

	wtorek 2026-06-30	środa 2026-07-01	czwartek 2026-07-02	piątek 2026-07-03	sobota 2026-07-04	niedziela 2026-07-05	poniedziałek 2026-07-06
Śniadanie	Płatki jaglane gotowane na mleku z dodatkami 386g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Brzoskwinia, Płatki jaglane, <u>Masło orzechowe (orzeszki ziemne, orzechy)</u> , Cukier Bułka grahamka 45g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Masło roślinne MR 10g Szynka konserwowa plastry 30g Rzodkiewka 15g	Owsianka z masłem orzechowym i bananem 366g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Banan, <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	Kanapki z szynką, pomidorem i sadzonymi jajkami 470g Składniki: <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , Pomidor, <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> , Szynka konserwowa plastry, Olej rzepakowy Herbata owocowa 200g Jabłko 160g	Kanapki z serkiem śmietankowym, pomidorem i sałatą 395g Składniki: Pomidor, <u>Chleb pszenny (gluten)</u> , <u>Serek śmietankowy, naturalny (mleko)</u> , Sałata, Masło roślinne MR Jabłko 160g	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 102g Składniki: <u>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)</u> , Jogurt <u>naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Pomidory suszone, Czosnek, Papryka w proszku Bułka grahamka 120g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Szynka konserwowa plastry 60g Masło roślinne MR 22g Herbata czarna, napar bez cukru 200g	Parówki z bułką, masłem i ogórkiem 320g Składniki: <u>Bułka żytnia (gluten)</u> , <u>Parówki z kurczaka (gluten, mleko, soja, seler, gorczyca)</u> , Ogórek świeży (długi), Masło roślinne MR Arbus 150g Herbata czarna, napar bez cukru 200g	Kanapki z serkiem śmietankowym, szynką i warzywami 435g Składniki: Pomidor, <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> , Szynka konserwowa plastry, <u>Serek śmietankowy, naturalny (mleko)</u> , Sałata, Masło roślinne MR Jabłko 160g
Zupa	Zupa pomidorowa gotowana z makaronem 431g Składniki: Kości, wywar, Pomidor, <u>Makaron czterojeczny (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	Żurek biały gotowany z jajkiem 509g Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u> , Kielbasa biała surowa, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u> , Czosnek, Majeranek suszony, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Sól biała, Ziele angielskie całe	Zupa kalafiorowa gotowana z makaronem 465g Składniki: Kości, wywar, Kalafior, <u>Makaron dwujeczny (gluten, jaja)</u> , <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u> , Skrzydło kurczaka, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u> , Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe	Zupa szczawiowa gotowana z jajkiem 510g Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , Szczaw, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u> , <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u> , 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	Zupa z brukselką gotowana 519g Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u> , Brukselka, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u> , Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe	Zupa krem z kalafiora gotowana 554g 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
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 Kasza gryczana 80g Herbata z cytryną 200g Składniki: Herbata czarna, napar bez cukru, Cukier, Cytryna	Kotlety mielone duszone 181g Składniki: Wieprzowina, łopatka, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , <u>Bułka tarta (gluten)</u> , Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała Ryż biały 80g Surówka marchew-jabłko 113g Składniki: Marchew, Jabłko, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u> Herbata czarna, napar bez cukru 200g	Gulasz wieprzowy gotowany 327g Składniki: Papryka czerwona, Wieprzowina, łopatka, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u> , <u>Cebula, 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	Dorsz panierowany smażony na niewielkiej ilości tłuszczu 159g Składniki: <u>Dorsz, świeży, filety bez skóry (ryby)</u> , <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , <u>Bułka tarta (gluten)</u> , Olej rzepakowy, <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u> , Papryka w proszku, Sól biała Masło roślinne MR 5g Kasza jaglana 80g Kapusta zasmażana 146g Składniki: Kapusta kiszona, Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe	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 Masło roślinne MR 14g Ziemniaki, średnio 200g Herbata czarna, napar bez cukru 200g	Kompot z jabłek 200g Składniki: Woda, Jabłko, Cukier Duszona carbonara z brokułem 594g Składniki: Brokuły, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Pomidory koktajlowe, <u>Makaron bezjeczny (gluten)</u> , <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u> , Cebula, Czosnek, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała	Karkówka duszona w sosie z warzywami 496g Składniki: Woda, Papryka czerwona, Cukinia, Wieprzowina, karkówka, <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u> , Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Sól biała Kasza jaglana 80g

	wtorek 2026-06-30	środa 2026-07-01	czwartek 2026-07-02	piątek 2026-07-03	sobota 2026-07-04	niedziela 2026-07-05	poniedziałek 2026-07-06
Kolacja	Kanapki z jajkiem na twardo i warzywami 443g Składniki: Pomidor, <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> , Jaja kurze całe (jaja), Salata, Masło roślinne MR, Szczypiorek Herbata z cytryną 200g Składniki: Herbata czarna, napar bez cukru, Cukier, Cytryna	Naleśniki z serem i bananem smażone beztłuszczowo 325g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Ser twarogowy (twaróg) <u>półtłusty (mleko)</u> , <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u> , Jaja kurze całe (jaja), <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Olej rzepakowy, Cukier Czereśnie 90g	Kanapki z pasztetem 295g Składniki: <u>Bułka żytnia (gluten)</u> , <u>Pasztet z kurczaka pieczony (gluten,mleko,soja,seler)</u> , Ogórek kwaszony, Salata, Masło roślinne MR Herbata owocowa 200g	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 Masło roślinne MR 12g <u>Bułka kajzerka 120g (Zboża zawierające gluten)</u>	Zapiekana ryżowa z jabłkami pieczona 596g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Jabłko, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u> , Płatki ryżowe, błyskawiczne, Masło roślinne MR, Cukier	Domowa pizza z pieczarkami i papryką pieczona 381g Składniki: <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u> , Papryka czerwona, Woda, Szynka konserwowa plastry, <u>Ser Mozzarella, tarty (mleko)</u> , Pieczarki, świeże, Passata - przetarte pomidory, Drożdże piekarskie, prasowane, Olej rzepakowy Kompot z jablek 200g Składniki: Woda, Jabłko, Cukier	Zapiekanki z piekarnika 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
Suma	E: 2261.37 kcal B: 105.71 g, T: 86.76 g, W: 282.56 g, Błonnik [g]: 32.26, Cukier [g]: 52.3, Sód [mg]: 1886.75, Kwasy tł. nas. [g]: 22.89,	E: 2351.65 kcal B: 106.25 g, T: 87.69 g, W: 299.15 g, Błonnik [g]: 25.55, Cukier [g]: 71.64, Sód [mg]: 1793.15, Kwasy tł. nas. [g]: 24.62,	E: 2316.71 kcal B: 108.49 g, T: 93.26 g, W: 281.99 g, Błonnik [g]: 37.61, Cukier [g]: 54.12, Sód [mg]: 2288.27, Kwasy tł. nas. [g]: 23.71,	E: 2307.97 kcal B: 91.55 g, T: 95.89 g, W: 284.77 g, Błonnik [g]: 23.55, Cukier [g]: 32.69, Sód [mg]: 2292.31, Kwasy tł. nas. [g]: 29.74,	E: 2306.24 kcal B: 109.25 g, T: 79.18 g, W: 303.81 g, Błonnik [g]: 28.39, Cukier [g]: 79.94, Sód [mg]: 1857.88, Kwasy tł. nas. [g]: 28.78,	E: 2282.98 kcal B: 111.6 g, T: 87.14 g, W: 281.65 g, Błonnik [g]: 30.17, Cukier [g]: 59.72, Sód [mg]: 1630.05, Kwasy tł. nas. [g]: 26.61,	E: 2285.46 kcal B: 93.69 g, T: 88 g, W: 297.77 g, Błonnik [g]: 34.91, Cukier [g]: 44, Sód [mg]: 2340.91, Kwasy tł. nas. [g]: 31.13,

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

	wtorek 2026-07-07	środa 2026-07-08	czwartek 2026-07-09
Śniadanie	Płatki kukurydziane z mlekiem 375g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Płatki kukurydziane Kanapki z szynką, salata i papryką 240g Składniki: Papryka czerwona, <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> , Szynka konserwowa plastry, Salata, Masło roślinne MR Banan 65g	Jajecznica z dodatkami smażona na małej ilości tłuszczu 207g Składniki: <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , Kielbasa zwyczajna, Olej rzepakowy, Bazylia, suszona <u>Chleb żytni razowy</u> 105g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Herbata owocowa 200g Brzoskwinia 90g	Kanapki z twarogiem i dżemem 300g Składniki: <u>Bułka grahamka (gluten)</u> , <u>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)</u> , Dżem 100% z owoców czarna porzeczka, Masło roślinne MR Herbata czarna, napar bez cukru 200g

	wtorek 2026-07-07	środa 2026-07-08	czwartek 2026-07-09
Zupa	Barszcz czerwony gotowany 525g 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, Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe	Rosół z makaronem gotowany 397g Składniki: Kości, wywar, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u> , <u>Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)</u> , Skrzydło kurczaka, Olej rzepakowy, Kurkuma mielona, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól biała	Zupa krem 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, tuskane, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała
Drugie danie	Mintaj duszony z marchewką i cebulką 265g Składniki: <u>Mintaj</u> , filet bez skóry, świeży, Marchew, Cebula, Olej rzepakowy, Słonecznik, nasiona, luskane, Pieprz czarny, Sól biała Kompot z jabłek 200g Składniki: Woda, Jabłko, Cukier Kasza bulgur (<u>pszenica</u>) 80g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)	Spaghetti bolognese duszone 296g Składniki: <u>Makaron spaghetti (gluten,jaja)</u> , Passata - przetarte pomidory, Wieprzowina, łopatką, <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	Kotlety schabowe z piersi kurczaka pieczone w piekarniku 148g Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , <u>Bulka tarta (gluten)</u> , Olej rzepakowy, <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u> , Sól biała Mizeria 135g Składniki: Ogórek świeży (długi), <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u> , Pieprz czarny Kasza kuskus 80g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Olej rzepakowy 10g
Kolacja	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	Kasza manna z owocami gotowana 515g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Banan, <u>Kasza manna (gluten)</u> , <u>Masło ekstra (mleko)</u> , Cukier	Placki z jabłkami smażone beztłuszczowo 376g Składniki: <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Mąka orkiszowa jasna (gluten)</u> , Jabłko, <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , Olej rzepakowy, Cukier puder, <u>Proszek do pieczenia (gluten)</u> , Soda
Suma	E: 2318.85 kcal B: 106.57 g, T: 91.3 g, W: 284.39 g, Błonnik [g]: 34.44, Cukier [g]: 68.74, Sód [mg]: 1638.9, Kwasy tł. nas. [g]: 17.75,	E: 2250.42 kcal B: 103.94 g, T: 87.57 g, W: 272.83 g, Błonnik [g]: 21.57, Cukier [g]: 57.97, Sód [mg]: 1593.78, Kwasy tł. nas. [g]: 29.22,	E: 2306.54 kcal B: 98.65 g, T: 88.58 g, W: 292.8 g, Błonnik [g]: 34.86, Cukier [g]: 57.63, Sód [mg]: 1665.31, Kwasy tł. nas. [g]: 20.14,

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