

	niedziela 2026-07-05	poniedziałek 2026-07-06	wtorek 2026-07-07	środa 2026-07-08	czwartek 2026-07-09	piątek 2026-07-10	sobota 2026-07-11
Śniadanie	Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Masło ekstra 10g (mleko) Pomidor 80g Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna 250g Zupa mleczna z razowym makaronem 250g Składniki: Mleko bez laktozy 2% (mleko) , Makaron pełnoziarnisty E: 695.1 kcal, B: 28.72 g, T: 17.36 g, W: 111.43 g	serek kanapkowy 50g Ogórek świeży 80g Masło ekstra 10g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna 250g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko) , Płatki owsiane (gluten) Szynka z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) E: 683.1 kcal, B: 30.4 g, T: 25.09 g, W: 89.25 g	Polędwica sopocka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g Rzodkiewka 30g Masło ekstra 10g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna 250g Zupa mleczna z razowym makaronem 250g Składniki: Mleko bez laktozy 2% (mleko) , Makaron pełnoziarnisty E: 643.55 kcal, B: 29.68 g, T: 16.81 g, W: 98.62 g	Paprykarz "Szczeciński" 50g (gluten, ryby, soja, gorczyca) serek śmietankowy 50g (mleko) Masło ekstra 10g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Ogórek świeży 80g Herbata czarna 250g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko) , Płatki owsiane (gluten) E: 772.1 kcal, B: 26.2 g, T: 34.74 g, W: 94.5 g	Szynka wieprzowa 50g president twaróg delikatny 50g Sałata 10g Ogórek świeży 50g Masło ekstra 10g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna 250g Zupa mleczna z razowym makaronem 250g Składniki: Mleko bez laktozy 2% (mleko) , Makaron pełnoziarnisty E: 662.5 kcal, B: 33.04 g, T: 20.37 g, W: 91.59 g	Pieczeń żuławska 50g (gluten, soja, mleko, seler) Serek Almette śmietankowy 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 10g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna 250g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko) , Płatki owsiane (gluten) E: 768.6 kcal, B: 29.01 g, T: 34.27 g, W: 91.96 g	Szynka kanapkowa 50g (gluten, soja, mleko, seler) president twaróg delikatny 50g Sałata 10g Pomidor 50g Masło ekstra 10g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna 250g Zupa mleczna z razowym makaronem 250g Składniki: Mleko bez laktozy 2% (mleko) , Makaron pełnoziarnisty E: 656 kcal, B: 31.74 g, T: 19.97 g, W: 92.39 g
	Gruszka 180g E: 104.4 kcal, B: 1.08 g, T: 0.36 g, W: 25.92 g	Jabłko 160g Słonecznik 20g E: 195.4 kcal, B: 5.52 g, T: 9.38 g, W: 24.28 g	Gruszka 180g Orzechy laskowe 20g (orzechy) E: 237.6 kcal, B: 3.96 g, T: 12.96 g, W: 28.9 g	Słonecznik 20g Gruszka 180g E: 219.8 kcal, B: 5.96 g, T: 9.1 g, W: 30.84 g	Gruszka 180g Słonecznik 20g E: 219.8 kcal, B: 5.96 g, T: 9.1 g, W: 30.84 g	Jabłko 160g Słonecznik 20g E: 195.4 kcal, B: 5.52 g, T: 9.38 g, W: 24.28 g	Gruszka 180g Słonecznik 20g E: 219.8 kcal, B: 5.96 g, T: 9.1 g, W: 30.84 g
Obiad	Zupa jarzynowa 350g Składniki: Ziemniaki, Kalafior, Kości, Marchew, Fasolka szparagowa słoik, Por, Pietruszka, Groszek zielony, Seler korzeniowy (seler) , Pietruszka, Pieprz biały, Sól Risotto 300g Składniki: Ryż brązowy, Pierś z kurczaka, Cukinia, Papryka czerwona, Cebula, Kukurydza, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy (seler) , Papryka, Pieprz, Przyprawa do kurczaka, Sól Woda 250g E: 402.62 kcal, B: 30.24 g, T: 3.24 g, W: 70 g	Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty (żywienie zbiorowe) 343g Składniki: Kości, Kapusta kwaszona, Ziemniaki, Włoszczyzna (seler) , Cebula, Papryka, Sól, Ziele angielskie Spaghetti bolońskie 300g Składniki: Makaron pełnoziarnisty, Szynka wieprzowa, Woda, Marchew, Pomidory z puszek, Pietruszka, Koncentrat pomid. 