> Składniki: <u>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)</u>, Truskawki, <u>Makaron bezglutenowy (gluten)</u>, <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Masło roślinne MR, Cukier</p>	<p><b>Naleśniki z serem 325g</b> Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)</u>, <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>Banan 65g</p>	<p><b>Placki z bananem 376g</b> Składniki: <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Mąka orkiszowa jasna (gluten)</u>, Banan, <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Olej rzepakowy, Cukier puder, <u>Proszek do pieczenia (gluten)</u>, Soda</p>
<b>Suma</b>	<p>E: <b>2332.18</b> B: <b>110.22</b>, T: <b>84.02</b>, W: <b>297.39</b>, Błonnik [g]: <b>26.05</b>, Cukier [g]: <b>52.39</b>, Sód [mg]: <b>1903.91</b>, Kwasy tł. nas. [g]: <b>26.14</b>,</p>	<p>E: <b>2343.15</b> B: <b>101</b>, T: <b>91.34</b>, W: <b>291.86</b>, Błonnik [g]: <b>24.39</b>, Cukier [g]: <b>67.46</b>, Sód [mg]: <b>2002.33</b>, Kwasy tł. nas. [g]: <b>20.32</b>,</p>	<p>E: <b>2323.13</b> B: <b>110.82</b>, T: <b>92.81</b>, W: <b>280.21</b>, Błonnik [g]: <b>36.73</b>, Cukier [g]: <b>73.87</b>, Sód [mg]: <b>2252.44</b>, Kwasy tł. nas. [g]: <b>23.04</b>,</p>

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