

	sobota 2026-08-29	niedziela 2026-08-30	poniedziałek 2026-08-31	wtorek 2026-09-01	środa 2026-09-02	czwartek 2026-09-03	piątek 2026-09-04
Śniadanie	Herbata owocowa 200g Kanapki z serem żółtym i surowymi warzywami 280g Składniki: Papryka czerwona, <u>Chleb pszenny (Zboża zawierające gluten)</u> , Ser żółty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Salata, Masło roślinne MR	Kanapki z serkiem śmietankowym i dżemem 237g Składniki: <u>Chleb żytni razowy (Zboża zawierające gluten)</u> , Serek śmietankowy naturalny (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Dżem jagodowy, niskosłodzony, Masło roślinne MR Herbata czarna, napar bez cukru 200g	Kanapki z twarogiem i dżemem 295g Składniki: <u>Bułka grahamka (Zboża zawierające gluten)</u> , Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Dżem jagodowy, niskosłodzony, Masło roślinne MR Herbata czarna, napar bez cukru 200g	Gotowana owsianka z masłem orzechowym 100% i jabłkiem 339g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Jabłko, Płatki owsiane (Zboża zawierające gluten), Masło orzechowe (Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Orzechy), Cukier Kanapki z szynką i surowymi warzywami 145g Składniki: Pomidor, <u>Bułka żytnia (Zboża zawierające gluten)</u> , Szynka z piersi kurczaka (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Masło roślinne MR	Kanapki z serkiem śmietankowym, szynką i warzywami 370g Składniki: Pomidor, <u>Chleb żytni razowy (Zboża zawierające gluten)</u> , Serek śmietankowy naturalny (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Szynka z piersi kurczaka (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Masło roślinne MR Herbata czarna, napar bez cukru 200g Jabłko 160g	Kanapki z szynką i surowymi warzywami 145g Składniki: Pomidor, <u>Bułka żytnia (Zboża zawierające gluten)</u> , Szynka z piersi kurczaka (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Masło roślinne MR Zupa mleczna 390g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Makaron bezglutenowy (Zboża zawierające gluten), Cukier	Kanapki z serkiem śmietankowym, pomidorem i sałatą 360g Składniki: Pomidor, <u>Chleb pszenny (Zboża zawierające gluten)</u> , Serek śmietankowy naturalny (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Salata, Masło roślinne MR Herbata czarna, napar bez cukru 200g
Drugie śniadanie	Jogurt z owocem 260g Składniki: <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , Kiwi	Jogurt z bananem 245g Składniki: <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , Banan	Owoce z orzechami 105g Składniki: Brzoskwinia, <u>Orzechy włoskie (Orzechy)</u>	Migdały i jabłko surowe 175g Składniki: Jabłko, <u>Migdały (Orzechy)</u>	Jogurt z orzechami 195g Składniki: <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , Orzechy nerkowca (Orzechy)	Kiwi i orzechy 95g Składniki: Kiwi, <u>Orzechy włoskie (Orzechy)</u>	Sok marchwiowo-jabłkowy 250g
Zupa	Żurek biały z jajkiem gotowany i chudą kielbasą białą gotowaną 509g Składniki: Woda, Ziemniaki, średnio, Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne), Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne), Kielbasa biała surowa, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Czosnek, Majeranek suszony, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Sól biała, Ziele angielskie całe	Tradycyjny chłodnik gotowany 566g Składniki: <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , Ziemniaki młode, Woda, Buraki, Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne), Rzodkiewka, Koper ogrodowy, Czosnek, Pieprz czarny, Sól biała	Krupnik jęczmienny z ziemniakami gotowany 476g Składniki: Woda, Ziemniaki, średnio, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne)</u> , Kasza jęczmienna, perłowa (Zboża zawierające gluten), Mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe	Zupa pomidorowa z ryżem 409g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne)</u> , Ryż biały, Skrzydło kurczaka, bez skóry, Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe	Zupa grochowa gotowana 