30%, Ziola prowansalskie, Pieprz, Przyprawa do mięsa mielonego, Sól Woda 250g E: 583.93 kcal, B: 38.61 g, T: 7.66 g, W: 95.26 g	Zupa kalafiorowa (żywienie zbiorowe) 350g Składniki: Kości, Kalafior, Włoszczyzna (seler) , Śmietana, 12% tłuszczu (mleko) , Cukier, Koperek, Sól, Liście laurowe, Ziele angielskie Pałki pieczone 240g Składniki: Udko kurczaka, Olej rzepakowy, Papryka, Pieprz, Sól Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty (żywienie zbiorowe) 99g Składniki: Kapusta czerwona, Cebula, Olej rzepakowy, Sól E: 732.85 kcal, B: 48.99 g, T: 39.96 g, W: 48.43 g	Zupa pieczarkowa (żywienie zbiorowe) 339g Składniki: Kości, Włoszczyzna (seler) , Ziemniaki, Pieczarki, Cebula, Pietruszka, Sól, Ziele angielskie Woda 250g Kaszotto warzywne z kaszą pęczak 300g Składniki: Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana (gluten) , Woda, Cukinia, Fasola czerwona z puszek, Papryka czerwona, Pomidory z puszek, Cebula, Groszek zielony, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka, Majeranek, Papryka, Pieprz biały, Sól E: 345.63 kcal, B: 12.19 g, T: 11.87 g, W: 51.82 g	Zupa pomidorowa z ryżem (żywienie zbiorowe) 350g Składniki: Kości, Włoszczyzna (seler) , Ryż brązowy, Śmietana, 12% tłuszczu (mleko) , Koncentrat pomid. 30%, Cukier, Pietruszka, Sól, Liście laurowe, Ziele angielskie Dorsz , filety pieczone 120g (ryby) Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna 100g Składniki: Kapusta biała, Ogórek świeży, Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Pieprz, Sól Woda 250g E: 428.29 kcal, B: 38.31 g, T: 5.92 g, W: 59.68 g	Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe) 338g Składniki: Woda, Włoszczyzna (seler) , Ziemniaki, Koperek, Liście laurowe, Ziele angielskie Makaron z twarogiem i okrasą 298g Składniki: Makaron pełnoziarnisty, Szynka wieprzowa, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko) , Marchew, Cebula, Olej rzepakowy, Papryka, Pieprz, Sól Woda 250g E: 702.94 kcal, B: 49.24 g, T: 16.02 g, W: 98.02 g	Zupa grysikowa z kaszą jaglaną 351g Składniki: Ziemniaki, Kości, Marchew, Kasza jagłana, Seler korzeniowy (seler) , Pietruszka, Por, Pietruszka, Pieprz, Sól Pulpet w sosie warzywnym 150g Składniki: Szynka wieprzowa, Cukinia, Jaja kurze całe (jaja) , Marchew, Cebula, Olej rzepakowy, Bułka tarta (gluten) , Pieprz, Sól Ziemniaki 200g Woda 250g E: 606.14 kcal, B: 33.12 g, T: 11.63 g, W: 97.69 g

	niedziela 2026-07-05	poniedziałek 2026-07-06	wtorek 2026-07-07	środa 2026-07-08	czwartek 2026-07-09	piątek 2026-07-10	sobota 2026-07-11
kolacja	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Masło ekstra 10g (mleko) Rzodkiewka 30g Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna 250g Serek Almette śmietankowy 50g (mleko) E: 442.3 kcal, B: 16.59 g, T: 23.97 g, W: 44 g	Paprykarz "Szczeciński" 50g (gluten, ryby, soja, gorczyca) Pomidor 50g Masło ekstra 10g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna 250g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) E: 421.9 kcal, B: 19.79 g, T: 18.01 g, W: 49.23 g	Kielbasa krakowska 50g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) Twarożek wiejski, 2% tłuszczu 50g (mleko) Salata 5g Ogórek świeży 50g Masło ekstra 10g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna 250g E: 459.7 kcal, B: 25.29 g, T: 21.56 g, W: 45.01 g	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Serek Almette śmietankowy 50g (mleko) Pomidor 50g Masło ekstra 10g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna 250g E: 446.4 kcal, B: 16.74 g, T: 24.01 g, W: 44.73 g	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Pasta twarogowa 60g Składniki: Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), Szczypiorek Rzodkiewka 30g Masło ekstra 10g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna 250g E: 391.8 kcal, B: 23.71 g, T: 14.85 g, W: 44.78 g	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) serek kanapkowy 50g Ogórek świeży 80g Masło ekstra 10g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna 250g E: 410.1 kcal, B: 17.7 g, T: 19.34 g, W: 44.75 g	Polędwica sopocka 50g (gluten, soja, mleko, seler) president twaróg delikatny 50g Salata 10g Pomidor 50g Masło ekstra 10g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna 250g E: 387.5 kcal, B: 20.83 g, T: 15.18 g, W: 45.77 g
posilek nocny	Jabłko 160g Mleko UHT, 3,2% tłuszczu 200g (mleko) E: 202 kcal, B: 7.24 g, T: 7.04 g, W: 28.96 g	Papryka czerwona 60g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko) E: 109.2 kcal, B: 7.23 g, T: 3.3 g, W: 13.26 g	Kanapka z masłem, sałatą i szynką 55g Składniki: Chleb żytni razowy (gluten) 1 kromka, Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler) 1 plaster, Salata 1 liść, Masło ekstra (mleko) 1 łyżeczka płaska E: 120.7 kcal, B: 5.06 g, T: 4.83 g, W: 15.58 g	Jabłko 160g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko) E: 170 kcal, B: 7.09 g, T: 3.64 g, W: 28.66 g	Papryka czerwona 40g Mleko UHT, 3,2% tłuszczu 200g (mleko) E: 134.8 kcal, B: 7.12 g, T: 6.6 g, W: 12.24 g	Kanapka z masłem, sałatą i szynką 55g Składniki: Chleb żytni razowy (gluten) 1 kromka, Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler) 1 plaster, Salata 1 liść, Masło ekstra (mleko) 1 łyżeczka płaska E: 120.7 kcal, B: 5.06 g, T: 4.83 g, W: 15.58 g	Jabłko 160g Mleko UHT, 3,2% tłuszczu 200g (mleko) E: 202 kcal, B: 7.24 g, T: 7.04 g, W: 28.96 g
Suma	E: 1846.42 kcal B: 83.87 g, T: 51.97 g, W: 280.31 g,	E: 1993.53 kcal B: 101.55 g, T: 63.44 g, W: 271.28 g,	E: 2194.4 kcal B: 112.98 g, T: 96.12 g, W: 236.54 g,	E: 1953.93 kcal B: 68.18 g, T: 83.36 g, W: 250.55 g,	E: 1837.19 kcal B: 108.14 g, T: 56.84 g, W: 239.13 g,	E: 2197.74 kcal B: 106.53 g, T: 83.84 g, W: 274.59 g,	E: 2071.44 kcal B: 98.89 g, T: 62.92 g, W: 295.65 g,

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby 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

	niedziela 2026-07-12	poniedziałek 2026-07-13	wtorek 2026-07-14
Śniadanie	Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Masło ekstra 10g (mleko) Pomidor 50g Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna 250g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Płatki owsiane (gluten) E: 698.4 kcal, B: 27.74 g, T: 19.76 g, W: 108.28 g	Paszтет drobiowy 50g serek kanapkowy 50g Ogórek świeży 80g Masło ekstra 10g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna 250g Zupa mleczna z razowym makaronem 250g Składniki: Mleko bez laktozy 2% (mleko), Makaron pełnoziarnisty E: 733.6 kcal, B: 29.11 g, T: 28.83 g, W: 94.12 g	Polędwica sopocka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g Rzodkiewka 30g Masło ekstra 10g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna 250g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Płatki owsiane (gluten) E: 652.55 kcal, B: 28.97 g, T: 19.27 g, W: 96.7 g
II śniadanie	Jabłko 120g Słonecznik 20g E: 175.4 kcal, B: 5.36 g, T: 9.22 g, W: 19.44 g	Gruszka 180g Słonecznik 20g E: 219.8 kcal, B: 5.96 g, T: 9.1 g, W: 30.84 g	Jabłko 160g Słonecznik 20g E: 195.4 kcal, B: 5.52 g, T: 9.38 g, W: 24.28 g
