

	<b>środa 2026-06-10</b>	<b>czwartek 2026-06-11</b>	<b>piątek 2026-06-12</b>	<b>sobota 2026-06-13</b>	<b>niedziela 2026-06-14</b>	<b>poniedziałek 2026-06-15</b>	<b>wtorek 2026-06-16</b>
<b>Śniadanie</b>	<p><b>Kanapki z serem żółtym i warzywami</b> 545g Składniki: Herbata owocowa, <b>Chleb pszenny (gluten)</b>, Pomidor, <b>Ser żółty (mleko)</b>, Sałata, Masło roślinne MR</p>	<p>Chleb <b>żytni</b> razowy 140g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Szynka konserwowa plastry 60g Masło roślinne MR 20g <b>Pasta Jajeczna</b> 109g Składniki: <b>Jaja kurze całe (jaja)</b>, <b>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</b>, Szczypiorek Herbata owocowa 200g Pomidor 160g Sałata 20g Kiwi 80g</p>	<p><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 truskawka, Masło roślinne MR Herbata czarna, napar bez cukru 200g</p>	<p><b>Owsianka z masłem orzechowym i bananem</b> 366g Składniki: <b>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</b>, Banan, <b>Płatki owsiane (gluten)</b>, <b>Masło orzechowe (orzeczki ziemne, orzechy)</b>, Cukier Chleb <b>żytni</b> razowy 70g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Masło roślinne MR 10g Szynka konserwowa plastry 30g Ogórek świeży (długi) 60g</p>	<p><b>Gotowane jajka</b> 110g Składniki: <b>Jaja kurze całe (jaja)</b> <b>Kanapki z szynką i warzywami</b> 280g Składniki: <b>Chleb pszenny (gluten)</b>, Szynka konserwowa plastry, Rzodkiewka, Sałata, Masło roślinne MR Herbata czarna, napar bez cukru 200g</p>	<p><b>Jajecznicza z dodatkami</b> 207g Składniki: <b>Jaja kurze całe (jaja)</b>, Kiełbasa zwyczajna, Olej rzepakowy, Bazylia, suszona Chleb <b>żytni</b> razowy 105g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Ogórek świeży (długi) 90g Jabłko 160g Herbata owocowa 200g</p>	<p><b>Parówki z bułką, masłem i ogórkiem</b> 320g Składniki: <b>Bułka żytnia (gluten)</b>, <b>Parówki z kurczaka (gluten, mleko, soja, seler, gorczyca)</b>, Ogórek świeży (długi), Masło roślinne MR Jabłko 160g Herbata czarna, napar bez cukru 200g</p>
<b>Zupa</b>	<p><b>Zupa krem z kalafiora</b> 554g Składniki: Kości, wywar, Kalafior, Ziemniaki, średnio, <b>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</b>, <b>Seler korzeniowy (seler)</b>, Cebula, Słonecznik, nasiona, łuskane, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała</p>	<p><b>Barszcz czerwony</b> 525g Składniki: Kości, wywar, Buraki, Ziemniaki, średnio, Kura, tuszka, <b>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</b>, Marchew, Olej rzepakowy, <b>Seler korzeniowy (seler)</b>, Pietruszka, liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p>	<p><b>Zupa krem z różnych warzyw</b> 554g Składniki: Kości, wywar, <b>Włoszczyzna świeża (seler)</b>, Ziemniaki, średnio, <b>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</b>, <b>Seler korzeniowy (seler)</b>, Cebula, Słonecznik, nasiona, łuskane, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała</p>	<p><b>Rosół z makaronem</b> 399g 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>Barszcz Ukraiński</b> 521g Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, Buraki, Kapusta biała, <b>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</b>, <b>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</b>, 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, <b>Makaron dwujajeczny (gluten, jaja)</b>, <b>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</b>, Skrzydło kurczaka, <b>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</b>, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, 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>, Kura, tuszka, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe</p>

	<b>środa 2026-06-10</b>	<b>czwartek 2026-06-11</b>	<b>piątek 2026-06-12</b>	<b>sobota 2026-06-13</b>	<b>niedziela 2026-06-14</b>	<b>poniedziałek 2026-06-15</b>	<b>wtorek 2026-06-16</b>
