

	czwartek 2026-06-25	piątek 2026-06-26	sobota 2026-06-27	niedziela 2026-06-28	poniedziałek 2026-06-29	wtorek 2026-06-30	środa 2026-07-01
Śniadanie	Szynka wieprzowa 50g president twaróg delikatny 50g Salata 10g Ogórek świeży 50g Masło ekstra 10g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna 250g E: 381.5 kcal, B: 19.58 g, T: 15.23 g, W: 45.22 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 E: 478.6 kcal, B: 16.26 g, T: 26.67 g, W: 47.51 g	Szynka kanapkowa 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: 375 kcal, B: 18.28 g, T: 14.83 g, W: 46.02 g	Polędwica z piersi kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 100g (mleko) Masło ekstra 10g (mleko) Pomidor 50g Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna 250g E: 443.9 kcal, B: 34.39 g, T: 15.01 g, W: 46.78 g	Pasztet drobiowy 50g serek kanapkowy 50g Ogórek świeży 80g Masło ekstra 10g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna 250g E: 452.6 kcal, B: 15.65 g, T: 23.69 g, W: 47.75 g	Polędwica sopocka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Polędwica z piersi kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Rzodkiewka 30g Masło ekstra 10g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna 250g E: 370.3 kcal, B: 26.34 g, T: 12.22 g, W: 42.8 g	Zupa mleczna z razowym makaronem 250g Składniki: Mleko bez laktozy 2% (mleko), Makaron pełnoziarnisty Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) serek śmietankowy 50g (mleko) Masło ekstra 10g (mleko) Ogórek świeży 80g Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna 250g E: 725.6 kcal, B: 29.86 g, T: 28.63 g, W: 92.17 g
II śniadanie	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) Jabłko 120g E: 138 kcal, B: 6.48 g, T: 2.73 g, W: 22.77 g	Jabłko 160g Kefir, 1,5% tłuszczu 120g (mleko) E: 131.6 kcal, B: 4.36 g, T: 2.44 g, W: 24.4 g	Gruszka 180g Kefir, 2% tłuszczu 150g (mleko) E: 179.4 kcal, B: 6.18 g, T: 3.36 g, W: 32.97 g	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) Jabłko 120g E: 138 kcal, B: 6.48 g, T: 2.73 g, W: 22.77 g	Jabłko 160g Kefir, 2% tłuszczu 150g (mleko) E: 155 kcal, B: 5.74 g, T: 3.64 g, W: 26.41 g	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) Jabłko 160g E: 158 kcal, B: 6.64 g, T: 2.89 g, W: 27.61 g	Jabłko 160g E: 80 kcal, B: 0.64 g, T: 0.64 g, W: 19.36 g

	czwartek 2026-06-25	piątek 2026-06-26	sobota 2026-06-27	niedziela 2026-06-28	poniedziałek 2026-06-29	wtorek 2026-06-30	środa 2026-07-01
Obiad	Krupnik jęczmienny czysty (żywienie zbiorowe) 350g Składniki: Kości, Ziemniaki, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , <u>Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)</u> , Pietruszka, Sól, Liście laurowe, Ziele angielskie Dorsz , filety pieczone 120g (<u>ryby</u>) Ziemniaki 200g Warzywa po grecku warzywa 100g Składniki: Marchew, Pietruszka, <u>Seler korzeniowy (seler)</u> , Cebula, Koncentrat pomid. 30%, Por, Pieprz, Sól Woda 500g E: 422.27 kcal, B: 38.35 g, T: 1.55 g, W: 68.36 g	Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe) 351g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Ziemniaki, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u> , Koperek, Liście laurowe, Ziele angielskie Risotto bezmięсне z warzywami 300g Składniki: Woda 1/2 szklanki, <u>Włoszczyzna (seler)</u> 1/10 pęczka, Brokuły gram, Pietruszka 1/4 sztuki, Marchew 1/4 sztuki średniej, Cebula 1/10 sztuki, Ryż brązowy 1/10 woreczka, Oliwa z oliwek 1/2 łyżeczki, Czosnek 1/4 ząbka, <u>Masło ekstra (mleko)</u> 1/4 łyżeczki, Pietruszka 1/4 łyżeczki, Kurkuma 1/4 szczypty, Oregano suszone 1/4 szczypty, Tymianek 1/4 szczypty Woda 250g E: 224.77 kcal, B: 7.13 g, T: 7.06 g, W: 42.47 g	Zupa z fasolki szparagowej 351g Składniki: Kości, Ziemniaki, Fasolka szparagowa słoik, Marchew, Pietruszka, <u>Seler korzeniowy (seler)</u> , <u>Śmietana 12% do zup i sosów (mleko)</u> , Por, Pieprz, Sól, Liście laurowe, Ziele angielskie Kotlet mielony (żywienie zbiorowe) 100g Składniki: Łopatka wieprzowa, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , <u>Bułka tarta (gluten)</u> , Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz, Sól Ziemniaki 200g Surówka szwedzka (żywienie zbiorowe) 100g Składniki: Ogórek kiszony, Cebula, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Pieprz, Sól Woda 250g E: 524.95 kcal, B: 24.27 g, T: 15.85 g, W: 75.73 g	Zupa gospodarcza 350g Składniki: Kości, Ziemniaki, Marchew, <u>Seler korzeniowy (seler)</u> , <u>Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)</u> , Pietruszka, Groszek zielony, Koncentrat pomid. 30%, Por, Sól, Liście laurowe, Pieprz, Ziele angielskie Strogonow drobiowy z ryżem 301g Składniki: Pierś z kurczaka, Ryż biały, Woda, Cukinia, Papryka czerwona, <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u> , Koncentrat pomid. 30%, Kukurydza, Olej rzepakowy, Papryka, Przyprawa do kurczaka, Sól, Pieprz Woda 250g E: 579.22 kcal, B: 33.17 g, T: 5.83 g, W: 102.1 g	Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty (żywienie zbiorowe) 343g Składniki: Kości, Kapusta kwaszona, Ziemniaki, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Cebula, Papryka, Sól, Ziele angielskie Gulasz wieprzowy (żywienie zbiorowe) 200g Składniki: Łopatka wieprzowa, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Cebula, <u>Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu (mleko)</u> , Olej rzepakowy, Papryka, Sól Kasza gryczana 100g Woda 250g E: 735.87 kcal, B: 40.02 g, T: 26 g, W: 91.46 g	Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe) 351g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Ziemniaki, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u> , Koperek, Liście laurowe, Ziele angielskie Bitki w sosie (żywienie zbiorowe) 150g Składniki: Schab wieprzowy, Cebula, <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u> , Pieprz, Sól Ziemniaki 200g Woda 250g Marchewka z groszkiem (żywienie zbiorowe) 100g Składniki: Marchew, Groszek zielony, <u>Masło ekstra (mleko)</u> , <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u> , Cukier, Sól E: 469.44 kcal, B: 35.96 g, T: 8.61 g, W: 70.59 g	Zupa grochowa (żywienie zbiorowe) 340g Składniki: Kości, Groch, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Sól, Ziemniaki, Liście laurowe, Ziele angielskie makaron z kurczakiem i warzywami 301g Składniki: Makaron pełnoziarnisty, Pierś z kurczaka, Cukinia, Woda, Marchew, Papryka czerwona, Cebula, Kukurydza, Olej rzepakowy, <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u> , Czosnek, Przyprawa do kurczaka, Sól, Ziola prowansalskie, Pieprz Woda 250g E: 737.86 kcal, B: 51.29 g, T: 10.14 g, W: 118.4 g
kolacja	Szynka z udźca kurczaka 50g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Pasta twarogowa 60g Składniki: <u>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)</u> , <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Szczypiorek Rzodkiewka 30g <u>Masło ekstra 10g (mleko)</u> Chleb <u>żytni</u> razowy 80g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g E: 391.8 kcal, B: 23.71 g, T: 14.85 g, W: 44.78 g	Szynka z udźca kurczaka 50g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) serek kanapkowy 50g Ogórek świeży 80g <u>Masło ekstra 10g (mleko)</u> Chleb <u>żytni</u> razowy 80g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g E: 410.1 kcal, B: 17.7 g, T: 19.34 g, W: 44.75 g	Polędwica sopocka 50g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) president twaróg delikatny 50g Sałata 10g Pomidor 50g <u>Masło ekstra 10g (mleko)</u> Chleb <u>żytni</u> razowy 80g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g E: 387.5 kcal, B: 20.83 g, T: 15.18 g, W: 45.77 g	Polędwica z indyka 50g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) <u>Jaja</u> kurze całe, gotowane 50g (<u>jaja</u>) Ogórek świeży 80g <u>Masło ekstra 10g (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, ryby, soja, gorczyca</u>) <u>Serek</u> wiejski naturalny 50g (<u>mleko</u>) Pomidor 50g <u>Masło ekstra 10g (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, soja, mleko, seler, gorczyca</u>) <u>Serek</u> wiejski naturalny 50g (<u>mleko</u>) Pomidor 50g Ogórek świeży 50g <u>Masło ekstra 10g (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	Polędwica z indyka 50g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) <u>Serek</u> Almette <u>śmietankowy</u> 50g (<u>mleko</u>) <u>Masło ekstra 10g (mleko)</u> Chleb <u>żytni</u> razowy 80g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Pomidor 80g E: 452.1 kcal, B: 17.01 g, T: 24.07 g, W: 45.96 g

	czwartek 2026-06-25	piątek 2026-06-26	sobota 2026-06-27	niedziela 2026-06-28	poniedziałek 2026-06-29	wtorek 2026-06-30	środa 2026-07-01
posiłek nocny	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 120g (<u>mleko</u>) Papryka czerwona 40g E: 75.2 kcal, B: 5.32 g, T: 2 g, W: 9.24 g	Kanapka z masłem, sałatą, pomidorem i szynką 120g Składniki: <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> 2 kromki, <u>Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)</u> 3 plastry, Sałata 2 liście, <u>Masło ekstra (mleko)</u> 1 łyżeczka płaska E: 218.4 kcal, B: 13.26 g, T: 5.71 g, W: 31.14 g	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 120g (<u>mleko</u>) Ogórek świeży 40g E: 68 kcal, B: 5.08 g, T: 1.84 g, W: 7.76 g	<u>Kefir</u> , 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>) Jabłko 160g E: 155 kcal, B: 5.74 g, T: 3.64 g, W: 26.41 g	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 120g (<u>mleko</u>) Papryka czerwona 40g E: 75.2 kcal, B: 5.32 g, T: 2 g, W: 9.24 g	<u>Kefir</u> , 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>) Gruszka 150g E: 162 kcal, B: 6 g, T: 3.3 g, W: 28.65 g	Jabłko 160g E: 80 kcal, B: 0.64 g, T: 0.64 g, W: 19.36 g
Suma	E: 1408.77 kcal B: 93.44 g, T: 36.36 g, W: 190.37 g,	E: 1463.47 kcal B: 58.71 g, T: 61.22 g, W: 190.27 g,	E: 1534.85 kcal B: 74.64 g, T: 51.06 g, W: 208.25 g,	E: 1706.22 kcal B: 99.53 g, T: 44.05 g, W: 241.76 g,	E: 1823.07 kcal B: 82.67 g, T: 73.49 g, W: 223.24 g,	E: 1645.74 kcal B: 104.42 g, T: 49.8 g, W: 214.27 g,	E: 2075.56 kcal B: 99.44 g, T: 64.12 g, W: 295.25 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

	czwartek 2026-07-02	piątek 2026-07-03	sobota 2026-07-04
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Płatki owsiane (gluten)</u> Szynka wieprzowa 50g president twaróg delikatny 50g Pomidor 50g Sałata 10g <u>Masło</u> ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 80g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g E: 674 kcal, B: 32.43 g, T: 22.88 g, W: 90.27 g	Zupa mleczna z razowym makaronem 250g Składniki: <u>Mleko bez laktozy 2% (mleko)</u> , Makaron pełnoziarnisty Polędwica z piersi kurczaka 50g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) <u>Serek</u> Almette <u>śmietankowy</u> 50g (<u>mleko</u>) <u>Masło</u> ekstra 10g (<u>mleko</u>) Ogórek świeży 80g Chleb <u>żytni</u> razowy 80g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g E: 722.6 kcal, B: 32.61 g, T: 27.43 g, W: 91.32 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Płatki owsiane (gluten)</u> Szynka kanapkowa 50g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) president twaróg delikatny 50g Sałata 10g Pomidor 50g <u>Masło</u> ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 80g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g E: 665 kcal, B: 31.03 g, T: 22.43 g, W: 90.47 g
II śniadanie	Gruszka 180g Słonecznik 2g E: 115.94 kcal, B: 1.57 g, T: 1.23 g, W: 26.41 g	Jabłko 160g Słonecznik 2g E: 91.54 kcal, B: 1.13 g, T: 1.51 g, W: 19.85 g	Gruszka 180g Słonecznik 2g E: 115.94 kcal, B: 1.57 g, T: 1.23 g, W: 26.41 g

	czwartek 2026-07-02	piątek 2026-07-03	sobota 2026-07-04
Obiad	Rosół 350g Składniki: Woda 3/4 szklanki, Por 1/4 sztuki, Marchew 1/3 sztuki średniej, Pietruszka 3/4 sztuki małej, Makaron pełnoziarnisty, Cebula 1 i 1/3 plastra, Seler korzeniowy (seler) 1/3 plaster cienki, Pietruszka 1/3 łyżeczki, Ziele angielskie 1 i 1/3 sztuki, Czosnek 1/4 ząbka, Liście laurowe 3/4 liścia Dorsz, filety pieczone 120g (<u>ryby</u>) Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty (żywienie zbiorowe) 100g Składniki: Kapusta kiszona, Marchew, Cebula, Pietruszka, Kminek, Sól Woda 250g E: 379.64 kcal, B: 36.44 g, T: 1.93 g, W: 61.71 g	zupa brokułowa 351g Składniki: Kości, Ziemniaki, Włoszczyzna (seler), Brokuły, Śmietana, 12% tłuszczu (mleko), Pieprz, Pietruszka, Sól, Liście laurowe, Ziele angielskie Pulpet w sosie pomidorowym 120g Składniki: Szyńka wieprzowa, Jaja kurze całe (jaja), Koncentrat pomid. 30%, Cebula, Bułka tarta (gluten), Mąka pszenna, typ 500 (gluten), Pieprz, Sól Kasza jęczmienna, pęczak 100g (<u>gluten</u>) Surówka z marchewki 100g Składniki: Marchew, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), Jabłko, Sól Woda 250g E: 657.34 kcal, B: 37.9 g, T: 9.58 g, W: 113 g	Zupa pomidorowa z makaronem (żywienie zbiorowe) 350g Składniki: Kości, Włoszczyzna (seler), Makaron pełnoziarnisty, Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu (mleko), Koncentrat pomid. 30%, Cukier, Pietruszka, Sól, Liście laurowe, Ziele angielskie Kotlet mielony (żywienie zbiorowe) 100g Składniki: Łopatką wieprzowa, Jaja kurze całe (jaja), Bułka tarta (gluten), Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz, Sól Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty (thermomix) 100g Składniki: Kapusta biała, Marchew 1/3 sztuki, Rzodkiewka 3/4 sztuki, Cebula, Olej rzepakowy 1/3 łyżki, Sok z cytryny, Koperek 1/3 łyżeczki, Cukier 1/3 szczypty, Oregano suszone 1/3 szczypty E: 584 kcal, B: 26.88 g, T: 22.31 g, W: 73.55 g
kolacja	Szyńka z udźca kurczaka 50g (<u>gluten</u>, soja, mleko, seler) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g Składniki: Jaja kurze całe (jaja) 3/4 sztuki, Szczypiorek 3/4 łyżki, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko) Rzodkiewka 30g Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb żytni razowy 80g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g E: 397.34 kcal, B: 20.84 g, T: 17.53 g, W: 43.02 g	Szyńka z udźca kurczaka 50g (<u>gluten</u>, soja, mleko, seler) serek kanapkowy 50g Ogórek świeży 80g Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb żytni razowy 80g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g E: 410.1 kcal, B: 17.7 g, T: 19.34 g, W: 44.75 g	Polędwica sopocka 50g (<u>gluten</u>, soja, mleko, seler) prezydent twaróg delikatny 50g Salata 10g Pomidor 50g Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb żytni razowy 80g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g E: 387.5 kcal, B: 20.83 g, T: 15.18 g, W: 45.77 g

	czwartek 2026-07-02	piątek 2026-07-03	sobota 2026-07-04
posiłek nocny	Gruszka 150g Mleko UHT, 3,2% tłuszczu 200g (mleko) E: 209 kcal, B: 7.5 g, T: 6.7 g, W: 31.2 g	Kanapka z masłem, sałatą, pomidorem i szynką 120g Składniki: Chleb żytni razowy (gluten) 2 kromki, Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler) 3 plastry, Sałata 2 liście, Masło ekstra (mleko) 1 łyżeczka płaska E: 218.4 kcal, B: 13.26 g, T: 5.71 g, W: 31.14 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: 1775.92 kcal B: 98.78 g, T: 50.27 g, W: 252.61 g,	E: 2099.98 kcal B: 102.6 g, T: 63.57 g, W: 300.06 g,	E: 1954.44 kcal B: 87.55 g, T: 68.19 g, W: 265.16 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