

	niedziela 2026-08-09	poniedziałek 2026-08-10	wtorek 2026-08-11	środa 2026-08-12	czwartek 2026-08-13	piątek 2026-08-14	sobota 2026-08-15
Śniadanie	Kanapki z twarogiem i warzywami 300g Składniki: <u>Chleb pszenny (gluten)</u> , <u>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)</u> , Rzodkiewka, Masło roślinne MR, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Szczypiorek	Owsianka z masłem orzechowym i bananem 366g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Banan, <u>Plaťki owsiane (gluten)</u> , <u>Masło orzechowe (orzęski ziemne, orzechy)</u> , Cukier Kanapki z szynką i warzywami 190g Składniki: Pomidor, <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> , <u>Szynka z indyka (gluten, mleko, soja, seler)</u> , Masło roślinne MR	Kanapki z twarogiem i dżemem 300g Składniki: <u>Buľka 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	Jajecznica z dodatkami smażona na małej ilości tłuszczu 207g 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 Brzoskwinia 90g	Plaťki kukurydziane z mlekiem 375g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Plaťki kukurydziane Kanapki z szynką, sałatą i papryką 240g Składniki: Papryka czerwona, <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> , Szynka konserwowa plastry , Sałata, Masło roślinne MR Jabłko 160g	Kanapki z serkiem śmietankowym, pomidorem i sałatą 265g Składniki: <u>Chleb pszenny (gluten)</u> , <u>Serek śmietankowy, naturalny (mleko)</u> , Rzodkiewka, Sałata, Masło roślinne MR Jabłko 160g	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 Banan 130g
Zupa	Rosół z makaronem gotowany 397g Składniki: Kości, wywar, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u> , <u>Makaron czterojajeczny (gluten, jaja)</u> , Skrzydło kurczaka, Olej rzepakowy, Kurkuma mielona, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól biała	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 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	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	Zupa kalafiorowa gotowana z makaronem 465g Składniki: Kości, wywar, Kalafior, <u>Makaron czterojajeczny (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 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	Spaghetti bolognese duszone 296g Składniki: <u>Makaron spaghetti (gluten, jaja)</u> , Passata - przetarte pomidory, Wieprzowina, łopatka, <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 mielone duszone 181g Składniki: Wieprzowina, łopatka, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , <u>Buľka 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	Gołębki 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	Gulasz wieprzowy gotowany 327g Składniki: Papryka czerwona, Wieprzowina, łopatka, <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	Mintaj duszony z marchewką i cebulką 265g Składniki: <u>Mintaj</u> , filet bez skóry, świeży, Marchew, Cebula, Olej rzepakowy, Słonecznik, nasiona, łuskane, Pieprz czarny, Sól biała Kompot z jabłek 200g Składniki: Woda, Jabłko, Cukier Kasza bulgur (<u>pszenica</u>) 80g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)	Dorsz panierowany smażony na niewielkiej ilości tłuszczu 159g Składniki: <u>Dorsz, świeży, filety bez skóry (ryby)</u> , <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , <u>Buľka 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	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

	niedziela 2026-08-09	poniedziałek 2026-08-10	wtorek 2026-08-11	środa 2026-08-12	czwartek 2026-08-13	piątek 2026-08-14	sobota 2026-08-15
Kolacja	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	Naleśniki z serem smażone na małej ilości tłuszczu 325g 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	Kanapki z pasztetem 308g Składniki: <u>Bułka żytnia (gluten)</u> , <u>Pasztet z kurczaka pieczony (gluten,mleko,soja,seler)</u> , Papryka czerwona, Salata, Masło roślinne MR Herbata owocowa 200g	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	Makaron z duszonym kurczakiem i szpinakiem 288g Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, <u>Makaron bezglutenowy (gluten)</u> , Szpinak, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u> , Olej rzepakowy	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>	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: 2235.96 kcal B: 100.6 g, T: 78.97 g, W: 288.9 g, Błonnik [g]: 14.95, Cukier [g]: 54.25, Sód [mg]: 1382.75, Kwasy tł. nas. [g]: 30.69,	E: 2321.45 kcal B: 105.38 g, T: 87.55 g, W: 293.04 g, Błonnik [g]: 25.84, Cukier [g]: 66.28, Sód [mg]: 1711.75, Kwasy tł. nas. [g]: 24.51,	E: 2280.91 kcal B: 94.86 g, T: 93.5 g, W: 281.92 g, Błonnik [g]: 33.7, Cukier [g]: 49.77, Sód [mg]: 1637.03, Kwasy tł. nas. [g]: 29.31,	E: 2310.55 kcal B: 110.02 g, T: 83.79 g, W: 293.33 g, Błonnik [g]: 30.84, Cukier [g]: 83.96, Sód [mg]: 1539.32, Kwasy tł. nas. [g]: 25.24,	E: 2335.8 kcal B: 106.56 g, T: 91.74 g, W: 288.47 g, Błonnik [g]: 36.53, Cukier [g]: 71.78, Sód [mg]: 1641.45, Kwasy tł. nas. [g]: 17.73,	E: 2350.61 kcal B: 94.27 g, T: 94.99 g, W: 294.24 g, Błonnik [g]: 22.77, Cukier [g]: 29.54, Sód [mg]: 2286.29, Kwasy tł. nas. [g]: 29.45,	E: 2331.56 kcal B: 94.35 g, T: 87.75 g, W: 308.96 g, Błonnik [g]: 33.92, Cukier [g]: 53.44, Sód [mg]: 2339.01, Kwasy tł. nas. [g]: 31.23,

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

	niedziela 2026-08-16	poniedziałek 2026-08-17	wtorek 2026-08-18
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 <u>Bułka grahamka 45g (Zboża zawierające gluten)</u> Masło roślinne MR 10g Szynka konserwowa plastry 30g Pomidor 80g	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 Arbuz 150g Herbata czarna, napar bez cukru 200g	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

	niedziela 2026-08-16	poniedziałek 2026-08-17	wtorek 2026-08-18
Zupa	Zupa pomidorowa gotowana z makaronem 431g Składniki: Kości, wywar, Pomidor, <u>Makaron czterojęczny (gluten,jaja), Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u> , Koncentrat pomidorowy, 30%, <u>Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu (mleko)</u> , Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Sól biała, Ziele angielskie całe	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 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	Udka pieczone 214g 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 gryczana 80g Herbata z cytryną 200g Składniki: Herbata czarna, napar bez cukru, Cukier, Cytryna	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 bezjajeczny (gluten)</u> , <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u> , Cebula, Czosnek, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała	Kotlety schabowe z piersi kurczaka pieczone w piekarniku 148g Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , <u>Bułka 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	Kanapki z jajkiem na twardo i warzywami 443g Składniki: Pomidor, <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> , <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , Salata, Masło roślinne MR, Szczypiorek Herbata z cytryną 200g Składniki: Herbata czarna, napar bez cukru, Cukier, Cytryna	Domowa pizza z pieczarkami i papryką pieczoną 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 jabłek 200g Składniki: Woda, Jabłko, 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: 2302.76 kcal B: 106.22 g , T: 90.47 g , W: 284.5 g , Błonnik [g]: 32.65 , Cukier [g]: 54.11 , Sód [mg]: 1928.24 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.28 ,	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: 2286.74 kcal B: 105.21 g , T: 91.83 g , W: 278.26 g , Błonnik [g]: 38.25 , Cukier [g]: 56.53 , Sód [mg]: 1939.76 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.75 ,

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja 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