

	czwartek 2026-07-30	piątek 2026-07-31	sobota 2026-08-01	niedziela 2026-08-02	poniedziałek 2026-08-03	wtorek 2026-08-04	środa 2026-08-05
Śniadanie	Kanapki z serem żółtym i warzywami 545g Składniki: Herbata owocowa, Chleb pszenney (gluten) , Papryka czerwona, Ser żółty (mleko) , Salata, Masło roślinne MR	Kanapki z twarogiem i dżemem 300g Składniki: Bułka grahamka (gluten) , Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko) , Dżem 100% z owoców truskawka, Masło roślinne MR Herbata owocowa 200g	Chleb żytni razowy 140g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Szynka konserwowa plasty 60g Masło roślinne MR 20g Pomidor 160g Salata 20g Pasta Jajeczna 109g Składniki: Jaja kurze całe (jaja) , Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko) , Szczypiorek Herbata owocowa 200g Brzoskwinia 90g	Owsianka gotowana z masłem orzechowym i bananem 366g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko) , Banan, Płatki owsiane (gluten) , Masło orzechowe (orzeszki ziemne, orzechy) , Cukier Kanapki z szynką, sałatą i ogórkiem 175g Składniki: Chleb żytni razowy (gluten) , Ogórek świeży (długi), Szynka konserwowa plasty, Salata, Masło roślinne MR	Gotowane jajka 110g Składniki: Jaja kurze całe (jaja) Kanapki z szynką i warzywami 280g Składniki: Chleb pszenney (gluten) , Szynka konserwowa plasty, Rzodkiewka, Salata, Masło roślinne MR Herbata czarna, napar bez cukru 200g	Parówki gotowane z bułką, masłem i rzodkiewką 275g Składniki: Bułka żytnia (gluten) , Parówki z kurczaka (gluten, mleko, soja, seler, gorczyca) , Rzodkiewka, Masło roślinne MR Herbata czarna, napar bez cukru 200g Banan 130g	Bułka żytnia 80g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Masło roślinne MR 15g Szynka konserwowa plasty 30g Rzodkiewka 30g Herbata owocowa 200g Jabłko 160g Zupa mleczna gotowana 391g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko) , Makaron czterojęczny (gluten, jaja) , Cukier
Zupa	Zupa krem z kalafiora gotowana 554g Składniki: Kości, wywar, Kalafior, Ziemniaki, średnio, Śmietana, 12% tłuszczu (mleko) , Seler korzeniowy (seler) , Cebula, Słonecznik, nasiona, luskane, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała	Barszcz Ukraiński gotowany 521g Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, Buraki, Kapusta biała, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) , Śmietana, 12% tłuszczu (mleko) , Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe	Barszcz czerwony gotowany 489g Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, Buraki, Kura, tuszka, Śmietana, 12% tłuszczu (mleko) , Marchew, Olej rzepakowy, Seler korzeniowy (seler) , Pietruszka, korzeń, Czosnek, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe	Rosół z makaronem gotowany 399g Składniki: Kości, wywar, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) , Makaron dwujęczny (gluten, jaja) , Skrzydło kurczaka, Olej rzepakowy, Kurkuma mielona, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała	Zupa krem z różnych warzyw gotowana 554g Składniki: Kości, wywar, Włoszczyzna świeża (seler) , Ziemniaki, średnio, Śmietana, 12% tłuszczu (mleko) , Seler korzeniowy (seler) , Cebula, Słonecznik, nasiona, luskane, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała	Krupnik jęczmienny z ziemniakami gotowany 476g Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) , Kasza jęczmienna, perłowa (gluten) , Kura, tuszka, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe	Zupa szczawiowa z jajkiem gotowana 510g Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, Jaja kurze całe, gotowane (jaja) , Szczaw, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) , Śmietana, 12% tłuszczu (mleko) , Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe
Drugie danie	Duszone bitki w sosie 213g Składniki: Wieprzowina, schab surowy bez kości, Cebula, Olej rzepakowy, Maka pszenna, typ 500 (gluten) , Pieprz czarny, Sól biała Kapusta zasmażana 146g Składniki: Kapusta kiszona, Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Sól biała, Ziele angielskie całe Kasza bulgur (pszenica) 80g (Zboża zawierające gluten)	Marchewka z groszkiem gotowana 131g Składniki: Groszek zielony, konserwowy, Marchew, Masło roślinne MR, Maka pszenna, typ 500 (gluten) Dorsz panierowany smażony 159g Składniki: Dorsz, świeży, filety bez skóry (ryby) , Jaja kurze całe (jaja) , Bułka tarta (gluten) , Olej rzepakowy, Maka pszenna, typ 500 (gluten) , Papryka w proszku, Sól biała Masło roślinne MR 7g Kasza kuskus 80g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Herbata owocowa 200g	Surówka wiosenna 155g Składniki: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko) , Marchew, Rzodkiewka, Cebula Udka pieczone 166g Składniki: Udo z kurczaka, ze skórą i kością, Olej rzepakowy, Czosnek, Oregano suszone, Papryka w proszku, Tymianek suszony, Pieprz czarny, Sól biała Ryż biały 80g Kompot z jabłek 200g Składniki: Woda, Jabłko, Cukier	Karkówka duszona w sosie z warzywami 496g Składniki: Woda, Papryka czerwona, Cukinia, Wieprzowina, karkówka, Maka pszenna, typ 500 (gluten) , Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Sól biała Kasza bulgur (pszenica) 80g (Zboża zawierające gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 200g	Kotlety schabowe z piersi kurczaka pieczone w piekarniku 148g Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Jaja kurze całe (jaja) , Bułka tarta (gluten) , Olej rzepakowy, Maka pszenna, typ 500 (gluten) , Sól biała Mizeria 135g Składniki: Ogórek świeży (długi), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko) , Śmietana, 12% tłuszczu (mleko) , Pieprz czarny Ryż biały 80g Olej rzepakowy 10g	Gołąbki 377g Składniki: Kapusta biała, Wieprzowina, łopatka, Koncentrat pomidorowy, 30%, Ryż biały, Cebula, Olej rzepakowy, Maka pszenna, typ 500 (gluten) , Pieprz czarny, Sól biała Masło roślinne MR 14g Ziemniaki, średnio 200g	Spaghetti bolognese z duszonym sosem 296g Składniki: Makaron spaghetti (gluten, jaja) , Passata - przetarte pomidory, Wieprzowina, łopatka, Ser żółty (mleko) , Cebula, Olej rzepakowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Czosnek, Oregano suszone, Pieprz czarny, Sól biała Herbata czarna, napar bez cukru 200g