390g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne)</u> , Groch, nasiona suche, Skrzydło kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, Cukier, Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe	Barszcz czerwony gotowany 489g Składniki: Woda, Ziemniaki, średnio, Buraki, Kura, tuszka, Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Marchew, Olej rzepakowy, <u>Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne)</u> , Pietruszka, korzeń, Czosnek, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe	Zupa botwinka gotowana 506g Składniki: Woda, Ziemniaki, średnio, Botwina, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne)</u> , Kura, tuszka, Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe

	sobota 2026-08-29	niedziela 2026-08-30	poniedziałek 2026-08-31	wtorek 2026-09-01	środa 2026-09-02	czwartek 2026-09-03	piątek 2026-09-04
Drugie danie	Kotlety z kurczaka w sezamie pieczone 166g Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne), Sezam, nasiona (Nasiona sezamu i produkty pochodne), Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten), Pieprz czarny, Sól biała Ryż curry gotowany 195g Składniki: Brokuły, Ryż biały, Marchew, Olej rzepakowy, Curry w proszku	Kapusta duszona 145g Składniki: Kapusta kiszona, Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe Pieczony filety z dorsza, panierowane 209g Składniki: Dorsz, świeży, filety bez skóry (Ryby i produkty pochodne), Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne), Bułka tarta (Zboża zawierające gluten), Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten), Papryka w proszku, Sól biała Kasza jaglana 80g Masło roślinne MR 5g	Gulasz wieprzowy duszony 362g Składniki: Wieprzowina, polędwica surowa, Papryka czerwona, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne), Cebula, Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Papryka w proszku, Sól biała Kasza gryczana 80g Kompot z jabłek 200g Składniki: Woda, Jabłko, Cukier	Udka pieczone bez skóry z warzywami 167g Składniki: Mięso z ud kurczaka, bez skóry, 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: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Marchew, Rzodkiewka, Cebula	Spaghetti bolognese z duszonym sosem 299g Składniki: Makaron spaghetti (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne), Wieprzowina, mielona, Passata - przetarte pomidory, Ser Mozzarella, tarty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Cebula, Olej rzepakowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Czosnek, Oregano suszone, Pieprz czarny, Sól biała Herbata z cytryną 207g Składniki: Herbata czarna, napar bez cukru, Cukier, Cytryna	Polędwica wieprzowa duszona w sosie z warzywami 521g Składniki: Woda, Wieprzowina, polędwica surowa, Papryka czerwona, Cukinia, Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten), Olej rzepakowy, Cebula, Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Sól biała Kasza gryczana 80g Kompot z jabłek 200g Składniki: Woda, Jabłko, Cukier	Pieczone filety z mintaja z warzywami 457g Składniki: Mintaj, filet bez skóry, świeży, Brokuły, Kalafior, Marchew, Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne), Olej rzepakowy, Bułka tarta (Zboża zawierające gluten), Pieprz czarny, Sól biała Kasza bulgur (pszenica) 80g (Zboża zawierające gluten) Herbata z cytryną 207g Składniki: Herbata czarna, napar bez cukru, Cukier, Cytryna
Kolacja	Kasza manna z owocami gotowana 509g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Banan, Kasza manna (Zboża zawierające gluten), Masło roślinne MR, Cukier	Salatka z kurczakiem podduszonym z surowymi warzywami 368g Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Pomidor, Papryka czerwona, Makaron bezjajeczny (Zboża zawierające gluten), Salata, Dynia, pestki, luskane, Olej rzepakowy, Miód pszczeli, Bazylia, suszona	Kanapki z pastą z gotowanej ciecierzycy i marchwi z surowymi warzywami 331g Składniki: Chleb żytny razowy (Zboża zawierające gluten), Ciecioraka konserwowa (ciecierzyca), Ogórek świeży (długi), Marchew, Masło roślinne MR, Olej rzepakowy, Kurkuma mielona, Pieprz czarny, Sól biała	Zapiekanki pieczone z masłem czosnkowym i serem mozzarella 320g Składniki: Bułka pszenna zwykła (Zboża zawierające gluten), Papryka czerwona, Ser Mozzarella light, w zalewie (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Masło roślinne MR, Czosnek, Bazylia, suszona	Domowa pieczona pizza z pieczarkami i papryką 374g Składniki: Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten), Papryka czerwona, Woda, Szynka z piersi kurczaka (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Ser Mozzarella, tarty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Pieczarki, świeże, Passata - przetarte pomidory, Olej rzepakowy, Drożdże piekarskie, prasowane Herbata z cytryną 207g Składniki: Herbata czarna, napar bez cukru, Cukier, Cytryna	Kanapki z pastą z białej fasoli z ogórkiem kiszonym 340g Składniki: Bułka grahamka (Zboża zawierające gluten), Fasola biała z puszek, Ogórek kiszony, Cebula, Masło roślinne MR, Olej rzepakowy, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Sól biała	Pieczona zapiekana ryżowa z jabłkami 575g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Jabłko, Jogurt typu greckiego (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Ryż biały, Masło roślinne MR, Cukier
Suma	E [kcal]: 2296.98 , B [g]: 100.32 , T [g]: 91.93 , W [g]: 279.01 , Błonnik [g]: 21.8 , Cukier [g]: 62.11 , Sód [mg]: 1582.98 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.94	E [kcal]: 2318.65 , B [g]: 110.47 , T [g]: 88.34 , W [g]: 287.14 , Błonnik [g]: 27.89 , Cukier [g]: 68.57 , Sód [mg]: 1435.06 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.96	E [kcal]: 2394.74 , B [g]: 95.91 , T [g]: 90.29 , W [g]: 318.27 , Błonnik [g]: 43.76 , Cukier [g]: 62.33 , Sód [mg]: 1814.19 , Kwasy tł. nas. [g]: 20.21	E [kcal]: 2312.82 , B [g]: 102.8 , T [g]: 89.94 , W [g]: 291.03 , Błonnik [g]: 31.81 , Cukier [g]: 61.96 , Sód [mg]: 1430.59 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.7	E [kcal]: 2230.69 , B [g]: 108.83 , T [g]: 81.24 , W [g]: 283.75 , Błonnik [g]: 32.08 , Cukier [g]: 55.09 , Sód [mg]: 2059.24 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.38	E [kcal]: 2372.7 , B [g]: 99.05 , T [g]: 87.84 , W [g]: 311.45 , Błonnik [g]: 36.16 , Cukier [g]: 63.83 , Sód [mg]: 2067.21 , Kwasy tł. nas. [g]: 18.89	E [kcal]: 2263.12 , B [g]: 92.1 , T [g]: 83.73 , W [g]: 303.81 , Błonnik [g]: 38.29 , Cukier [g]: 82.52 , Sód [mg]: 1567.45 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.22

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, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne

	sobota 2026-09-05	niedziela 2026-09-06	poniedziałek 2026-09-07
Śniadanie	Kanapki z szynką i z surowymi warzywami 350g Składniki: Pomidor, <u>Chleb żytni razowy</u> (Zboża zawierające gluten), <u>Szynka z piersi kurczaka</u> (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne), Masło roślinne MR, Salata Pasta Jajeczna z gotowanych jaj 109g Składniki: <u>Jaja kurze całe</u> (Jaja i produkty pochodne), <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu</u> (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Szczypiorek Herbata czarna, napar bez cukru 200g	Kanapki z szynką, surową rzodkiewką i sałatą 100g Składniki: <u>Bulka grahamka</u> (Zboża zawierające gluten), Salata, <u>Szynka z piersi kurczaka</u> (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne), Rzodkiewka, Masło roślinne MR Gotowana owsianka z owocami 309g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu</u> (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Banan, <u>Płatki owsiane</u> (Zboża zawierające gluten), Cukier	Jajecznica z dodatkami smażona na małej ilości tłuszczu 202g Składniki: <u>Jaja kurze całe</u> (Jaja i produkty pochodne), <u>Szynka z piersi kurczaka</u> (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne), Olej rzepakowy, Bazylia, suszona Chleb <u>żytni</u> razowy 105g (Zboża zawierające gluten) Herbata owocowa 200g
Drugie śniadanie	Sok pomarańczowy 250g	Jogurt z jabłkiem surowym 340g Składniki: <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu</u> (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Jabłko	Brzoskwinia i orzechy 105g Składniki: Brzoskwinia, <u>Orzechy włoskie</u> (Orzechy)
