

	sobota 2026-03-21	niedziela 2026-03-22	poniedziałek 2026-03-23	wtorek 2026-03-24	środa 2026-03-25	czwartek 2026-03-26	piątek 2026-03-27
Śniadanie	<p>Chleb żytni razowy 105g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Polędwica z piersi kurczaka 30g (<u>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne</u>)</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g</p>	<p>Chleb żytni razowy 90g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Parówki z kurczaka 100g (<u>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</u>)</p> <p>Ketchup (ketchup) 30g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Masło ekstra 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p>	<p>Zupa mleczna 280g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)</u></p> <p>Chleb żytni razowy 70g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka 30g (<u>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne</u>)</p> <p>Rzodkiewka 30g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Płatki owsiane 55g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu 230g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb żytni razowy 70g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Polędwica z piersi kurczaka 30g (<u>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne</u>)</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Chleb żytni razowy 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Ser żółty 30g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Twarożek wiejski, 2% tłuszczu 50g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g</p>	<p>Płatki jaglane 55g</p> <p>Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu 230g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb żytni razowy 70g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Szynka gotowana plastry 24g</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Chleb żytni razowy 105g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Ser żółty 30g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Serek twarogowy ze szczypiorkiem 50g</p> <p>Rzodkiewka 30g</p> <p>Kakao 16%, proszek 10g</p> <p>Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu 230g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p>
Obiad-zupa	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 548g Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler), Makaron paski, mrożona (seler)</u>, Ogórek kiszony, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u>, Koper ogrodowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p>	<p>Rosół z makaronem 424g Składniki: Kości, wywar, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler), Makaron czteroajeczny, gotowany (gluten,jaja)</u>, Kurkuma mielona, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała</p>	<p>Zupa szczawiowa z jajkiem 587g Składniki: Kości, wywar, Szczaw, Ziemniaki, średnio, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler), Jaja kurze całe, gotowane (jaja), Jogurt typu greckiego (mleko)</u>, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p>	<p>Zupa pieczarkowa 418g Składniki: Woda, Pieczarki, świeże, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u>, Pietruszka, liście (natka pietruszki), <u>Kostka rosółowa warzywna bez glutamianu sodu (seler), Masło ekstra (mleko)</u>, Bazylia, świeża, Cebula</p>	<p>Zupa gulaszowa z białej fasoli 548g Składniki: Woda, Papryka czerwona, Pomidory krojone w puszki lub kartoniku, Fasola biała z puszki, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Oliwa z oliwek, <u>Koncentrat bulionu drobiowego (thermomix) (produkt) (seler)</u>, Czosnek, Majeranek suszony, Papryka w proszku</p>	<p>Barszcz czerwony 299g Składniki: Woda, Buraki, Ziemniaki, średnio, Kura, tuszka, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Czosnek, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 437g Składniki: Kości, wywar, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler), Makaron czteroajeczny (gluten,jaja), Jogurt typu greckiego (mleko)</u>, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p>