	czwartek 2026-07-30	piątek 2026-07-31	sobota 2026-08-01	niedziela 2026-08-02	poniedziałek 2026-08-03	wtorek 2026-08-04	środa 2026-08-05
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	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	Zapiekanki pieczone z masłem czosnkowym i serem mozzarella 320g Składniki: <u>Bulka pszenna zwykła (gluten)</u> , Papryka czerwona, <u>Ser Mozzarella light, w zalewie (mleko)</u> , Masło roślinne MR, Czosnek, Bazylia, suszona	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	Kanapki z jajkiem na twardo i warzywami 328g Składniki: <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> , <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , Ogórek świeży (długi), Salata, Masło roślinne MR, Szczypiorek Herbata z cytryną 200g Składniki: Herbata czarna, napar bez cukru, Cukier, Cytryna	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 315g Składniki: <u>Bulka żytnia (gluten)</u> , <u>Pasztet z kurczaka pieczony (gluten, mleko, soja, seler)</u> , Pomidor, Salata, Masło roślinne MR Herbata owocowa 200g
Suma	E: 2314 kcal B: 108.32 g, T: 91.28 g, W: 282.4 g, Błonnik [g]: 30.27, Cukier [g]: 53.63, Sód [mg]: 1685.86, Kwasy tł. nas. [g]: 29.33,	E: 2320.12 kcal B: 99.77 g, T: 85.23 g, W: 297.47 g, Błonnik [g]: 28.23, Cukier [g]: 44.61, Sód [mg]: 2202.21, Kwasy tł. nas. [g]: 24.03,	E: 2386.26 kcal B: 105.59 g, T: 93.17 g, W: 297.56 g, Błonnik [g]: 32.28, Cukier [g]: 47.76, Sód [mg]: 2495.76, Kwasy tł. nas. [g]: 27.48,	E: 2303.48 kcal B: 108.11 g, T: 79.11 g, W: 308.55 g, Błonnik [g]: 35.97, Cukier [g]: 58.73, Sód [mg]: 2079.82, Kwasy tł. nas. [g]: 23.54,	E: 2351.38 kcal B: 105.53 g, T: 91.03 g, W: 296.89 g, Błonnik [g]: 32.63, Cukier [g]: 35.43, Sód [mg]: 2651.1, Kwasy tł. nas. [g]: 22.74,	E: 2351.14 kcal B: 91.74 g, T: 96.2 g, W: 297.02 g, Błonnik [g]: 28.97, Cukier [g]: 71.35, Sód [mg]: 1087.03, Kwasy tł. nas. [g]: 25.86,	E: 2324.07 kcal B: 100.93 g, T: 90.03 g, W: 295.88 g, Błonnik [g]: 26.3, Cukier [g]: 58.41, Sód [mg]: 1541.35, Kwasy tł. nas. [g]: 28.96,

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

	czwartek 2026-08-06	piątek 2026-08-07	sobota 2026-08-08
Śniadanie	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> , Salata, Masło roślinne MR Brzoskwinia 90g	Kanapki z serkiem śmietankowym, rzodkiewką i salatą 270g Składniki: <u>Chleb pszenny (gluten)</u> , <u>Serek śmietankowy, naturalny (mleko)</u> , Rzodkiewka, Masło roślinne MR, Salata	Jajecznica z dodatkami smażona na małej ilości tłuszczu 207g Składniki: <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , Kiełbasa zwyczajna, Olej rzepakowy, Bazylia, suszona <u>Chleb żytni razowy</u> 105g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Ogórek świeży (długi) 90g Herbata owocowa 200g Kiwi 80g

	czwartek 2026-08-06	piątek 2026-08-07	sobota 2026-08-08
Zupa	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	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	Zupa kalafiorowa z makaronem gotowana 465g Składniki: Kości, wywar, Kalafior, <u>Makaron dwujajeczny (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
Drugie danie	Pomidory w śmietanie 180g Składniki: Pomidor, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u> , Pieprz czarny Kotlety mielone duszone 183g Składniki: Wieprzowina, łopatką, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , <u>Bułka tarta (gluten)</u> , Olej rzepakowy, Cebula, Pieprz czarny, Sól biała Kasza gryczana 80g Herbata czarna, napar bez cukru 200g	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 kuskus 80g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 200g	Gulasz wieprzowy gotowany 327g Składniki: Papryka czerwona, Wieprzowina, łopatką, <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 bulgur (<u>pszenica</u>) 80g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Kompot z jabłek 200g Składniki: Woda, Jabłko, Cukier
Kolacja	Makaron gotowany z twarogiem i truskawkami 322g Składniki: <u>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)</u> , Truskawki, <u>Makaron bezjajeczny (gluten)</u> , <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Masło roślinne MR, Cukier	Zapiekana ryżowa pieczona z jabłkami 582g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Jabłko, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u> , Płatki ryżowe, błyskawiczne, Cukier, Masło roślinne MR	Placki z jabłkami smażone beztłuszczowo 376g Składniki: <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Maka pszenna, typ 500 (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: 2335.79 kcal B: 107.75 g, T: 86.49 g, W: 298.22 g, Błonnik [g]: 31.62, Cukier [g]: 50.15, Sód [mg]: 1981.55, Kwasy tł. nas. [g]: 30.12,	E: 2361.73 kcal B: 102.19 g, T: 90.89 g, W: 292.87 g, Błonnik [g]: 24.21, Cukier [g]: 57.88, Sód [mg]: 1919.84, Kwasy tł. nas. [g]: 32.22,	E: 2291.84 kcal B: 103.49 g, T: 89.07 g, W: 286.51 g, Błonnik [g]: 36.23, Cukier [g]: 57.57, Sód [mg]: 1772.77, Kwasy tł. nas. [g]: 20.13,

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