<b>Drugie danie</b>	<p><b>Duszone bitki w sosie</b> 216g Składniki: Wieprzowina, schab surowy bez kości, Cebula, Olej rzepakowy, <b>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</b>, Pieprz czarny, Sól biała</p> <p><b>Kapusta zasmażana</b> 146g Składniki: Kapusta kiszona, Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Sól biała, Ziele angielskie całe</p> <p>Kasza <b>jęczmienna</b>, pęczak 80g (<b>Zboża zawierające gluten</b>)</p>	<p><b>Surówka wiosenna</b> 155g Składniki: <b>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</b>, Marchew, Rzodkiewka, Cebula</p> <p><b>Udka pieczone</b> 166g Składniki: Udo z kurczaka, ze skórą i kością, Olej rzepakowy, Czosnek, Oregano suszone, Papryka w proszku, Tymianek suszony, Pieprz czarny, Sól biała</p> <p>Ryż biały 80g</p> <p><b>Kompot z jabłek</b> 200g Składniki: Woda, Jabłko, Cukier</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> 159g Składniki: <b>Dorsz, świeży, filety bez skóry (ryby)</b>, Jaja kurze całe (jaja), <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</p> <p>Kasza kuskus 80g (<b>Zboża zawierające gluten</b>)</p> <p>Herbata owocowa 200g</p>	<p><b>Karkówka duszona w sosie z warzywami</b> 497g Składniki: Woda, Papryka czerwona, Cukinia, Wieprzowina, karkówka, <b>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</b>, Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała, Liście laurowe, suszone</p> <p>Kasza bulgur (<b>pszenica</b>) 80g (<b>Zboża zawierające gluten</b>)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 200g</p>	<p><b>Kotlety schabowe z piersi kurczaka smażone</b> 148g 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</p> <p>Olej rzepakowy 10g</p>	<p><b>Gulasz wieprzowy gotowany</b> 328g Składniki: Papryka czerwona, Wieprzowina, łopatką, <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 bulgur (<b>pszenica</b>) 80g (<b>Zboża zawierające gluten</b>)</p> <p><b>Kompot z jabłek</b> 200g Składniki: Woda, Jabłko, Cukier</p>	<p><b>Gotowane gołąbki</b> 377g Składniki: Kapusta biała, Wieprzowina, łopatką, Koncentrat pomidorowy, 30%, Ryż biały, Cebula, Olej rzepakowy, <b>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</b>, Pieprz czarny</p> <p>Masło roślinne MR 14g</p> <p>Ziemniaki, średnio 200g</p>
<b>Kolacja</b>	<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>Zapiekaniki 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>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</p> <p><b>Bułka kajzerka</b> 120g (<b>Zboża zawierające gluten</b>)</p>	<p><b>Domowa pizza z pieczarkami i papryką</b> 381g Składniki: <b>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</b>, Papryka czerwona, Woda, Szyńka konserwowa plastry, <b>Ser Mozzarella, tarty (mleko)</b>, Pieczarki, świeże, Passata - przetarte pomidory, Drożdże piekarskie, prasowane, Olej rzepakowy</p> <p><b>Kompot z jabłek (żywni 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>Herbata z cytryną</b> 200g Składniki: Herbata czarna, napar bez cukru, Cukier, Cytryna</p>	<p><b>Placki z jabłkami</b> 376g Składniki: <b>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</b>, <b>Mąka pszenna, typ 500 (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>Naleśniki z serem</b> 325g Składniki: <b>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</b>, <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>Kiwi 80g</p>
<b>Suma</b>	E: <b>2329.12</b> B: <b>105.52</b> , T: <b>91.74</b> , W: <b>283.07</b> , Błonnik [g]: <b>25.66</b> , Cukier [g]: <b>55.03</b> , Sód [mg]: <b>2266.79</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>29.4</b> ,	E: <b>2404.51</b> B: <b>106.06</b> , T: <b>93.43</b> , W: <b>301.42</b> , Błonnik [g]: <b>33.05</b> , Cukier [g]: <b>50.61</b> , Sód [mg]: <b>2476.29</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>27.57</b> ,	E: <b>2366.62</b> B: <b>102.11</b> , T: <b>90.19</b> , W: <b>300.3</b> , Błonnik [g]: <b>31.4</b> , Cukier [g]: <b>40.08</b> , Sód [mg]: <b>2267.76</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>24.75</b> ,	E: <b>2302.38</b> B: <b>107.93</b> , T: <b>79.08</b> , W: <b>308.4</b> , Błonnik [g]: <b>35.76</b> , Cukier [g]: <b>58.75</b> , Sód [mg]: <b>2236.07</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>23.54</b> ,	E: <b>2248.98</b> B: <b>103.87</b> , T: <b>85.7</b> , W: <b>279.95</b> , Błonnik [g]: <b>27.95</b> , Cukier [g]: <b>28.24</b> , Sód [mg]: <b>2604.2</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>22.03</b> ,	E: <b>2323.84</b> B: <b>103.41</b> , T: <b>89.31</b> , W: <b>294.75</b> , Błonnik [g]: <b>37.75</b> , Cukier [g]: <b>65.81</b> , Sód [mg]: <b>1967.02</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>20.09</b> ,	E: <b>2309.54</b> B: <b>91.26</b> , T: <b>96.45</b> , W: <b>286.46</b> , Błonnik [g]: <b>29.28</b> , Cukier [g]: <b>62.45</b> , Sód [mg]: <b>1055.03</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>25.77</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>środa 2026-06-17</b>	<b>czwartek 2026-06-18</b>	<b>piątek 2026-06-19</b>
<b>Śniadanie</b>	<p>Bułka <b>żytnia</b> 80g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło roślinne MR 15g</p> <p>Szynka konserwowa plastry 30g</p> <p>Rzodkiewka 30g</p> <p>Herbata owocowa 200g</p> <p>Jabłko 160g</p> <p><b>Zupa mleczna</b> 391g Składniki: <b>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Makaron czterojęczny (gluten,jaja)</b>, Cukier</p>	<p><b>Kanapki z serkiem śmietankowym, szynką i warzywami</b> 435g Składniki: Pomidor, <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>, Szynka konserwowa plastry, <b>Serek śmietankowy, naturalny (mleko)</b>, Sałata, Masło roślinne MR</p> <p>Jabłko 160g</p>	<p><b>Kanapki z serkiem śmietankowym, pomidorem i sałatą</b> 400g Składniki: Pomidor, <b>Chleb pszenny (gluten)</b>, <b>Serek śmietankowy, naturalny (mleko)</b>, Masło roślinne MR, Sałata</p>
<b>Zupa</b>	<p><b>Zupa szczawiowa z jajkiem</b> 510g Składniki: Kości, wywar, Ziemiaki, 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>Zupa pomidorowa z ryżem</b> 445g Składniki: Kości, wywar, <b>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</b>, Ryż biały, Pomidor, Wieprzowina, łopatka, <b>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</b>, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Sól biała, Ziele angielskie całe</p>	<p><b>Żurek biały z jajkiem</b> 509g Składniki: Kości, wywar, Ziemiaki, średnio, <b>Jaja kurze całe (jaja)</b>, <b>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</b>, Kiełbasa 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>
<b>Drugie danie</b>	<p><b>Spaghetti bolognese</b> 296g Składniki: <b>Makaron spaghetti (gluten,jaja)</b>, Passata - przetarte pomidory, Wieprzowina, łopatka, <b>Ser żółty (mleko)</b>, Cebula, Olej rzepakowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Czosnek, Oregano suszone, Pieprz czarny, Sól biała</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 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>Kasza gryczana 80g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 200g</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 kuskus 80g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 200g</p>
<b>Kolacja</b>	<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>Makaron z twarogiem i truskawkami</b> 322g Składniki: <b>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)</b>, Truskawki, <b>Makaron bezjajeczny (gluten)</b>, <b>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</b>, Masło roślinne MR, Cukier</p>	<p><b>Zapiekana ryżowa z jabłkami</b> 582g Składniki: <b>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</b>, Jabłko, <b>Jogurt typu greckiego (mleko)</b>, Płatki ryżowe, błyskawiczne, Cukier, Masło roślinne MR</p>

	<b>środa 2026-06-17</b>	<b>czwartek 2026-06-18</b>	<b>piątek 2026-06-19</b>
Suma	E: <b>2316.07</b> B: <b>100.81</b> , T: <b>89.93</b> , W: <b>293.74</b> , Błonnik [g]: <b>25.64</b> , Cukier [g]: <b>56.17</b> , Sód [mg]: <b>1995.6</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>28.94</b> ,	E: <b>2370.79</b> B: <b>107.49</b> , T: <b>86.95</b> , W: <b>306.87</b> , Błonnik [g]: <b>33.11</b> , Cukier [g]: <b>58.74</b> , Sód [mg]: <b>2059.75</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>30.16</b> ,	E: <b>2386.73</b> B: <b>103.33</b> , T: <b>91.15</b> , W: <b>298.11</b> , Błonnik [g]: <b>25.38</b> , Cukier [g]: <b>61.82</b> , Sód [mg]: <b>1968.19</b> , Kwasy tł. nas. [g]: <b>32.28</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