	sobota 2026-03-21	niedziela 2026-03-22	poniedziałek 2026-03-23	wtorek 2026-03-24	środa 2026-03-25	czwartek 2026-03-26	piątek 2026-03-27
Obiad-II danie	Filety z kurczaka, gotowane 150g Ziemniaki, gotowane 225g Mieszanka warzyw - groszek i marchew 100g Sok jabłkowy 240g	Kotlet schabowy z piersi z kurczaka 364g Składniki: Ziemniaki, gotowane, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Jaja kurze całe (jaja) , Mąka pszenna, typ 500 (gluten) , Bułka tarta (gluten) , Olej rzepakowy, Sól biała Kapusta biała, gotowana, zasmażana 100g (Zboża zawierające gluten , Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Kompot z wiśni 220g Składniki: Woda, Wiśnie	Gulasz drobiowy z fasolą, marchewką i cukinią 484g Składniki: Przecier pomidorowy, Cukinia, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Fasola biała, nasiona suche, Marchew, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Majeranek suszony, Oregano suszone Ziemniaki, gotowane 225g Kompot z jabłek 235g Składniki: Woda, Jabłko	Spaghetti bolognese z mięsem z indyka 260g Składniki: Makaron spaghetti (gluten,jaja) , Mięso mielone z indyka, Passata - przetarte pomidory, Cebula, Ser Parmezan (mleko) , Koncentrat pomidorowy, 30%, Oliwa z oliwek, Czosnek, Bazylia, świeża, Tymianek suszony, Oregano suszone, Pieprz czarny, Sól biała Kefir, 2% tłuszczu 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Bitki z kotletów sojowych w sosie własnym 238g Składniki: Woda, Kotlety sojowe, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500 (gluten) , Przyprawa do kurczaka Kapusta pekińska 100g Ziemniaki, gotowane 225g Kompot z owoców mieszanych 220g Składniki: Woda, Mieszanka owocowa, mrożona	Ziemniaki, gotowane 225g Kaszanka z kurczaka 150g (Zboża zawierające gluten) Kapusta kiszona 100g Kompot z wiśni 220g Składniki: Woda, Wiśnie	Jajko sadzone na łyżeczce oliwy z oliwek 285g Składniki: Ziemniaki, gotowane, Jaja kurze całe (jaja) , Oliwa z oliwek Masło ekstra 10g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mąka pszenna, typ 550 10g (Zboża zawierające gluten) Bulion warzywny przygotowany z kostki rosolowej 100g Jogurt typu greckiego 25g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Chrzan gotowy 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) , Dwutlenek siarki i siarczyny) Ziemniaki, gotowane 225g Fasola szparagowa 150g Kompot z gruszek 290g Składniki: Woda, Gruszka
Kolacja	Chleb żytni razowy 70g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 10g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Szynka kanapkowa 30g (Zboża zawierające gluten , Soja i produkty pochodne , Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) , Seler i produkty pochodne) ser kiri 35g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Sałatka selerowa z szynką i kukurydzą 180g Składniki: Seler korzeniowy (seler) , Jogurt typu greckiego (mleko) , Ser żółty (mleko) , Kukurydza konserwowa, Szynka konserwowa plastry Chleb żytni razowy 70g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 10g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Chleb żytni razowy 70g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 10g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Paprykarz "Szczeciński" 50g (Zboża zawierające gluten , Ryby i produkty pochodne , Soja i produkty pochodne , Gorczyca i produkty pochodne) Serek twarogowy z ziołami 66g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Chleb żytni razowy 70g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 10g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Jaja kurze całe 55g (Jaja i produkty pochodne) Majonez dekoracyjny 10g Szynka gotowana plastry 24g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Chleb żytni razowy 70g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 10g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Szprot w sosie pomidorowym 170g (Ryby i produkty pochodne) Serek twarogowy z ziołami 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Sałatka ryżowa z sosem sojowym 138g Składniki: Papryka czerwona, Ryż biały, Kukurydza konserwowa, Ogórki konserwowe (siarka,gorczyca) , Sos sojowy o obniżonej zawartości soli Chleb żytni razowy 70g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 10g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) ser kiri 35g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Chleb żytni razowy 70g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 10g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Sałatka Americana Tuńczyk z warzywami 140g (Zboża zawierające gluten , Ryby i produkty pochodne) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 40g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Herbata czarna, napar bez cukru 250g
Suma	E: 1488.19 B: 88.15 , T: 39.53 , W: 208.06 ,	E: 1600.21 B: 78.15 , T: 68.39 , W: 182.41 ,	E: 1828.25 B: 91.31 , T: 63.48 , W: 243.6 ,	E: 1747.87 B: 81.21 , T: 72.8 , W: 204.49 ,	E: 1831.06 B: 111.41 , T: 72.34 , W: 187.36 ,	E: 1744.14 B: 58.55 , T: 56.97 , W: 265.3 ,	E: 2255.36 B: 83.94 , T: 107.76 , W: 253.17 ,

	sobota 2026-03-28	niedziela 2026-03-29	poniedziałek 2026-03-30
Śniadanie	<p>Chleb żytni razowy 90g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 10g (<u>Mleko i produkty pochodne</u> (łącznie z laktozą))</p> <p>Szynka kanapkowa 30g (<u>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne</u> (łącznie z laktozą), <u>Seler i produkty pochodne</u>)</p> <p>Salata 10g</p> <p>Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g</p>	<p>Chleb żytni razowy 70g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 10g (<u>Mleko i produkty pochodne</u> (łącznie z laktozą))</p> <p>Kiełbasa delikatesowa z kurczaka 150g (<u>Soja i produkty pochodne</u>)</p> <p>Musztarda 20g (<u>Gorczyca i Dwutlenek siarki i siarczyny</u>)</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Sernik krakowski 50g (<u>Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne</u> (łącznie z laktozą))</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Płatki kukurydziane 30g</p> <p>Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu 230g (<u>Mleko i produkty pochodne</u> (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb żytni razowy 70g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 10g (<u>Mleko i produkty pochodne</u> (łącznie z laktozą))</p> <p>Szynka wołowa, gotowana 40g (<u>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne</u> (łącznie z laktozą), <u>Seler i produkty pochodne</u>)</p> <p>Rzodkiewka 30g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>
Obiad-zupa	<p>Zupa zielona z groszku i brokołu 352g</p> <p>Składniki: Brokuły, Cebula, Ziemniaki, średnio, Groszek zielony, konserwowy, Olej rzepakowy, Szczypiorek</p>	<p>Rosół z makaronem 424g</p> <p>Składniki: Kości, wywar, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler), Makaron czterojęczny, gotowany (gluten, jaja), Kurkuma mielona, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną 638g</p> <p>Składniki: Kalafior, Włoszczyzna świeża (seler), Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Ziemniaki, średnio, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), Cebula, Kasza jęczmienna, pęczak (gluten), Czosnek, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p>

	sobota 2026-03-28	niedziela 2026-03-29	poniedziałek 2026-03-30
Obiad-II danie	<p>Bigos z młodej kapusty i pieczarek 789g Składniki: Kapusta biała, <u>Szynka z piersi kurczaka (gluten, mleko, soja, seler)</u>, Kielbasa podlaska z kurczaka, Bulion warzywny w słoiku (przed przygotowaniem), Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, <u>Mąka pszenna, typ 550 (gluten)</u>, Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała, Ziele angielskie całe, Liście laurowe, suszone</p> <p>Kasza gryczana 50g</p> <p>Sok wieloowocowy z owoców krajowych 250g</p>	<p>Aromatyczny kurczak z ziemniakami 338g Składniki: Ziemniaki, średnio, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Czosnek w proszku</p> <p>Kapusta pekińska 100g</p> <p>Kompot śliwkowy 350g Składniki: Woda, Śliwki</p>	<p>Łazanki 330g Składniki: Kapusta kiszona, <u>Kielbasa delikatesowa z kurczaka (soja)</u>, Makaron pszenny kokardki (farfalline)</p> <p>Kompot z truskawek 300g Składniki: Woda, Truskawki, mrożone</p>
Kolacja	<p>Chleb żytni razowy 70g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka 30g (<u>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne</u>)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Galaretką wieprzowa 216g Składniki: Wieprzowina, golonka ze skórą, Marchew, Cebula, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Por, Żelatyna, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe, Liście laurowe, suszone, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała</p> <p>Chleb żytni razowy 70g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 40g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Chleb żytni razowy 70g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne</u>)</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>
Suma	E: 1842.24 B: 96.31 , T: 64.16 , W: 240.66 ,	E: 1687.49 B: 112.82 , T: 63.25 , W: 181.51 ,	E: 1699.85 B: 103.64 , T: 45.53 , W: 245.06 ,

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