Zupa	Zupa pomidorowa gotowana z makaronem 431g Składniki: Woda, Pomidor, <u>Makaron bezjajeczny</u> (Zboża zawierające gluten), <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona</u> (Seler i produkty pochodne), Koncentrat pomidorowy, 30%, <u>Śmietana, 12% tłuszczu</u> (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Sól biała, Ziele angielskie całe	Zupa szczawiowa z jajkiem gotowana 510g Składniki: Woda, Ziemniaki, średnio, <u>Jaja kurze całe, gotowane</u> (Jaja i produkty pochodne), Szczaw, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona</u> (Seler i produkty pochodne), <u>Śmietana, 12% tłuszczu</u> (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe	Barszcz Ukraiński gotowany 551g Składniki: Woda, Ziemniaki, średnio, Buraki, Kapusta biała, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona</u> (Seler i produkty pochodne), Kura, tuszka, <u>Śmietana, 12% tłuszczu</u> (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe

	sobota 2026-09-05	niedziela 2026-09-06	poniedziałek 2026-09-07
Drugie danie	Kotlety mielone gotowane 183g Składniki: Wieprzowina, mielona, Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne) , Bułka tarta (Zboża zawierające gluten) , Olej rzepakowy, Cebula, Pieprz czarny, Sól biała	Pierś z kurczaka duszona w sosie śmietanowym 239g Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) , Cebula, Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten) , Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Czosnek, Pieprz czarny, Sól biała	Kotlety schabowe pieczone w piekarniku 148g Składniki: Wieprzowina, schab surowy bez kości, Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne) , Bułka tarta (Zboża zawierające gluten) , Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten) , Sól biała
	Ryż biały 80g	Kasza gryczana 80g	Ryż biały 80g
	Salata ze śmietaną 139g Składniki: Ogórek świeży (długi), Salata, Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) , Szczypiorek	Surówka z gotowanych buraków 181g Składniki: Buraki, Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny	Herbata czarna, napar bez cukru 200g
	Herbata z cytryną 207g Składniki: Herbata czarna, napar bez cukru, Cukier, Cytryna		Surówka z selera 121g Składniki: Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne) , Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) , Majonez dekoracyjny, Sól biała
Kolacja	Makaron gotowany z twarogiem i truskawkami 335g Składniki: Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) , Truskawki, Makaron bezglutenowy (Zboża zawierające gluten) , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) , Masło roślinne MR, Cukier	Naleśniki z serem smażone beztłuszczowo 325g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) , Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) , Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten) , Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne) , Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) , Olej rzepakowy, Cukier	Placki z bananem smażone beztłuszczowo 380g Składniki: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) , Mąka orkiszowa jasna (Zboża zawierające gluten) , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) , Banan, Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne) , Olej rzepakowy, Cukier puder, Proszek do pieczenia (Zboża zawierające gluten)
Suma	E [kcal]: 2268.47 , B [g]: 104.14 , T [g]: 82.47 , W [g]: 289.55 , Błonnik [g]: 23.27 , Cukier [g]: 54.72 , Sód [mg]: 1603.45 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.58	E [kcal]: 2231.66 , B [g]: 103.11 , T [g]: 85.74 , W [g]: 274.59 , Błonnik [g]: 25.48 , Cukier [g]: 86.34 , Sód [mg]: 1071.61 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.06	E [kcal]: 2299.54 , B [g]: 108.16 , T [g]: 94.88 , W [g]: 271.34 , Błonnik [g]: 34.94 , Cukier [g]: 51.02 , Sód [mg]: 2099.62 , Kwasy tł. nas. [g]: 18

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne