

	piątek 2026-07-10	sobota 2026-07-11	niedziela 2026-07-12	poniedziałek 2026-07-13	wtorek 2026-07-14	środa 2026-07-15	czwartek 2026-07-16
Śniadanie	Herbata czarna, napar bez cukru 200g Kanapki z serkiem śmietankowym, pomidorem i sałatą 400g Składniki: Pomidor, Chleb pszenny (gluten) , Serek śmietankowy, naturalny (mleko) , Masło roślinne MR, Sałata	Kanapki z jajkiem na twardo i warzywami 343g Składniki: Chleb żytni razowy (gluten) , Jaja kurze całe (jaja) , Papryka czerwona, Sałata, Masło roślinne MR, Szczypiorek Herbata owocowa 200g Jabłko 160g	Kanapki z szynką, pomidorem i sadzonymi jajkami 470g Składniki: Jaja kurze całe (jaja) , Pomidor, Chleb żytni razowy (gluten) , Szynka konserwowa plastry , Olej rzepakowy Herbata owocowa 200g Gruszka 135g	Chleb żytni razowy 70g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Masło roślinne MR 10g Szynka konserwowa plastry 30g Papryka czerwona 110g Jaglanka z masłem orzechowym i jabłkiem 381g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko) , Jabłko, Płatki jaglane, Masło orzechowe (orzeszki ziemne,orzechy) , Cukier	Pasta Jajeczna z gotowanych jaj 109g Składniki: Jaja kurze całe (jaja) , Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko) , Szczypiorek Szynka konserwowa plastry 60g Chleb pszenny 140g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Masło roślinne MR 20g Rzodkiewka 30g Herbata owocowa 200g	Kanapki z twarogiem i dżemem 280g Składniki: Bułka grahamka (gluten) , Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko) , Dżem 100% z owoców truskawka, Masło roślinne MR Arbuz 150g Herbata czarna, napar bez cukru 200g	Kanapki z serem żółtym i warzywami 395g Składniki: Pomidor, Chleb pszenny (gluten) , Ser żółty (mleko) , Sałata, Masło roślinne MR Herbata z cytryną 195g Składniki: Herbata czarna, napar bez cukru, Cytryna
Zupa	Zupa pieczarkowa gotowana 467g Składniki: Kości, wywar, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) , Udo z kurczaka, ze skórą i kością, Pieczarki, świeże, Śmietana, 12% tłuszczu (mleko) , Olej rzepakowy, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Ziele angielskie całe	Rosół z makaronem gotowany 397g Składniki: Kości, wywar, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) , Makaron czterojajeczny (gluten,jaja) , Skrzydło kurczaka, Olej rzepakowy, Kurkuma mielona, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól biała	Zupa krem z kalafiora gotowana 554g Składniki: Kości, wywar, Kalafior, Ziemiaki, średnio, Śmietana, 12% tłuszczu (mleko) , Seler korzeniowy (seler) , Cebula, Słonecznik, nasiona, luskane, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała	Zupa ogórkowa gotowana 476g Składniki: Kości, wywar, Ziemiaki, średnio, Ogórek kiszony, Wieprzowina, żeberka, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) , Śmietana, 12% tłuszczu (mleko) , Koper ogrodowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe	Barszcz czerwony gotowany 489g Składniki: Kości, wywar, Ziemiaki, średnio, Buraki, Kura, tuszka, Śmietana, 12% tłuszczu (mleko) , Marchew, Olej rzepakowy, Seler korzeniowy (seler) , Pietruszka, korzeń, Czosnek, Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe	Zupa wiosenna z różnych warzyw gotowana 554g Składniki: Kości, wywar, Włoszczyzna świeża (seler) , Ziemiaki, średnio, Śmietana, 12% tłuszczu (mleko) , Seler korzeniowy (seler) , Cebula, Słonecznik, nasiona, luskane, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała	Zupa botwinka gotowana 506g Składniki: Kości, wywar, Ziemiaki, średnio, Botwina, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) , Kura, tuszka, Śmietana, 12% tłuszczu (mleko) , Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe
Drugie danie	Podsmażane filety z mintaja z warzywami 427g Składniki: Mintaj , filet bez skóry, świeży, Brokuły, Kalafior, Marchew, Jaja kurze całe (jaja) , Olej rzepakowy, Bułka tarta (gluten) , Pieprz czarny, Sól biała Kasza bulgur (pszenica) 80g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Kompot z jabłek 200g Składniki: Woda, Jabłko, Cukier	Kotlety mielone duszone 181g Składniki: Wieprzowina, łopatka, Jaja kurze całe (jaja) , Bułka tarta (gluten) , Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała Kompot z jabłek 200g Składniki: Woda, Jabłko, Cukier Ziemiaki, średnio 210g Masło roślinne MR 5g Surówka wiosenna 155g Składniki: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko) , Marchew, Rzodkiewka, Cebula	Kotlety schabowe tradycyjne pieczone 153g Składniki: Wieprzowina, schab surowy bez kości, Jaja kurze całe (jaja) , Olej rzepakowy, Bułka tarta (gluten) , Maka pszenna, typ 500 (gluten) , Sól biała Ryż biały 80g Mizeria 135g Składniki: Ogórek świeży (długi), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko) , Śmietana, 12% tłuszczu (mleko) , Pieprz czarny	Duszone klopsiki faszerowane 198g Składniki: Wieprzowina, łopatka, Ser Mozzarella light, w zalewie (mleko) , Cebula, Jaja kurze całe (jaja) , Bułka kajzerka (gluten) , Olej rzepakowy, Bułka tarta (gluten) , Pieprz czarny, Sól biała Ryż biały 80g Surówka z pora i jabłka 135g Składniki: Jabłko, Por, Marchew, Jogurt typu greckiego (mleko)	Bitki w sosie duszone 181g Składniki: Wieprzowina, schab surowy bez kości, Marchew, Cebula, Olej rzepakowy, Maka pszenna, typ 500 (gluten) , Pieprz czarny, Sól biała Kasza kuskus 80g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Surówka z czerwonej kapusty 178g Składniki: Kapusta czerwona, Jabłko, Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki)	Spaghetti bolognese duszone 296g Składniki: Makaron spaghetti (gluten,jaja) , Passata - przetarte pomidory, Wieprzowina, mielona, Ser żółty (mleko) , Cebula, Olej rzepakowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Czosnek, Oregano suszone, Pieprz czarny, Sól biała Kompot z jabłek 198g Składniki: Woda, Jabłko, Cukier	Udka pieczone 169g Składniki: Udo z kurczaka, ze skórą i kością, Olej rzepakowy, Czosnek, Olej rzepakowy, Oregano suszone, Papryka w proszku, Tymianek suszony, Pieprz czarny, Sól biała Kasza kuskus 80g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 115g Składniki: Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki)
Kolacja	Placuszki twarogowe z brzoskwinią pieczone 377g Składniki: Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko) , Brzoskwinia, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko) , Jaja kurze całe (jaja) , Maka pszenna, typ 550 (gluten) , Olej rzepakowy, Cukier, Proszek do pieczenia (gluten)	Naleśniki z serem smażone na małej ilości tłuszczu 325g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko) , Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko) , Maka pszenna, typ 500 (gluten) , Jaja kurze całe (jaja) , Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko) , Olej rzepakowy, Cukier Kiwi 80g	Bułka grahamka 80g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Masło roślinne MR 15g Pomidor 100g Szynka konserwowa plastry 30g Płatki z mlekiem 330g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko) , Płatki kukurydziane	Pierogi ruskie gotowane z zasmażką z cebuli 380g Składniki: Ziemiaki, średnio, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko) , Maka pszenna, typ 500 (gluten) , Woda, Cebula, Olej rzepakowy, Sól biała	Placki z bananem smażone beztłuszczowo 356g Składniki: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko) , Maka orkiszowa jasna (gluten) , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko) , Banan, Jaja kurze całe (jaja) , Olej rzepakowy, Cukier puder, Proszek do pieczenia (gluten) , Soda	Domowa pizza z pieczarkami i kukurydzą pieczona 353g Składniki: Maka pszenna, typ 500 (gluten) , Woda, Szynka konserwowa plastry , Ser Mozzarella, tarty (mleko) , Kukurydza konserwowa, Pieczarki, świeże, Passata - przetarte pomidory, Olej rzepakowy, Drożdże piekarskie, prasowane Mandarynki 80g	Kasza manna z owocami 550g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko) , Banan, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko) , Kasza manna (gluten) , Masło ekstra (mleko) , Cukier

	piątek 2026-07-10	sobota 2026-07-11	niedziela 2026-07-12	poniedziałek 2026-07-13	wtorek 2026-07-14	środa 2026-07-15	czwartek 2026-07-16
Suma	E: 2296.22 kcal B: 104.39 g, T: 96 g, W: 269.49 g, Błonnik [g]: 30.77, Cukier [g]: 50.3, Sód [mg]: 1651.17, Kwasy tł. nas. [g]: 28.29,	E: 2254.27 kcal B: 100.95 g, T: 86.16 g, W: 284.36 g, Błonnik [g]: 32.55, Cukier [g]: 66.24, Sód [mg]: 1550.75, Kwasy tł. nas. [g]: 21.61,	E: 2281.37 kcal B: 107.53 g, T: 86.92 g, W: 283.4 g, Błonnik [g]: 31.94, Cukier [g]: 51.38, Sód [mg]: 2540.43, Kwasy tł. nas. [g]: 22.19,	E: 2341.82 kcal B: 106.72 g, T: 81.08 g, W: 309.62 g, Błonnik [g]: 25.43, Cukier [g]: 51.27, Sód [mg]: 1661.01, Kwasy tł. nas. [g]: 23.53,	E: 2343.44 kcal B: 106.99 g, T: 92.99 g, W: 280.46 g, Błonnik [g]: 27.96, Cukier [g]: 51.3, Sód [mg]: 2162.56, Kwasy tł. nas. [g]: 19.75,	E: 2360.71 kcal B: 100.14 g, T: 83.84 g, W: 319.48 g, Błonnik [g]: 31.06, Cukier [g]: 68.78, Sód [mg]: 1970.75, Kwasy tł. nas. [g]: 25.89,	E: 2337.61 kcal B: 100.25 g, T: 96.63 g, W: 276.53 g, Błonnik [g]: 23.25, Cukier [g]: 54.58, Sód [mg]: 1848.27, Kwasy tł. nas. [g]: 35.01,

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 05-Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne

	piątek 2026-07-17	sobota 2026-07-18	niedziela 2026-07-19
Śniadanie	Bułka grahamka 80g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Serek śmietankowy , naturalny 30g (Mleko i produkty pochodne (<u>łącznie z laktozą</u>)) Masło roślinne MR 10g Pomidor 80g Zupa mleczna gotowana 391g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Makaron czterojajeczny (gluten,jaja)</u> , Cukier	Owsianka z masłem orzechowym 301g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Płatki owsiane (gluten)</u> , <u>Masło orzechowe (orzeszki ziemne,orzechy)</u> , Cukier Chleb <u>żytni</u> razowy 70g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Masło roślinne MR 10g Szynka konserwowa plastry 30g Ogórek świeży (długi) 60g	Pasta z tuńczyka z jajkiem gotowanym 153g Składniki: <u>Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (ryby)</u> , <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Cebula czerwona, Olej rzepakowy Chleb pszenny 140g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pomidor 80g Sałata 20g Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 200g Kiwi 80g
Zupa	Zupa z brukselką gotowana 519g Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u> , Brukselka, Noga (udo) kurczaka, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u> , Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe	Krupnik jęczmienny z ziemniakami gotowany 476g Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u> , Kasza jęczmienna, perłowa (gluten) , Noga (udo) kurczaka, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe	Zupa pomidorowa z ryżem gotowana 444g Składniki: Kości, wywar, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u> , Ryż biały, Pomidor, Wieprzowina, łopatką, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u> , Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Sól biała, Ziele angielskie całe

	piątek 2026-07-17	sobota 2026-07-18	niedziela 2026-07-19
Drugie danie	Dorsz panierowany pieczony 184g Składniki: <u>Dorsz, filet bez skóry, świeży (ryby)</u> , <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , Olej rzepakowy, <u>Bułka tarta (gluten)</u> , <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u> , Papryka w proszku, Sól biała	Gołąbki gotowane 377g Składniki: Kapusta biała, Wieprzowina, łopatka, Koncentrat pomidorowy, 30%, Ryż biały, Cebula, Olej rzepakowy, <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u> , Pieprz czarny, Sól biała	Kotlety z kurczaka w sezamie 163g Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , <u>Sezam, nasiona (sezam)</u> , Olej rzepakowy, <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u> , Pieprz czarny, Sól biała
	Kasza jagłana 80g	Masło roślinne MR 12g	Kasza gryczana 80g
	Surówka z buraczków 132g Składniki: Buraki, Cebula, Olej rzepakowy, Miód pszczeli	Ziemniaki, średnio 200g	Surówka z białej rzepy i jabłka 85g Składniki: Jabłko, Rzepa, Cebula, Olej rzepakowy
		Herbata z cytryną 200g Składniki: Herbata czarna, napar bez cukru, Cukier, Cytryna	Herbata z cytryną 200g Składniki: Herbata czarna, napar bez cukru, Cukier, Cytryna
Kolacja	Herbata owocowa 200g	Salatka z kurczakiem podduszanym 362g Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Pomidor, Papryka czerwona, <u>Makaron bezglutenowy (gluten)</u> , Salata, Dynia, pestki, łuskane, Olej rzepakowy, Miód pszczeli, Bazylia, suszona	Zapiekana ryżowa z jabłkami pieczona 574g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Jabłko, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u> , Płatki ryżowe, błyskawiczne, <u>Masło ekstra (mleko)</u> , Cukier
	Jajecznica z dodatkami smażona na małej ilości tłuszczu 177g Składniki: <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , Olej rzepakowy, Bazylia, suszona		
	Chleb <u>pszenny</u> 105g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Ogórek świeży (długi) 80g	Pomarańcza 150g	
Suma	E: 2321.54 kcal B: 109.07 g , T: 91.57 g , W: 278.23 g , Błonnik [g]: 24.34 , Cukier [g]: 44.4 , Sód [mg]: 1891.42 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.53 ,	E: 2312.35 kcal B: 105.36 g , T: 84.15 g , W: 301.71 g , Błonnik [g]: 34.48 , Cukier [g]: 63.93 , Sód [mg]: 1227.02 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.03 ,	E: 2400.21 kcal B: 110.56 g , T: 86 g , W: 307.09 g , Błonnik [g]: 23.38 , Cukier [g]: 64.21 , Sód [mg]: 1573.96 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.99 ,

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 05-Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne