

|              | środa<br>2026-07-15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | czwartek<br>2026-07-16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | piątek<br>2026-07-17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | sobota<br>2026-07-18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | niedziela<br>2026-07-19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | poniedziałek<br>2026-07-20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | wtorek<br>2026-07-21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie    | <b>Zupa mleczna z razowym makaronem 250g</b><br>Składniki: <u>Mleko bez laktozy 2% (mleko)</u> , Makaron pełnoziarnisty<br>Paprykarz "Szczeciński" 50g ( <u>gluten</u> , ryby, soja, gorczyca)<br>serek kanapkowy 50g<br>Pomidor 80g<br><u>Masło</u> ekstra 10g ( <u>mleko</u> )<br>Chleb <u>pszenny</u> 80g ( <u>gluten</u> )<br>Herbata czarna 250g<br>E: 751.4 kcal, B: 29.75 g, T: 27.62 g, W: 98.86 g | <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g</b><br>Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Płatki owsiane (gluten)</u><br>Polędwica z piersi kurczaka 50g ( <u>gluten</u> , soja, mleko, seler)<br>prezydent twaróg delikatny 50g<br>Salata 15g<br><u>Masło</u> ekstra 10g ( <u>mleko</u> )<br>Chleb <u>pszenny</u> 80g ( <u>gluten</u> )<br>Herbata czarna 250g<br>E: 677.1 kcal, B: 34.68 g, T: 21.1 g, W: 90.35 g | <b>Zupa mleczna z razowym makaronem 250g</b><br>Składniki: <u>Mleko bez laktozy 2% (mleko)</u> , Makaron pełnoziarnisty<br>Pieczeń żuławska 50g ( <u>gluten</u> , soja, mleko, seler)<br>serek łaciaty puszysty 150g 50g ( <u>mleko</u> )<br>Pomidor 80g<br><u>Masło</u> ekstra 10g ( <u>mleko</u> )<br>Chleb <u>pszenny</u> 80g ( <u>gluten</u> )<br>Herbata czarna 250g<br>E: 781.4 kcal, B: 31.35 g, T: 31.07 g, W: 97.21 g | <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g</b><br>Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Płatki owsiane (gluten)</u><br>Polędwica z indyka 50g ( <u>gluten</u> , soja, mleko, seler)<br>prezydent twaróg delikatny 50g<br>Salata 10g<br>Pomidor 50g<br><u>Masło</u> ekstra 10g ( <u>mleko</u> )<br>Chleb <u>pszenny</u> 80g ( <u>gluten</u> )<br>Herbata czarna 250g<br>E: 692.3 kcal, B: 32.76 g, T: 22.89 g, W: 92.3 g | <b>Zupa mleczna z razowym makaronem 250g</b><br>Składniki: <u>Mleko bez laktozy 2% (mleko)</u> , Makaron pełnoziarnisty<br>Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g<br><u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty 50g ( <u>mleko</u> )<br>Pomidor 80g<br><u>Masło</u> ekstra 10g ( <u>mleko</u> )<br>Chleb <u>pszenny</u> 80g ( <u>gluten</u> )<br>Herbata czarna 250g<br>E: 719.9 kcal, B: 30.8 g, T: 17.12 g, W: 113.91 g | <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g</b><br>Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Płatki owsiane (gluten)</u><br>Pasztet drobiowy 50g<br>serek kanapkowy 50g<br>Salata 15g<br><u>Masło</u> ekstra 10g ( <u>mleko</u> )<br>Chleb <u>pszenny</u> 80g ( <u>gluten</u> )<br>Herbata czarna 250g<br>E: 758.6 kcal, B: 30.13 g, T: 31 g, W: 92.8 g | <b>Zupa mleczna z razowym makaronem 250g</b><br>Składniki: <u>Mleko bez laktozy 2% (mleko)</u> , Makaron pełnoziarnisty<br>Polędwica z piersi kurczaka 50g ( <u>gluten</u> , soja, mleko, seler)<br>Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g<br>Pomidor 80g<br><u>Masło</u> ekstra 10g ( <u>mleko</u> )<br>Chleb <u>pszenny</u> 80g ( <u>gluten</u> )<br>Herbata czarna 250g<br>E: 661.65 kcal, B: 31.58 g, T: 15.32 g, W: 102.61 g |
| II śniadanie | Jabłko 160g<br>Słonecznik 20g<br>E: 195.4 kcal, B: 5.52 g, T: 9.38 g, W: 24.28 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Gruszka 180g<br>Słonecznik 20g<br>E: 219.8 kcal, B: 5.96 g, T: 9.1 g, W: 30.84 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jabłko 160g<br>Słonecznik 20g<br>E: 195.4 kcal, B: 5.52 g, T: 9.38 g, W: 24.28 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Gruszka 180g<br>Słonecznik 20g<br>E: 219.8 kcal, B: 5.96 g, T: 9.1 g, W: 30.84 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jabłko 120g<br>Słonecznik 20g<br>E: 175.4 kcal, B: 5.36 g, T: 9.22 g, W: 19.44 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Gruszka 180g<br>Słonecznik 20g<br>E: 219.8 kcal, B: 5.96 g, T: 9.1 g, W: 30.84 g                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jabłko 160g<br>Słonecznik 20g<br>E: 195.4 kcal, B: 5.52 g, T: 9.38 g, W: 24.28 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|         | środa<br>2026-07-15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | czwartek<br>2026-07-16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | piątek<br>2026-07-17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | sobota<br>2026-07-18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | niedziela<br>2026-07-19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | poniedziałek<br>2026-07-20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | wtorek<br>2026-07-21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiad   | <b>Zupa krupnik 350g</b><br>Składniki: Woda 2/3 szklanki, Ziemniaki, <u>Włoszczyzna (seler)</u> 1/10 pęczka, Kości, <u>Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)</u> 1/3 łyżki, Pietruszka 1/3 łyżeczki, Koperek 1/3 łyżeczki, Liście laurowe 1/3 liścia, Ziele angielskie 1/3 sztuki<br><br><b>Potrąwka drobiowa z makaronem 287g</b><br>Składniki: Makaron <u>pszenny</u> świderki, Pierś z kurczaka, Cukinia 1/10 sztuki, Marchew 1/2 sztuki, Przecier pomidorowy, Olej rzepakowy, Pietruszka 1/2 łyżeczki, Majeranek 1/2 szczypty<br><br><b>Woda z sokiem 250g</b><br>Składniki: Woda, syrop do wody | <b>Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe) 351g</b><br>Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Ziemniaki, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u> , Koperek, Liście laurowe, Ziele angielskie<br><br><b>Dorsz, filety pieczone 120g (ryby)</b><br><br>Ziemniaki 200g<br><br><b>Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 100g</b><br>Składniki: Kapusta kiszona 2/3 szklanki, Marchew, Olej rzepakowy 2/3 łyżeczki, Cebula<br><br><b>Woda z sokiem 250g</b><br>Składniki: Woda, syrop do wody | <b>Rosół 350g</b><br>Składniki: Kości, Por 1/4 sztuki, Marchew 1/3 sztuki średniej, Pietruszka 1 sztuki małej, Makaron <u>pszenny</u> świderki, <u>Seler korzeniowy (seler)</u> 1/3 plaster cienki, Ziele angielskie 1 i 1/3 sztuki, Pietruszka 1/3 łyżeczki, Sól, Liście laurowe 1 liścia<br><br><b>Kotlet mielony (żywienie zbiorowe) 106g</b><br>Składniki: Szynka wieprzowa, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , <u>Bułka tarta (gluten)</u> , Olej rzepakowy, Cebula, Pieprz, Sól<br><br>Ziemniaki 200g<br><br><b>Surówka z marchewki 100g</b><br>Składniki: Marchew, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Jabłko, Sól<br><br><b>Woda z sokiem 250g</b><br>Składniki: Kości, syrop do wody | <b>Zupa gospodarcza 343g</b><br>Składniki: Kości, Ziemniaki, Marchew, <u>Seler korzeniowy (seler)</u> , <u>Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)</u> , Pietruszka, Koncentrat pomid. 30%, Por, Sól, Liście laurowe, Pieprz, Ziele angielskie<br><br><b>Pałki pieczone 250g</b><br>Składniki: Udko kurczaka, Olej rzepakowy, Papryka, Pieprz, Sól<br><br>Ziemniaki 200g<br><br><b>Surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwinia (thermomix) 108g</b><br>Składniki: Kapusta pekińska, Ogórek świeży, Kukurydza, Olej rzepakowy, Cebula, Koperek<br><br><b>Woda z sokiem 250g</b><br>Składniki: Woda, syrop do wody | <b>Zupa grysikowa z kaszą jaglaną 224g</b><br>Składniki: Ziemniaki, Kości, Marchew, Kasza jagłana, <u>Seler korzeniowy (seler)</u> , Pietruszka, Por, Pietruszka, Pieprz, Sól<br><br><b>Kaszotto warzywne z kaszą pęczak 300g</b><br>Składniki: <u>Kasza jęczmienna, pęczak (gluten)</u> , Woda, Cukinia, Fasola czerwona z puszki, Papryka czerwona, Pomidory z puszki, Cebula, Groszek zielony, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka, Majeranek, Papryka, Pieprz biały, Sól<br><br><b>Woda z sokiem 250g</b><br>Składniki: Kości, syrop do wody | <b>Zupa krupnik 350g</b><br>Składniki: Woda 2/3 szklanki, Ziemniaki, <u>Włoszczyzna (seler)</u> 1/10 pęczka, Kości, <u>Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)</u> 1/3 łyżki, Pietruszka 1/3 łyżeczki, Koperek 1/3 łyżeczki, Liście laurowe 1/3 liścia, Ziele angielskie 1/3 sztuki<br><br><b>Spaghetti bolońskie 300g</b><br>Składniki: <u>Makaron spaghetti (gluten,jaja)</u> , Szynka wieprzowa, Woda, Marchew, Pomidory z puszki, Pietruszka, Koncentrat pomid. 30%, Ziola prowansalskie, Pieprz, Przyprawa do mięsa mielonego, Sól<br><br><b>Woda z sokiem 250g</b><br>Składniki: Woda, syrop do wody | <b>Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe) 351g</b><br>Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Ziemniaki, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u> , Koperek, Liście laurowe, Ziele angielskie<br><br><b>Kotlet pożarski 106g</b><br>Składniki: Pierś z kurczaka, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , <u>Bułka tarta (gluten)</u> , Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz, Sól<br><br>Ziemniaki 200g<br><br><b>Surówka z czerwonej kapusty 100g</b><br>Składniki: Kapusta czerwona, Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz, Sól<br><br><b>Woda z sokiem 250g</b><br>Składniki: Woda, syrop do wody |
|         | E: 610.56 kcal, B: 33.52 g, T: 8.32 g, W: 106.78 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | E: 398.71 kcal, B: 34.92 g, T: 6.53 g, W: 59.2 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | E: 498.69 kcal, B: 35.75 g, T: 9.48 g, W: 73.14 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | E: 801.4 kcal, B: 51.27 g, T: 38.28 g, W: 67.1 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | E: 699.69 kcal, B: 21.64 g, T: 13.8 g, W: 129.64 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | E: 611.83 kcal, B: 35.09 g, T: 6.7 g, W: 109.22 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | E: 422.89 kcal, B: 29.08 g, T: 9.27 g, W: 63.11 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| kolacja | Polędwica z indyka 50g ( <u>gluten, soja, mleko, seler</u> )<br><br>serek łaciaty płaski 135g 50g ( <u>mleko</u> )<br><br>Salata 15g<br><br><u>Masło</u> ekstra 10g ( <u>mleko</u> )<br><br>Chleb <u>pszenny</u> 80g ( <u>gluten</u> )<br><br>Herbata czarna 250g<br><br>E: 461.1 kcal, B: 18.13 g, T: 23.2 g, W: 46.45 g                                                                                                                                                                                                                                                                         | Szynka z udźca kurczaka 50g ( <u>gluten, soja, mleko, seler</u> )<br><br><b>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g</b><br>Składniki: <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> 3/4 sztuki, Szczypiorek 3/4 łyżki, <u>Majonez (jaja)</u> 1/4 łyżeczki<br><br>Pomidor 80g<br><br><u>Masło</u> ekstra 10g ( <u>mleko</u> )<br><br>Chleb <u>pszenny</u> 80g ( <u>gluten</u> )<br><br>Herbata czarna 250g<br><br>E: 447.92 kcal, B: 23.27 g, T: 19.24 g, W: 47.37 g                                           | Szynka z udźca kurczaka 50g ( <u>gluten, soja, mleko, seler</u> )<br><br>serek kanapkowy 50g<br><br>Salata 15g<br><br><u>Masło</u> ekstra 10g ( <u>mleko</u> )<br><br>Chleb <u>pszenny</u> 80g ( <u>gluten</u> )<br><br>Herbata czarna 250g<br><br>E: 426.1 kcal, B: 19.43 g, T: 19.05 g, W: 45.35 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Polędwica z indyka 50g ( <u>gluten, soja, mleko, seler</u> )<br><br>prezydent twaróg delikatny 50g<br><br>Pomidor 80g<br><br><u>Masło</u> ekstra 10g ( <u>mleko</u> )<br><br>Chleb <u>pszenny</u> 80g ( <u>gluten</u> )<br><br>Herbata