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej 351g Składniki: Kości, Ziemniaki, Fasolka szparagowa słoik, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy (seler), Śmietana 12% do zup i sosów (mleko), Por, Pieprz, Sól, Liście laurowe, Ziele angielskie Strogonow drobiowy z ryżem 301g Składniki: Pierś z kurczaka, Ryż brązowy, Woda, Cukinia, Papryka czerwona, Mąka pszenna, typ 500 (gluten), Koncentrat pomid. 30%, Kukurydza, Olej rzepakowy, Papryka, Przyprawa do kurczaka, Sól, Pieprz Woda 250g E: 548.09 kcal, B: 31.57 g, T: 7.17 g, W: 95.48 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami (żywienie zbiorowe) 350g Składniki: Kości, Ziemniaki, Włoszczyzna (seler), Ogórek kiszony, Śmietana, 12% tłuszczu (mleko), Koperek, Pietruszka, Sól, Liście laurowe, Ziele angielskie Gulasz wieprzowy (żywienie zbiorowe) 200g Składniki: Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna (seler), Cebula, Śmietana, 12% tłuszczu (mleko), Olej rzepakowy, Papryka, Sól Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 200g (gluten) Woda 250g E: 603.5 kcal, B: 33.12 g, T: 22.25 g, W: 71.86 g	zupa brokułowa 351g Składniki: Kości, Ziemniaki, Włoszczyzna (seler), Brokuły, Śmietana, 12% tłuszczu (mleko), Pieprz, Pietruszka, Sól, Liście laurowe, Ziele angielskie Bitki w sosie (żywienie zbiorowe) 150g Składniki: Schab wieprzowy, Cebula, Mąka pszenna, typ 500 (gluten), Pieprz, Sól Ziemniaki 200g Surówka szwedzka (żywienie zbiorowe) 100g Składniki: Ogórki konserwowe (siarka, gorczyca), Cebula, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Cukier, Pieprz, Sól Woda 250g E: 490.47 kcal, B: 37.53 g, T: 8.8 g, W: 71.34 g

	niedziela 2026-07-12	poniedziałek 2026-07-13	wtorek 2026-07-14
kolacja	Polędwica z indyka 50g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) <u>Jaja</u> kurze całe, gotowane 50g (<u>jaja</u>) Ogórek świeży 80g <u>Masło</u> ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 80g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g E: 390.1 kcal, B: 19.75 g, T: 16.84 g, W: 43.7 g	Paprykarz "Szczeciński" 50g (<u>gluten</u> , <u>ryby</u> , <u>soja</u> , <u>gorczyca</u>) <u>Serek</u> wiejski naturalny 50g (<u>mleko</u>) Pomidor 50g <u>Masło</u> ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 80g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g E: 404.4 kcal, B: 15.94 g, T: 18.16 g, W: 48.38 g	Kielbasa krakowska 50g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u> , <u>gorczyca</u>) <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty 50g (<u>mleko</u>) Sałata 10g Ogórek świeży 50g <u>Masło</u> ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 80g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g E: 486 kcal, B: 29.48 g, T: 22.78 g, W: 44.62 g
posilek nocny	Marchew 40g <u>Mleko</u> UHT, 3,2% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 135.2 kcal, B: 7 g, T: 6.48 g, W: 13.08 g	Gruszka 1 sztuka 135g <u>Mleko</u> UHT, 3,2% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 200.3 kcal, B: 7.41 g, T: 6.67 g, W: 29.04 g	Kanapka z masłem, sałatą i szynką 55g Składniki: <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> 1 kromka, <u>Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)</u> 1 plaster, Sałata 1 liść, <u>Masło ekstra (mleko)</u> 1 łyżeczka płaska E: 120.7 kcal, B: 5.06 g, T: 4.83 g, W: 15.58 g
Suma	E: 1947.19 kcal B: 91.42 g, T: 59.47 g, W: 279.98 g,	E: 2161.6 kcal B: 91.54 g, T: 85.01 g, W: 274.24 g,	E: 1945.12 kcal B: 106.56 g, T: 65.06 g, W: 252.52 g,

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny