

|              | czwartek<br>2026-06-25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | piątek<br>2026-06-26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | sobota<br>2026-06-27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | niedziela<br>2026-06-28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | poniedziałek<br>2026-06-29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | wtorek<br>2026-06-30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | środa<br>2026-07-01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie    | <b>zupa mleczna z kaszą manną</b> 250g<br>Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Kasza manna (gluten)</u><br><br>Polędwica z indyka 50g ( <u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u> )<br>prezydent twaróg delikatny 50g<br>Sałata 10g<br>Pomidor 50g<br><u>Masło</u> ekstra 10g ( <u>mleko</u> )<br>Chleb <u>pszenny</u> 40g ( <u>gluten</u> )<br>Chleb <u>żytni</u> razowy 40g ( <u>gluten</u> )<br>Herbata czarna 250g<br><br>E: 665.9 kcal, B: 30.12 g, T: 20.06 g, W: 94.76 g | <b>zupa mleczna z zacierką</b> 250g<br>Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)</u><br><br>Pieczeń żuławska 50g ( <u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u> )<br><u>Serek</u> Almette <u>śmietankowy</u> 50g ( <u>mleko</u> )<br>Pomidor 80g<br><u>Masło</u> ekstra 10g ( <u>mleko</u> )<br>Chleb <u>pszenny</u> 40g ( <u>gluten</u> )<br>Chleb <u>żytni</u> razowy 40g ( <u>gluten</u> )<br>Herbata czarna 250g<br><br>E: 752.67 kcal, B: 29.38 g, T: 31.8 g, W: 90.96 g | <b>Zupa mleczna</b> 250g<br>Składniki: <u>Mleko bez laktozy 2% (mleko)</u> , Płatki ryżowe<br><br>Polędwica z piersi kurczaka 50g ( <u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u> )<br>prezydent twaróg delikatny 50g<br>Sałata 10g<br>Pomidor 50g<br><u>Masło</u> ekstra 10g ( <u>mleko</u> )<br>Chleb <u>pszenny</u> 40g ( <u>gluten</u> )<br>Chleb <u>żytni</u> razowy 40g ( <u>gluten</u> )<br>Herbata czarna 250g<br><br>E: 658.4 kcal, B: 31.47 g, T: 17.71 g, W: 95.88 g | <b>zupa mleczna z makaronem</b> 250g<br>Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Makaron <u>pszenny</u> świderki<br><br>Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g<br><u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty 50g ( <u>mleko</u> )<br><u>Masło</u> ekstra 10g ( <u>mleko</u> )<br>Pomidor 50g<br>Chleb <u>pszenny</u> 40g ( <u>gluten</u> )<br>Chleb <u>żytni</u> razowy 40g ( <u>gluten</u> )<br>Herbata czarna 250g<br>Sałata 10g<br><br>E: 652.94 kcal, B: 27.05 g, T: 16.87 g, W: 101.87 g | <b>zupa mleczna z kaszą manną</b> 250g<br>Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Kasza manna (gluten)</u><br><br>Paszтет drobiowy 50g<br>serek kanapkowy 50g<br><u>Masło</u> ekstra 10g ( <u>mleko</u> )<br>Chleb <u>pszenny</u> 40g ( <u>gluten</u> )<br>Chleb <u>żytni</u> razowy 40g ( <u>gluten</u> )<br>Herbata czarna 250g<br>Sałata 10g<br><br>E: 731.4 kcal, B: 27.42 g, T: 28.16 g, W: 95.11 g | <b>Zupa mleczna</b> 250g<br>Składniki: <u>Mleko bez laktozy 2% (mleko)</u> , Płatki ryżowe<br><br>Szyńka z indyka 50g ( <u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u> )<br>Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g<br>Pomidor 30g<br><u>Masło</u> ekstra 10g ( <u>mleko</u> )<br>Chleb <u>pszenny</u> 40g ( <u>gluten</u> )<br>Chleb <u>żytni</u> razowy 40g ( <u>gluten</u> )<br>Herbata czarna 250g<br><br>E: 629.25 kcal, B: 25.18 g, T: 14.4 g, W: 102.32 g | <b>Zupa mleczna z razowym makaronem</b> 250g<br>Składniki: <u>Mleko bez laktozy 2% (mleko)</u> , Makaron pełnoziarnisty<br><br>Polędwica z piersi kurczaka 50g ( <u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u> )<br>serek śmietankowy 50g ( <u>mleko</u> )<br>Sałata 10g<br><u>Masło</u> ekstra 10g ( <u>mleko</u> )<br>Chleb <u>pszenny</u> 80g ( <u>gluten</u> )<br>Herbata czarna 250g<br><br>E: 734.3 kcal, B: 33.82 g, T: 26.63 g, W: 92.57 g |
| II śniadanie | <b>Jogurt</b> naturalny, 1,5% tłuszczu 150g ( <u>mleko</u> )<br>Jabłko 120g<br><br>E: 138 kcal, B: 6.48 g, T: 2.73 g, W: 22.77 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jabłko 160g<br><u>Kefir</u> , 1,5% tłuszczu 120g ( <u>mleko</u> )<br><br>E: 131.6 kcal, B: 4.36 g, T: 2.44 g, W: 24.4 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Gruszka 180g<br><u>Kefir</u> , 2% tłuszczu 150g ( <u>mleko</u> )<br><br>E: 179.4 kcal, B: 6.18 g, T: 3.36 g, W: 32.97 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Jogurt</b> naturalny, 1,5% tłuszczu 150g ( <u>mleko</u> )<br>Jabłko 120g<br><br>E: 138 kcal, B: 6.48 g, T: 2.73 g, W: 22.77 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jabłko 160g<br><u>Kefir</u> , 2% tłuszczu 150g ( <u>mleko</u> )<br><br>E: 155 kcal, B: 5.74 g, T: 3.64 g, W: 26.41 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Jogurt</b> naturalny, 1,5% tłuszczu 150g ( <u>mleko</u> )<br>Jabłko 160g<br><br>E: 158 kcal, B: 6.64 g, T: 2.89 g, W: 27.61 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jabłko 160g<br><b>Jogurt</b> naturalny, 1,5% tłuszczu 150g ( <u>mleko</u> )<br><br>E: 158 kcal, B: 6.64 g, T: 2.89 g, W: 27.61 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|         | czwartek<br>2026-06-25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | piątek<br>2026-06-26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | sobota<br>2026-06-27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | niedziela<br>2026-06-28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | poniedziałek<br>2026-06-29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | wtorek<br>2026-06-30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | środa<br>2026-07-01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiad   | <p><b>Krupnik jęczmienny czysty (żywienie zbiorowe)</b> 350g<br/>Składniki: Kości, Ziemniaki, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, <u>Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)</u>, Pietruszka, Sól, Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p><u>Dorsz</u>, filety pieczone 120g (ryby)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p><b>Warzywa po grecku warzywa</b> 100g<br/>Składniki: Marchew, Pietruszka, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Cebula, Koncentrat pomid. 30%, Por, Pieprz, Sól</p> <p>Woda 500g</p> <p>E: 422.27 kcal, B: 38.35 g, T: 1.55 g, W: 68.36 g</p> | <p><b>Zupa żurek (żywienie zbiorowe)</b> 324g<br/>Składniki: Kości, Ziemniaki, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Czosnek, Majeranek, Sól, Liście laurowe, Pieprz, Ziele angielskie</p> <p><b>Makaron z twarogiem i okrasą</b> 300g<br/>Składniki: Makaron <u>pszenny</u> świderki, Szynka wieprzowa, <u>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)</u>, Marchew, Cebula, Olej rzepakowy, Papryka, Pieprz, Sól</p> <p>Woda 250g</p> <p>E: 739.58 kcal, B: 48.99 g, T: 14.72 g, W: 106.3 g</p> | <p><b>Zupa z fasolki szparagowej</b> 351g<br/>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</p> <p><b>Kotlet mielony (żywienie zbiorowe)</b> 100g<br/>Składniki: Łopatka wieprzowa, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, <u>Bułka tarta (gluten)</u>, Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz, Sól</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p><b>Surówka szwedzka (żywienie zbiorowe)</b> 100g<br/>Składniki: Ogórek kiszony, Cebula, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Pieprz, Sól</p> <p>Woda 250g</p> <p>E: 524.95 kcal, B: 24.27 g, T: 15.85 g, W: 75.73 g</p> | <p><b>Zupa gospodarcza</b> 350g<br/>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</p> <p><b>Strogonow drobiowy z ryżem</b> 301g<br/>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</p> <p>Woda 250g</p> <p>E: 579.22 kcal, B: 33.17 g, T: 5.83 g, W: 102.1 g</p> | <p><b>Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty (żywienie zbiorowe)</b> 343g<br/>Składniki: Kości, Kapusta kwaszona, Ziemniaki, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Cebula, Papryka, Sól, Ziele angielskie</p> <p><b>Gulasz wieprzowy (żywienie zbiorowe)</b> 200g<br/>Składniki: Łopatka wieprzowa, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Cebula, <u>Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu (mleko)</u>, Olej rzepakowy, Papryka, Sól</p> <p>Kasza gryczana 100g</p> <p>Woda 250g</p> <p>E: 735.87 kcal, B: 40.02 g, T: 26 g, W: 91.46 g</p> | <p><b>Barszcz czerwony z ziemniakami (żywienie zbiorowe)</b> 350g<br/>Składniki: Woda, Buraki, Ziemniaki, Kura, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Marchew, Pietruszka, Por, Cukier, Czosnek, Koperek, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie</p> <p><b>Bitki w sosie (żywienie zbiorowe)</b> 150g<br/>Składniki: Schab wieprzowy, Cebula, <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u>, Pieprz, Sól</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Woda 250g</p> <p><b>Marchewka z groszkiem (żywienie zbiorowe)</b> 100g<br/>Składniki: Marchew, Groszek zielony, <u>Masło ekstra (mleko)</u>, <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u>, Cukier, Sól</p> <p>E: 503.81 kcal, B: 39.7 g, T: 10.26 g, W: 69.09 g</p> | <p><b>Zupa grochowa (żywienie zbiorowe)</b> 340g<br/>Składniki: Kości, Groch, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Sól, Ziemniaki, Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p><b>makaron z kurczakiem i warzywami</b> 301g<br/>Składniki: Makaron <u>pszenny</u> świderki, 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</p> <p>Woda 250g</p> <p>E: 742.86 kcal, B: 48.48 g, T: 8.86 g, W: 124.6 g</p> |
| kolacja | <p>Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p><b>Pasta twarogowa</b> 60g<br/>Składniki: <u>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)</u>, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Szczypiorek</p> <p>Pomidor 30g</p> <p><u>Masło</u> ekstra 10g (mleko)</p> <p>Chleb <u>pszenny</u> 40g (gluten)</p> <p>Chleb <u>żytni</u> razowy 40g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>E: 404.5 kcal, B: 24.72 g, T: 14.73 g, W: 45.93 g</p>                                                                              | <p>Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>serek kanapkowy 50g</p> <p>Pomidor 80g</p> <p><u>Masło</u> ekstra 10g (mleko)</p> <p>Chleb <u>pszenny</u> 40g (gluten)</p> <p>Chleb <u>żytni</u> razowy 40g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>E: 426.5 kcal, B: 18.9 g, T: 19.3 g, W: 46.95 g</p>                                                                                                                                                                                                      | <p>Szynka z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>prezident twaróg delikatny 50g</p> <p>Salata 10g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p><u>Masło</u> ekstra 10g (mleko)</p> <p>Chleb <u>pszenny</u> 40g (gluten)</p> <p>Chleb <u>żytni</u> razowy 40g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>E: 378.9 kcal, B: 19.62 g, T: 13.91 g, W: 46.61 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p><u>Jaja</u> kurze całe, gotowane 50g (jaja)</p> <p>Pomidor 80g</p> <p><u>Masło</u> ekstra 10g (mleko)</p> <p>Chleb <u>pszenny</u> 40g (gluten)</p> <p>Chleb <u>żytni</u> razowy 40g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>E: 406.5 kcal, B: 20.95 g, T: 16.8 g, W: 45.9 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Paprykarz "Szczeciński" 50g (gluten, ryby, soja, gorczyca)</p> <p><u>Serek</u> wiejski naturalny 50g (mleko)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p><u>Masło</u> ekstra 10g (mleko)</p> <p>Chleb <u>pszenny</u> 40g (gluten)</p> <p>Chleb <u>żytni</u> razowy 40g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>E: 416.8 kcal, B: 16.98 g, T: 18.04 g, W: 49.62 g</p>                                                                                                                                                    | <p>Kielbasa krakowska 50g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca)</p> <p><u>Serek</u> Almette <u>śmietankowy</u> 50g (mleko)</p> <p><u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty 50g (mleko)</p> <p>Salata 10g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p><u>Masło</u> ekstra 10g (mleko)</p> <p>Chleb <u>pszenny</u> 40g (gluten)</p> <p>Chleb <u>żytni</u> razowy 40g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>E: 500.9 kcal, B: 30.62 g, T: 22.71 g, W: 46.46 g</p>                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p><u>Serek</u> Almette <u>śmietankowy</u> 50g (mleko)</p> <p>Pomidor 30g</p> <p><u>Masło</u> ekstra 10g (mleko)</p> <p>Chleb <u>pszenny</u> 80g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>E: 467.4 kcal, B: 18.64 g, T: 23.73 g, W: 46.39 g</p>                                                                                                                                                                                                                                        |

|               | czwartek<br>2026-06-25                                                                                                                           | piątek<br>2026-06-26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | sobota<br>2026-06-27                                                                                                                     | niedziela<br>2026-06-28                                                                                                        | poniedziałek<br>2026-06-29                                                                                                                       | wtorek<br>2026-06-30                                                                                                        | środa<br>2026-07-01                                                        |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| posiłek nocny | <u>Jogurt</u> naturalny, 1,5%<br>tłuszczu 120g ( <u>mleko</u> )<br><br>Papryka czerwona 40g<br><br>E: 75.2 kcal, B: 5.32 g,<br>T: 2 g, W: 9.24 g | <b>Kanapka z masłem, sałatą,<br/>pomidorem i szynką</b> 120g<br>Składniki: <u>Chleb żytni razowy</u><br>( <u>gluten</u> ) 2 kromki, <u>Szynka z piersi</u><br><u>kurczaka</u> ( <u>gluten,mleko,soja,seler</u> )<br>3 plastry, Sałata 2 liście, <u>Masło</u><br><u>ekstra</u> ( <u>mleko</u> ) 1 łyżeczka płaska<br><br>E: 218.4 kcal, B: 13.26 g,<br>T: 5.71 g, W: 31.14 g | <u>Jogurt</u> naturalny, 1,5%<br>tłuszczu 120g ( <u>mleko</u> )<br><br>Pomidor 40g<br><br>E: 70 kcal, B: 5.16 g,<br>T: 1.88 g, W: 8.24 g | <u>Kefir</u> , 2% tłuszczu 150g<br>( <u>mleko</u> )<br><br>Jabłko 160g<br><br>E: 155 kcal, B: 5.74 g,<br>T: 3.64 g, W: 26.41 g | <u>Jogurt</u> naturalny, 1,5%<br>tłuszczu 120g ( <u>mleko</u> )<br><br>Papryka czerwona 40g<br><br>E: 75.2 kcal, B: 5.32 g,<br>T: 2 g, W: 9.24 g | <u>Kefir</u> , 2% tłuszczu 150g<br>( <u>mleko</u> )<br><br>Gruszka 150g<br><br>E: 162 kcal, B: 6 g,<br>T: 3.3 g, W: 28.65 g | Jabłko 160g<br><br><br><br>E: 80 kcal, B: 0.64 g,<br>T: 0.64 g, W: 19.36 g |
| Suma          | E: 1705.87 kcal B: 104.99 g,<br>T: 41.07 g, W: 241.06 g,                                                                                         | E: 2268.75 kcal B: 114.89 g,<br>T: 73.97 g, W: 299.75 g,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | E: 1811.65 kcal B: 86.7 g,<br>T: 52.71 g, W: 259.43 g,                                                                                   | E: 1931.66 kcal B: 93.39 g,<br>T: 45.87 g, W: 299.05 g,                                                                        | E: 2114.27 kcal B: 95.48 g,<br>T: 77.84 g, W: 271.84 g,                                                                                          | E: 1953.96 kcal B: 108.14 g,<br>T: 53.56 g, W: 274.13 g,                                                                    | E: 2182.56 kcal B: 108.22 g,<br>T: 62.75 g, W: 310.53 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<br>2026-07-02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | piątek<br>2026-07-03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | sobota<br>2026-07-04                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie    | <p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g<br/>Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Płatki owsiane (gluten)</u></p> <p>Polędwica z indyka 50g<br/>(<u>gluten</u>, <u>soja</u>, <u>mleko</u>, <u>seler</u>)</p> <p>president twaróg delikatny 50g</p> <p>Salata 10g</p> <p><u>Masło</u> ekstra 10g (<u>mleko</u>)</p> <p>Chleb <u>pszenny</u> 80g (<u>gluten</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>E: 682.8 kcal, B: 32.31 g,<br/>T: 22.79 g, W: 90.25 g</p> | <p>Zupa mleczna z razowym makaronem 250g<br/>Składniki: <u>Mleko bez laktozy 2% (mleko)</u>, Makaron pełnoziarnisty</p> <p>Szynka z udźca kurczaka 50g<br/>(<u>gluten</u>, <u>soja</u>, <u>mleko</u>, <u>seler</u>)</p> <p><u>Serek</u> Almette <u>śmietankowy</u> 50g (<u>mleko</u>)</p> <p>Pomidor 80g</p> <p><u>Masło</u> ekstra 10g (<u>mleko</u>)</p> <p>Chleb <u>pszenny</u> 80g (<u>gluten</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>E: 763.9 kcal, B: 33.25 g,<br/>T: 29.32 g, W: 94.76 g</p> | <p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g<br/>Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Płatki owsiane (gluten)</u></p> <p>Polędwica z piersi kurczaka 50g<br/>(<u>gluten</u>, <u>soja</u>, <u>mleko</u>, <u>seler</u>)</p> <p>president twaróg delikatny 50g</p> <p>Salata 10g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p><u>Masło</u> ekstra 10g (<u>mleko</u>)</p> <p>Chleb <u>pszenny</u> 80g (<u>gluten</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>E: 685.8 kcal, B: 35.06 g,<br/>T: 21.19 g, W: 92.25 g</p> |
| II śniadanie | <p>Jabłko 120g</p> <p>Słonecznik 2g</p> <p>E: 71.54 kcal, B: 0.97 g,<br/>T: 1.35 g, W: 15.01 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Gruszka 180g</p> <p>Słonecznik 2g</p> <p>E: 115.94 kcal, B: 1.57 g,<br/>T: 1.23 g, W: 26.41 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Jabłko 120g</p> <p>Słonecznik 2g</p> <p>E: 71.54 kcal, B: 0.97 g,<br/>T: 1.35 g, W: 15.01 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|               | czwartek<br>2026-07-02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | piątek<br>2026-07-03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | sobota<br>2026-07-04                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiad         | <p><b>Rosół</b> 350g<br/>Składniki: Woda 3/4 szklanki, Por 1/4 sztuki, Marchew 1/3 sztuki średniej, Pietruszka 3/4 sztuki małej, <b>Makaron bezjajeczny (gluten)</b>, Cebula 1 i 1/3 plastra, <b>Seler korzeniowy (seler)</b> 1/3 plaster cienki, Pietruszka 1/3 łyżeczki, Ziele angielskie 1 i 1/3 sztuki, Czosnek 1/4 ząbka, Liście laurowe 3/4 liścia</p> <p><b>Dorsz</b>, filety pieczone 120g (<u>ryby</u>)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p><b>Surówka z kiszonej kapusty (żywienie zbiorowe)</b> 100g<br/>Składniki: Kapusta kiszona, Marchew, Cebula, Pietruszka, Kminek, Sól</p> <p>Woda 250g</p> <p>E: <b>345.1 kcal</b>, B: <b>35.06 g</b>,<br/>T: <b>1.63 g</b>, W: <b>54.9 g</b></p> | <p><b>zupa brokułowa</b> 351g<br/>Składniki: Kości, Ziemniaki, <b>Włoszczyzna (seler)</b>, Brokuły, <b>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</b>, Pieprz, Pietruszka, Sól, Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p><b>Pulpet w sosie pomidorowym</b> 120g<br/>Składniki: Szynka wieprzowa, <b>Jaja kurze całe (jaja)</b>, Koncentrat pomid. 30%, Cebula, <b>Bułka tarta (gluten)</b>, <b>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</b>, Pieprz, Sól</p> <p>Kasza <b>jęczmienna</b>, pęczak 100g (<u>gluten</u>)</p> <p><b>Surówka z marchewki</b> 100g<br/>Składniki: Marchew, <b>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</b>, Jabłko, Sól</p> <p>Woda 250g</p> <p>E: <b>657.34 kcal</b>, B: <b>37.9 g</b>,<br/>T: <b>9.58 g</b>, W: <b>113 g</b></p> | <p><b>Zupa pomidorowa z makaronem (żywienie zbiorowe)</b> 350g<br/>Składniki: Kości, <b>Włoszczyzna (seler)</b>, <b>Makaron czterojajeczny (gluten,jaja)</b>, <b>Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu (mleko)</b>, Koncentrat pomid. 30%, Cukier, Pietruszka, Sól, Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p><b>Kotlet mielony (żywienie zbiorowe)</b> 100g<br/>Składniki: Łopatką wieprzowa, <b>Jaja kurze całe (jaja)</b>, <b>Bułka tarta (gluten)</b>, Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz, Sól</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Marchew 100g</p> <p>E: <b>540.87 kcal</b>, B: <b>26.39 g</b>,<br/>T: <b>17.7 g</b>, W: <b>73.74 g</b></p> |
| kolacja       | <p>Szynka z udźca kurczaka 50g (<u>gluten</u>, <u>soja</u>, <u>mleko</u>, <u>seler</u>)</p> <p><b>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem</b> 60g<br/>Składniki: <b>Jaja kurze całe (jaja)</b> 3/4 sztuki, Szczypiorek 3/4 łyżki, <b>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</b></p> <p>Pomidor 30g</p> <p>Salata 10g</p> <p><b>Masło</b> ekstra 10g (<u>mleko</u>)</p> <p>Chleb <b>pszenny</b> 80g (<u>gluten</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>E: <b>424.04 kcal</b>, B: <b>23.03 g</b>,<br/>T: <b>17.31 g</b>, W: <b>45.7 g</b></p>                                                                                                                                                             | <p>Szynka z udźca kurczaka 50g (<u>gluten</u>, <u>soja</u>, <u>mleko</u>, <u>seler</u>)</p> <p>serek kanapkowy 50g</p> <p>Pomidor 80g</p> <p><b>Masło</b> ekstra 10g (<u>mleko</u>)</p> <p>Chleb <b>pszenny</b> 80g (<u>gluten</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>E: <b>438.9 kcal</b>, B: <b>19.94 g</b>,<br/>T: <b>19.18 g</b>, W: <b>48.19 g</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Szynka z indyka 50g (<u>gluten</u>, <u>soja</u>, <u>mleko</u>, <u>seler</u>)</p> <p>prezydent twaróg delikatny 50g</p> <p>Salata 10g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p><b>Masło</b> ekstra 10g (<u>mleko</u>)</p> <p>Chleb <b>pszenny</b> 80g (<u>gluten</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>E: <b>391.3 kcal</b>, B: <b>20.66 g</b>,<br/>T: <b>13.79 g</b>, W: <b>47.85 g</b></p>                                                                                                                                                                                                                                              |
| posiłek nocny | <p>Gruszka 150g</p> <p><b>Mleko</b> UHT, 3,2% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>)</p> <p>E: <b>209 kcal</b>, B: <b>7.5 g</b>,<br/>T: <b>6.7 g</b>, W: <b>31.2 g</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p><b>Kanapka z masłem, sałatą, pomidorem i szynką</b> 120g<br/>Składniki: <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 2 kromki, <b>Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)</b> 3 plastry, Sałata 2 liście, <b>Masło ekstra (mleko)</b> 1 łyżeczka płaska</p> <p>E: <b>218.4 kcal</b>, B: <b>13.26 g</b>,<br/>T: <b>5.71 g</b>, W: <b>31.14 g</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Jabłko 160g</p> <p><b>Mleko</b> UHT, 3,2% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>)</p> <p>E: <b>202 kcal</b>, B: <b>7.24 g</b>,<br/>T: <b>7.04 g</b>, W: <b>28.96 g</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|      | czwartek<br>2026-07-02                                  | piątek<br>2026-07-03                                    | sobota<br>2026-07-04                                    |
|------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Suma | E: 1732.48 kcal B: 98.87 g,<br>T: 49.78 g, W: 237.06 g, | E: 2194.48 kcal B: 105.92 g,<br>T: 65.02 g, W: 313.5 g, | E: 1891.51 kcal B: 90.32 g,<br>T: 61.07 g, W: 257.81 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