czarna 250g<br><br>E: 406.4 kcal, B: 20.14 g, T: 15.33 g, W: 48.79 g                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Polędwica z indyka 50g ( <u>gluten, soja, mleko, seler</u> )<br><br><b>Jaja</b> kurze całe, gotowane 50g ( <u>jaja</u> )<br><br>Salata 15g<br><br><u>Masło</u> ekstra 10g ( <u>mleko</u> )<br><br>Chleb <u>pszenny</u> 80g ( <u>gluten</u> )<br><br>Herbata czarna 250g<br><br>E: 406.1 kcal, B: 21.48 g, T: 16.55 g, W: 44.3 g                                                                                                                                                                                                                  | Szynka z udźca kurczaka 50g ( <u>gluten, soja, mleko, seler</u> )<br><br><b>Serek</b> wiejski naturalny 50g ( <u>mleko</u> )<br><br>Pomidor 80g<br><br><u>Masło</u> ekstra 10g ( <u>mleko</u> )<br><br>Chleb <u>pszenny</u> 80g ( <u>gluten</u> )<br><br>Herbata czarna 250g<br><br>E: 403.4 kcal, B: 21.94 g, T: 14.68 g, W: 47.79 g                                                                                                                                                                                                                                                                 | Szynka z udźca kurczaka 50g ( <u>gluten, soja, mleko, seler</u> )<br><br><b>Ser</b> twarogowy ( <u>twaróg</u> ) półtłusty 50g ( <u>mleko</u> )<br><br>Salata 15g<br><br><u>Masło</u> ekstra 10g ( <u>mleko</u> )<br><br>Chleb <u>pszenny</u> 80g ( <u>gluten</u> )<br><br>Herbata czarna 250g<br><br>E: 408.1 kcal, B: 25.28 g, T: 14.4 g, W: 45.8 g                                                                                                                                                                                                                          |

|               | środa<br>2026-07-15                                                                                        | czwartek<br>2026-07-16                                                                                     | piątek<br>2026-07-17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | sobota<br>2026-07-18                                                                                       | niedziela<br>2026-07-19                                                                                    | poniedziałek<br>2026-07-20                                                                                 | wtorek<br>2026-07-21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| posiłek nocny | Marchew 40g<br><br>mleko uht 3,5% ze słomką<br>200g<br><br>E: 13.2 kcal, B: 0.4 g,<br>T: 0.08 g, W: 3.48 g | Marchew 40g<br><br>mleko uht 3,5% ze słomką<br>200g<br><br>E: 13.2 kcal, B: 0.4 g,<br>T: 0.08 g, W: 3.48 g | Kanapka z masłem, sałatą,<br>pomidorem i szynką 120g<br>Składniki: <u>Chleb żytni razowy</u><br>(gluten) 2 kromki, <u>Szynka z piersi</u><br><u>kurczaka</u> (gluten,mleko,soja,seler)<br>3 plastry, Sałata 2 liście, <u>Masło</u><br><u>ekstra (mleko)</u> 1 łyżeczka płaska<br><br>E: 218.4 kcal, B: 13.26 g,<br>T: 5.71 g, W: 31.14 g | Jabłko 160g<br><br>mleko uht 3,5% ze słomką<br>200g<br><br>E: 80 kcal, B: 0.64 g,<br>T: 0.64 g, W: 19.36 g | Marchew 40g<br><br>mleko uht 3,5% ze słomką<br>200g<br><br>E: 13.2 kcal, B: 0.4 g,<br>T: 0.08 g, W: 3.48 g | Marchew 40g<br><br>mleko uht 3,5% ze słomką<br>200g<br><br>E: 13.2 kcal, B: 0.4 g,<br>T: 0.08 g, W: 3.48 g | Kanapka z masłem, sałatą,<br>pomidorem i szynką 120g<br>Składniki: <u>Chleb żytni razowy</u><br>(gluten) 2 kromki, <u>Szynka z piersi</u><br><u>kurczaka</u> (gluten,mleko,soja,seler)<br>3 plastry, Sałata 2 liście, <u>Masło</u><br><u>ekstra (mleko)</u> 1 łyżeczka płaska<br><br>E: 218.4 kcal, B: 13.26 g,<br>T: 5.71 g, W: 31.14 g |
| Suma          | E: 2031.66 kcal B: 87.32 g,<br>T: 68.6 g, W: 279.85 g,                                                     | E: 1756.73 kcal B: 99.23 g,<br>T: 56.05 g, W: 231.24 g,                                                    | E: 2119.99 kcal B: 105.31 g,<br>T: 74.69 g, W: 271.12 g,                                                                                                                                                                                                                                                                                 | E: 2199.9 kcal B: 110.77 g,<br>T: 86.24 g, W: 258.39 g,                                                    | E: 2014.29 kcal B: 79.68 g,<br>T: 56.77 g, W: 310.77 g,                                                    | E: 2006.83 kcal B: 93.52 g,<br>T: 61.56 g, W: 284.13 g,                                                    | E: 1906.44 kcal B: 104.72 g,<br>T: 54.08 g, W: 266.94 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

|              | środa<br>2026-07-22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | czwartek<br>2026-07-23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | piątek<br>2026-07-24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie    | <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi</b> 250g<br>Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Płatki owsiane (gluten)</u><br><br>Paprykarz "Szczeciński" 50g ( <u>gluten</u> , <u>ryby</u> , <u>soja</u> , <u>gorczyca</u> )<br><br>serek łaciaty płaski 135g 50g ( <u>mleko</u> )<br><br>Sałata 15g<br><b>Masło</b> ekstra 10g ( <u>mleko</u> )<br>Chleb <b>pszenny</b> 80g ( <u>gluten</u> )<br>Herbata czarna 250g<br><br>E: 788.6 kcal, B: 27.93 g, T: 34.45 g, W: 95.15 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><br>president twaróg delikatny 50g<br>Pomidor 80g<br><b>Masło</b> ekstra 10g ( <u>mleko</u> )<br>Chleb <b>pszenny</b> 80g ( <u>gluten</u> )<br>Herbata czarna 250g<br><br>E: 680.9 kcal, B: 35.9 g, T: 18.77 g, W: 95.11 g                                                                   | <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi</b> 250g<br>Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Płatki owsiane (gluten)</u><br><br>Pieczeń żuławska 50g ( <u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u> )<br><br>serek łaciaty puszysty 150g 50g ( <u>mleko</u> )<br><br>Pomidor 80g<br><b>Masło</b> ekstra 10g ( <u>mleko</u> )<br>Chleb <b>pszenny</b> 80g ( <u>gluten</u> )<br>Herbata czarna 250g<br><br>E: 790.4 kcal, B: 30.64 g, T: 33.53 g, W: 95.29 g                                                                                                                                                                                                               |
| II śniadanie | Gruszka 180g<br><br>Słonecznik 20g<br><br>E: 219.8 kcal, B: 5.96 g, T: 9.1 g, W: 30.84 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jabłko 120g<br><br>Słonecznik 20g<br><br>E: 175.4 kcal, B: 5.36 g, T: 9.22 g, W: 19.44 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Gruszka 180g<br><br>Słonecznik 20g<br><br>E: 219.8 kcal, B: 5.96 g, T: 9.1 g, W: 30.84 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Obiad        | <b>Zupa jarzynowa</b> 338g<br>Składniki: Ziemniaki, Kalafior, Kości, Marchew, Fasolka szparagowa słoik, Por, Pietruszka, <b>Seler korzeniowy (seler)</b> , Pietruszka, Pieprz biały, Sól<br><br><b>Klops w sosie pomidorowym</b> 150g<br>Składniki: Szynka wieprzowa, Woda, <b>Jaja kurze całe (jaja)</b> , Koncentrat pomid. 30%, <b>Bulka tarta (gluten)</b> , Cebula, Czosnek, <b>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</b> , Majeranek, Papryka, Pieprz, Sól<br><br>Ryż biały 100g<br><br>Ogórek kiszony 100g<br><br><b>Woda z sokiem</b> 250g<br>Składniki: Woda, syrop do wody<br><br>E: 666.99 kcal, B: 35.15 g, T: 7.24 g, W: 121.24 g | <b>Zupa grysikowa z kaszą jaglaną</b> 224g<br>Składniki: Ziemniaki, Kości, Marchew, Kasza jaglana, <b>Seler korzeniowy (seler)</b> , Pietruszka, Por, Pietruszka, Pieprz, Sól<br><br><b>Dorsz</b> , filety pieczone 120g ( <u>ryby</u> )<br><br>Ziemniaki 200g<br><br><b>Surówka wielowarzynna</b> 100g<br>Składniki: Kapusta biała, Ogórek świeży, Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Pieprz, Sól<br><br><b>Woda z sokiem</b> 250g<br>Składniki: Woda, syrop do wody<br><br>E: 489.75 kcal, B: 38.14 g, T: 4.79 g, W: 78.51 g | <b>Zupa kalafiorowa</b> 350g<br>Składniki: Kości, Ziemniaki, Kalafior, Marchew, Pietruszka, <b>Seler korzeniowy (seler)</b> , Por, Pietruszka, Pieprz, Sól, vegeta natur 150g<br><br><b>Woda z sokiem</b> 250g<br>Składniki: Woda, syrop do wody<br><br><b>Karkówka w sosie (żywienie zbiorowe)</b> 181g<br>Składniki: Karkówka wieprzowa, Woda, <b>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</b> , Cebula, Olej rzepakowy, Liście laurowe, Pieprz, Sól<br><br>Kasza gryczana 100g<br><br><b>Surówka z selera (żywienie zbiorowe)</b> 100g<br>Składniki: <b>Seler korzeniowy (seler)</b> , <b>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</b> , Jabłko, Sól<br><br>E: 836.85 kcal, B: 48.95 g, T: 27.89 g, W: 104.87 g |

|               | środa<br>2026-07-22                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | czwartek<br>2026-07-23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | piątek<br>2026-07-24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| kolacja       | <p>Polędwica z indyka 50g<br/>(gluten, soja, mleko, seler)</p> <p><b>Serek</b> Almette <b>śmietankowy</b><br/>50g (mleko)</p> <p>Pomidor 80g</p> <p><b>Masło</b> ekstra 10g (mleko)</p> <p>Chleb <b>pszenny</b> 80g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>E: 476.9 kcal, B: 19.09 g,<br/>T: 23.83 g, W: 48.44 g</p> | <p>Szynka z udźca kurczaka 50g<br/>(gluten, soja, mleko, seler)</p> <p><b>Pasta twarogowa</b> 60g<br/>Składniki: <b>Ser twarogowy (twaróg)</b><br/><b>półtłusty (mleko)</b>, <b>Jogurt</b><br/><b>naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</b>,<br/>Szcypiorek</p> <p>Salata 15g</p> <p><b>Masło</b> ekstra 10g (mleko)</p> <p>Chleb <b>pszenny</b> 80g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>E: 413.6 kcal, B: 25.7 g,<br/>T: 14.58 g, W: 46.38 g</p> | <p>Szynka z udźca kurczaka 50g<br/>(gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>serek kanapkowy 50g</p> <p>Pomidor 80g</p> <p><b>Masło</b> ekstra 10g (mleko)</p> <p>Chleb <b>pszenny</b> 80g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>E: 438.9 kcal, B: 19.94 g,<br/>T: 19.18 g, W: 48.19 g</p>                                                                        |
| posilek nocny | <p>Marchew 40g</p> <p>mleko uht 3,5% ze słomką<br/>200g</p> <p>E: 13.2 kcal, B: 0.4 g,<br/>T: 0.08 g, W: 3.48 g</p>                                                                                                                                                                                                      | <p>Gruszka 160g</p> <p>mleko uht 3,5% ze słomką<br/>200g</p> <p>E: 92.8 kcal, B: 0.96 g,<br/>T: 0.32 g, W: 23.04 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>Kanapka z masłem, sałatą,<br/>pomidorem i szynką</b> 120g<br/>Składniki: <b>Chleb żytni razowy</b><br/>(gluten) 2 kromki, <b>Szynka z piersi</b><br/><b>kurczaka (gluten, mleko, soja, seler)</b><br/>3 plastry, Salata 2 liście, <b>Masło</b><br/><b>ekstra (mleko)</b> 1 łyżeczka płaska</p> <p>E: 218.4 kcal, B: 13.26 g,<br/>T: 5.71 g, W: 31.14 g</p> |
| Suma          | E: 2165.49 kcal B: 88.53 g,<br>T: 74.7 g, W: 299.15 g,                                                                                                                                                                                                                                                                   | E: 1852.45 kcal B: 106.06 g,<br>T: 47.68 g, W: 262.48 g,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | E: 2504.35 kcal B: 118.75 g,<br>T: 95.41 g, W: 310.33 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