

	poniedziałek 2026-07-20	wtorek 2026-07-21	środa 2026-07-22	czwartek 2026-07-23	piątek 2026-07-24	sobota 2026-07-25	niedziela 2026-07-26
Śniadanie	Parówki z bułką, masłem i ogórkiem 320g Składniki: <u>Bułka pszenna zwykła (gluten)</u> , <u>Parówki z kurczaka (gluten,mleko,soja,seler,gorczyca)</u> , Ogórek świeży (długi), Masło roślinne MR	Kanapki z serkiem śmietankowym i dżemem 292g Składniki: <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> , <u>Serek śmietankowy naturalny (mleko)</u> , Dżem 100% z owoców truskawka, Masło roślinne MR	Kanapki z serkiem śmietankowym, pomidorem i sałatą 400g Składniki: Pomidor, <u>Chleb pszenny (gluten)</u> , <u>Serek śmietankowy, naturalny (mleko)</u> , Masło roślinne MR, Sałata	Owsianka z masłem orzechowym i jabłkiem 381g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Jabłko, <u>Płatki owsiane (gluten)</u> , <u>Masło orzechowe (orzeszki ziemne,orzechy)</u> , Cukier	Kanapki z twarogiem i dżemem 300g Składniki: <u>Bułka grahamka (gluten)</u> , <u>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)</u> , Dżem 100% z owoców truskawka, Masło roślinne MR	Zupa mleczna 391g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Makaron czterojajeczny (gluten,jaja)</u> , Cukier	Płatki jaglane na mleku z dodatkami 381g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Banan, Płatki jaglane, <u>Masło orzechowe (orzeszki ziemne,orzechy)</u> , Cukier
	Gruszka 135g Herbata czarna, napar bez cukru 200g			Chleb <u>żytni</u> razowy 70g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Masło roślinne MR 10g Szynka konserwowa plastry 30g Rzodkiewka 30g	Herbata czarna, napar bez cukru 200g	Kanapki z szynką, sałatą i papryką 250g Składniki: Papryka czerwona, <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> , Szynka konserwowa plastry, Masło roślinne MR, Sałata	Bułka grahamka 45g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Masło roślinne MR 10g Szynka konserwowa plastry 30g Rzodkiewka 15g
Zupa	Zupa krem z cukinii gotowana 572g Składniki: Kości, wywar, Cukinia, Ziemniaki, średnio, Marchew, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u> , Słonecznik, nasiona, luskane, Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała	Zupa pomidorowa z ryżem gotowana 340g Składniki: Kości, wywar, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u> , <u>Makaron czterojajeczny (gluten,jaja)</u> , <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u> , Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Sól biała, Ziele angielskie całe	Krupnik jęczmienny z ziemniakami gotowany 476g Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u> , <u>Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)</u> , Wieprzowina, żeberka, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe	Tradycyjny chłodnik gotowany 466g Składniki: <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Ziemniaki młode, Buraki, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , Rzodkiewka, Koper ogrodowy, Czosnek, Pieprz czarny, Sól biała	Rosół z makaronem gotowany 398g Składniki: Kości, wywar, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u> , <u>Makaron czterojajeczny (gluten,jaja)</u> , Skrzydło kurczaka, Olej rzepakowy, Kurkuma mielona, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała	Barszcz czerwony gotowany 520g 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	Zupa grochowa gotowana 406g 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
Drugie danie	Udka pieczone 215g Składniki: Udo z kurczaka, ze skórą i kością, Olej rzepakowy, Czosnek, Olej rzepakowy, Oregano suszone, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Tymianek suszony, Sól biała	Kotlety schabowe tradycyjne pieczone w piekarniku 148g Składniki: Wieprzowina, schab surowy bez kości, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , <u>Bułka tarta (gluten)</u> , Olej rzepakowy, <u>Maka pszenna, typ 500 (gluten)</u> , Sól biała	Kotlety mielone gotowane 183g Składniki: Wieprzowina, łopatka, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , <u>Bułka tarta (gluten)</u> , Olej rzepakowy, Cebula, Pieprz czarny, Sól biała	Karkówka duszona w sosie z warzywami 496g Składniki: Woda, Papryka czerwona, Cukinia, Wieprzowina, karkówka, <u>Maka pszenna, typ 500 (gluten)</u> , Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Sól biała	Marchewka z groszkiem gotowana 131g Składniki: Groszek zielony, konserwowy, Marchew, Masło roślinne MR, <u>Maka pszenna, typ 500 (gluten)</u>	Schab pieczony z warzywami gotowana 496g Składniki: Woda, Marchew, Cukinia, Wieprzowina, schab surowy bez kości, <u>Maka pszenna, typ 500 (gluten)</u> , Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Sól biała	Gulasz wieprzowy duszony 337g Składniki: Papryka czerwona, Wieprzowina, poledwica surowa, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u> , Cebula, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u> , Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Papryka w proszku, Sól biała
	Kasza gryczana 80g Kompot z jabłek 200g Składniki: Woda, Jabłko, Cukier	Mizeria 135g Składniki: Ogórek świeży (długi), <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u> , Pieprz czarny	Ryż biały 80g Surówka z czerwonej kapusty: 115g Składniki: Kapusta czerwona, Cebula, Olej rzepakowy, Cukier	Kasza <u>jęczmienna</u> , pęczak 80g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Herbata owocowa 200g	Mintaj panierowany smażony na małej ilości tłuszczu 159g Składniki: <u>Mintaj</u> , filet bez skóry, świeży, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , <u>Bułka tarta (gluten)</u> , Olej rzepakowy, <u>Maka pszenna, typ 500 (gluten)</u> , Papryka w proszku, Sól biała	Kasza kuskus 80g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Herbata z cytryną 200g Składniki: Herbata czarna, napar bez cukru, Cukier, Cytryna	Kasza gryczana 80g Kompot z jabłek 200g Składniki: Woda, Jabłko, Cukier
		Ryż biały 80g Olej rzepakowy 5g Herbata czarna, napar bez cukru 200g	Herbata owocowa 200g		Masło roślinne MR 5g Kasza jaglana 80g Herbata owocowa 200g		

	poniedziałek 2026-07-20	wtorek 2026-07-21	środa 2026-07-22	czwartek 2026-07-23	piątek 2026-07-24	sobota 2026-07-25	niedziela 2026-07-26
Kolacja	Zapiekanki z masłem czosnkowym i serem mozzarella 320g Składniki: <u>Bułka pszenna zwykła (gluten)</u> , Pomidor, <u>Ser Mozzarella light, w zalewie (mleko)</u> , Masło roślinne MR, Czosnek, Bazylia, suszona	Makaron z duszonym kurczakiem i szpinakiem 288g Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, <u>Makaron bezjajeczny (gluten)</u> , Szpinak, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u> , Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała	Domowa pizza z pomidorem i rukolą 378g Składniki: <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u> , Pomidor, Woda, Szyńska konserwowa plastry, <u>Ser Mozzarella, tarty (mleko)</u> , Passata - przetarte pomidory, Rukola, Drożdże piekarskie, prasowane, Olej rzepakowy Kompot z jabłek 200g Składniki: Woda, Jabłko, Cukier	Naleśniki z serem smażone na małej ilości tłuszczu 345g 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 Arbuz 160g	Placki z cukinii smażone na niewielkiej ilości tłuszczu 470g Składniki: Cukinia, Ziemniaki, średnio, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u> , Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Cebula, Sól biała Arbuz 160g	Pasta z tuńczyka z jajkiem gotowanym 138g Składniki: <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , <u>Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (ryby)</u> , <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Cebula czerwona, Olej rzepakowy Chleb <u>żytni</u> razowy 140g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Masło roślinne MR 15g	Kanapki z pasztetem 295g Składniki: <u>Bułka żytnia (gluten)</u> , <u>Pasztet z mięsa mieszanego (gluten,mleko,soja,seler)</u> , Ogórek kwaszony, Sałata, Masło roślinne MR Herbata owocowa 200g
Suma	E: 2361.24 kcal B: 101.34 g, T: 95.92 g, W: 284.68 g, Błonnik [g]: 22.62 , Cukier [g]: 42.59 , Sód [mg]: 2133.29 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.86 ,	E: 2316.52 kcal B: 90.92 g, T: 96.88 g, W: 280.42 g, Błonnik [g]: 22.43 , Cukier [g]: 34.82 , Sód [mg]: 1429.19 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.47 ,	E: 2424.09 kcal B: 95.43 g, T: 96.69 g, W: 306.05 g, Błonnik [g]: 23.55 , Cukier [g]: 31.4 , Sód [mg]: 2103.02 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.59 ,	E: 2321.56 kcal B: 105.46 g, T: 87.46 g, W: 292.69 g, Błonnik [g]: 27.01 , Cukier [g]: 79.32 , Sód [mg]: 1334.45 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.8 ,	E: 2347.79 kcal B: 98.01 g, T: 86.82 g, W: 306.55 g, Błonnik [g]: 28.31 , Cukier [g]: 54.37 , Sód [mg]: 1537.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 21.19 ,	E: 2306.41 kcal B: 105.73 g, T: 79.73 g, W: 306.34 g, Błonnik [g]: 37.2 , Cukier [g]: 63.62 , Sód [mg]: 2162.55 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.93 ,	E: 2402.6 kcal B: 108.49 g, T: 93.68 g, W: 301.09 g, Błonnik [g]: 35.35 , Cukier [g]: 69.37 , Sód [mg]: 1852.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.65 ,

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

	poniedziałek 2026-07-27	wtorek 2026-07-28	środa 2026-07-29
Śniadanie	Chleb <u>żytni</u> razowy 140g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Szyńska konserwowa plastry 60g Masło roślinne MR 20g Pasta Jajeczna 109g Składniki: <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Szczypiorek Pomidor 160g Sałata 20g Herbata z cytryną 200g Składniki: Herbata czarna, napar bez cukru, Cukier, Cytryna	Jajecznicza z dodatkami smażona na małej ilości tłuszczu 202g Składniki: <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , Kielbasa zwyczajna, Olej rzepakowy, Bazylia, suszona Chleb <u>żytni</u> razowy 105g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Herbata owocowa 200g Miód pszczeli 6g Brzoskwinia 90g	Kanapki z serem żółtym i warzywami 345g Składniki: <u>Chleb pszenny (gluten)</u> , Papryka czerwona, <u>Ser żółty (mleko)</u> , Sałata, Masło roślinne MR Herbata owocowa 200g

	poniedziałek 2026-07-27	wtorek 2026-07-28	środa 2026-07-29
Zupa	Zupa botwinka gotowana 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, Ziele angielskie całe	Zupa wiosenna z różnych warzyw gotowana 554g Składniki: Kości, wywar, <u>Włoszczyzna świeża (seler)</u> , Ziemniaki, średnio, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Seler korzeniowy (seler)</u> , Cebula, Słonecznik, nasiona, łuskane, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała	Zupa pomidorowa z makaronem 431g Składniki: Kości, wywar, Pomidor, <u>Makaron czterojącyczny (gluten,jaja)</u> , <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u> , Koncentrat pomidorowy, 30%, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u> , Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe
Drugie danie	Spaghetti bolognese 296g Składniki: <u>Makaron spaghetti (gluten,jaja)</u> , Passata - przetarte pomidory, Wieprzowina, mielona, <u>Ser żółty (mleko)</u> , Cebula, Olej rzepakowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Czosnek, Oregano suszone, Pieprz czarny, Sól biała Herbata z cytryną 200g Składniki: Herbata czarna, napar bez cukru, Cukier, Cytryna	Pierś z kurczaka duszona w sosie śmietanowym 239g Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u> , Cebula, <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u> , Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Czosnek, Pieprz czarny, Sól biała Kasza gryczana 80g Surówka z buraków 181g Składniki: Buraki, Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny Herbata owocowa 200g	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 Ryż curry gotowany 195g Składniki: Brokuły, Ryż biały, Marchew, Olej rzepakowy, Curry w proszku
Kolacja	Kasza manna z owocami 578g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Banan, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Kasza manna (gluten)</u> , Masło roślinne MR, Cukier	Gotowane knedle ze śliwkami 516g Składniki: Ziemniaki, średnio, Śliwki, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u> , <u>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)</u> , <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , Masło roślinne MR, Cukier, Cynamon w proszku	Makaron z twarogiem i truskawkami 347g Składniki: <u>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)</u> , Truskawki, <u>Makaron bezjącyczny (gluten)</u> , <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Masło roślinne MR, Cukier
Suma	E: 2291.46 kcal B: 100.31 g, T: 84.98 g, W: 295.59 g, Błonnik [g]: 27.34 , Cukier [g]: 74.55 , Sód [mg]: 2141.15 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.12 ,	E: 2263.56 kcal B: 107.23 g, T: 83.23 g, W: 291.77 g, Błonnik [g]: 36.2 , Cukier [g]: 52.55 , Sód [mg]: 1523.51 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.5 ,	E: 2324.56 kcal B: 106.78 g, T: 91.89 g, W: 278.28 g, Błonnik [g]: 21.21 , Cukier [g]: 40.29 , Sód [mg]: 1481.49 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.52 ,

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne