

	środa 2026-08-19	czwartek 2026-08-20	piątek 2026-08-21	sobota 2026-08-22	niedziela 2026-08-23	poniedziałek 2026-08-24	wtorek 2026-08-25
Śniadanie	Herbata owocowa 200g Kanapki z serem żółtym i warzywami 315g Składniki: <u>Chleb pszenny (gluten)</u> , Pomidor, <u>Ser żółty (mleko)</u> , Salata, Masło roślinne MR	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	Kanapki z serkiem śmietankowym i dżemem 292g Składniki: <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> , <u>Serek śmietankowy naturalny (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 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 z cytryną 200g Składniki: Herbata czarna, napar bez cukru, Cukier, Cytryna Śliwki 100g	Gotowana 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 Chleb <u>żytni</u> razowy 70g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Masło roślinne MR 10g Szynka konserwowa plasty 30g Rzodkiewka 30g Salata 20g	Gotowane 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 Jabłko 160g Herbata czarna, napar bez cukru 200g	Gotowana zupa mleczna 391g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Makaron czterojęczny (gluten, jaja)</u> , Cukier <u>Bułka żytnia 80g (Zboża zawierające gluten)</u> Masło roślinne MR 10g Kielbasa krakowska, sucha 30g (<u>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktazą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</u>) Pomidor 160g Herbata owocowa 200g
Zupa	Żurek biały z jajkiem gotowany 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	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	Barszcz Ukraiński gotowany 551g Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, Buraki, Kapusta biała, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u> , Kura, tuszka, <u>Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu (mleko)</u> , Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe	Zupa pomidorowa z ryżem gotowana 339g Składniki: Kości, wywar, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u> , <u>Makaron dwujęczny (gluten, jaja)</u> , <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u> , Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Sól biała, 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	Barszcz czerwony gotowany 489g Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, Buraki, Kura, tuszka, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u> , Marchew, Olej rzepakowy, <u>Seler korzeniowy (seler)</u> , Pietruszka, korzeń, Czosnek, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe

	środa 2026-08-19	czwartek 2026-08-20	piątek 2026-08-21	sobota 2026-08-22	niedziela 2026-08-23	poniedziałek 2026-08-24	wtorek 2026-08-25
Drugie danie	Kotlety z kurczaka w sezamie pieczone 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	Gulasz wieprzowy duszony 337g Składniki: Papryka czerwona, Wieprzowina, polędwica 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	Kapusta zasmażana 145g Składniki: Kapusta kiszona, Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe Smażone filety z dorsza, panierowane 209g 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 Kasza jaglana 80g Masło roślinne MR 5g	Schab pieczony z warzywami 481g Składniki: Woda, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Papryka czerwona, Marchew, Cebula, <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u> , Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Sól biała Kasza gryczana 80g	Udka pieczone 212g Składniki: Udo z kurczaka, ze skórą i kością, Olej rzepakowy, Czosnek, Oregano suszone, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Tymianek suszony, Sól biała Kasza gryczana 80g Herbata czarna, napar bez cukru 200g Surówka wiosenna 155g Składniki: <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Marchew, Rzodkiewka, Cebula	Spaghetti bolognese z duszonym sosem 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	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 gryczana 80g Kompot z jabłek 200g Składniki: Woda, Jabłko, Cukier
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> , Masło roślinne MR, Cukier	Kanapki z pasztetem 295g Składniki: <u>Bułka żytnia (gluten)</u> , <u>Pasztet z mięsa mieszanego (gluten,mleko,soja,seler)</u> , Ogórek kwaszony, Salata, Masło roślinne MR Herbata czarna, napar bez cukru 200g	Salatka z kurczakiem podduszanym 368g Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Pomidor, Papryka czerwona, <u>Makaron bezjajeczny (gluten)</u> , Salata, Dynia, pestki, łuskane, Olej rzepakowy, Miód pszczeli, Bazylia, suszona	Placki z bananem smażone beztłuszczowo 376g Składniki: <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Mąka orkiszowa jasna (gluten)</u> , Banan, <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , Olej rzepakowy, Cukier puder, <u>Proszek do pieczenia (gluten)</u> , Soda	Zapiekanki pieczone z masłem czosnkowym i serem mozzarella 320g Składniki: <u>Bułka pszenna zwykła (gluten)</u> , Papryka czerwona, <u>Ser Mozzarella light, w zalewie (mleko)</u> , Masło roślinne MR, Czosnek, Bazylia, suszona	Domowa pieczona pizza z pieczarkami i papryką 381g Składniki: <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u> , Papryka czerwona, Woda, <u>Szynka delikatesowa z kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)</u> , <u>Ser Mozzarella, tarty (mleko)</u> , Pieczarki, świeże, Passata - przetarte pomidory, Drożdże piekarskie, prasowane, Olej rzepakowy Herbata z cytryną 200g Składniki: Herbata czarna, napar bez cukru, Cukier, Cytryna	Pasta z tuńczyka z gotowanym jajkiem 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 żytni razowy 140g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Masło roślinne MR 15g
Suma	E: 2339.58 kcal B: 105.38 g, T: 96.3 g, W: 273.8 g, Błonnik [g]: 19.82, Cukier [g]: 46.67, Sód [mg]: 1930.9, Kwasy tł. nas. [g]: 31.45,	E: 2415.51 kcal B: 104.51 g, T: 94.38 g, W: 302.97 g, Błonnik [g]: 35.44, Cukier [g]: 54.7, Sód [mg]: 1875.09, Kwasy tł. nas. [g]: 26.64,	E: 2263.85 kcal B: 105.84 g, T: 89.7 g, W: 273.18 g, Błonnik [g]: 30.51, Cukier [g]: 44.97, Sód [mg]: 1536.36, Kwasy tł. nas. [g]: 26.96,	E: 2266.22 kcal B: 111.29 g, T: 88.5 g, W: 275.25 g, Błonnik [g]: 36.33, Cukier [g]: 68.35, Sód [mg]: 1789.37, Kwasy tł. nas. [g]: 19.83,	E: 2370.8 kcal B: 109.98 g, T: 89.22 g, W: 299.22 g, Błonnik [g]: 31.31, Cukier [g]: 47.81, Sód [mg]: 1951.16, Kwasy tł. nas. [g]: 26.66,	E: 2321.78 kcal B: 105.33 g, T: 89.9 g, W: 285.65 g, Błonnik [g]: 23.65, Cukier [g]: 45, Sód [mg]: 2148.03, Kwasy tł. nas. [g]: 29.69,	E: 2402.8 kcal B: 105.76 g, T: 96.3 g, W: 296.61 g, Błonnik [g]: 33.12, Cukier [g]: 61.23, Sód [mg]: 1783.5, Kwasy tł. nas. [g]: 27.4,

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, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne

	środa 2026-08-26	czwartek 2026-08-27	piątek 2026-08-28
Śniadanie	Chleb <u>żytni</u> razowy 140g (Zboża zawierające gluten) Szynka konserwowa plastry 60g Masło roślinne MR 20g Pasta Jajeczna z gotowanych jaj 109g Składniki: <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Szczypiorek Pomidor 160g Salata 20g Herbata z cytryną 200g Składniki: Herbata czarna, napar bez cukru, Cukier, Cytryna	Gotowana owsianka z bananem 351g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Banan, <u>Płatki owsiane (gluten)</u>, Cukier Kanapki z szynką, sałatą i papryką 240g Składniki: Papryka czerwona, <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u>, Szynka konserwowa plastry , Sałata, 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 Herbata czarna, napar bez cukru 200g
Zupa	Zupa pomidorowa gotowana z makaronem 431g Składniki: Kości, wywar, Pomidor, <u>Makaron czterojajeczny (gluten,jaja)</u>, <u>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 szczawiowa z jajkiem gotowana 510g Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, <u>Jaja kurze całe, gotowane (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	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, Sól biała, Ziele angielskie całe
Dругie danie	Kotlety mielone gotowane 183g Składniki: Wieprzowina, mielona, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, <u>Bułka tarta (gluten)</u>, Olej rzepakowy, Cebula, Pieprz czarny, Sól biała Ryż biały 80g Salata ze śmietaną 139g Składniki: Ogórek świeży (długi), Sałata, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u>, Szczypiorek Herbata z cytryną 200g Składniki: Herbata czarna, napar bez cukru, Cukier, Cytryna	Kotlety schabowe smażone 159g Składniki: Wieprzowina, schab surowy bez kości, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Olej rzepakowy, <u>Bułka tarta (gluten)</u>, <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u>, Sól biała Ryż biały 80g Herbata czarna, napar bez cukru 200g Surówka z selera 121g Składniki: <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Majonez dekoracyjny, Sól biała	Pieczone filety z mintaja z warzywami 457g Składniki: <u>Mintaj</u>, filet bez skóry, świeży, Brokuły, Kalafior, Marchew, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Olej rzepakowy, <u>Bułka tarta (gluten)</u>, Pieprz czarny, Sól biała Kasza bulgur (<u>pszenica</u>) 80g (Zboża zawierające gluten) Herbata z cytryną 200g Składniki: Herbata czarna, napar bez cukru, Cukier, Cytryna

	środa 2026-08-26	czwartek 2026-08-27	piątek 2026-08-28
Kolacja	Makaron gotowany z twarogiem i truskawkami 342g Składniki: <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> , <u>półtłusty (mleko)</u> , Truskawki, <u>Makaron bezglutenowy (gluten)</u> , <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Masło roślinne MR, Cukier	Naleśniki z serem smażone na małej ilości tłuszczu 325g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> <u>półtłusty (mleko)</u> , <u>Maka pszenna, typ 500 (gluten)</u> , <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Olej rzepakowy, Cukier Banan 65g	Pieczona zapiekana ryżowa z jabłkami 576g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Jabłko, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u> , Ryż biały, Masło roślinne MR, Cukier
Suma	E: 2363.33 kcal B: 110.25 g, T: 87.63 g, W: 297.29 g, Błonnik [g]: 26.08 , Cukier [g]: 52.24 , Sód [mg]: 1940.83 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.51 ,	E: 2324.95 kcal B: 99.21 g, T: 91.69 g, W: 289.42 g, Błonnik [g]: 26.73 , Cukier [g]: 71.21 , Sód [mg]: 1945.48 , Kwasy tł. nas. [g]: 20.35 ,	E: 2319.9 kcal B: 97.42 g, T: 90.96 g, W: 294.9 g, Błonnik [g]: 33.52 , Cukier [g]: 60.71 , Sód [mg]: 1819.75 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.09 ,

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