

	<b>środa</b> <b>2026-03-11</b>	<b>czwartek</b> <b>2026-03-12</b>	<b>piątek</b> <b>2026-03-13</b>	<b>sobota</b> <b>2026-03-14</b>	<b>niedziela</b> <b>2026-03-15</b>	<b>poniedziałek</b> <b>2026-03-16</b>	<b>wtorek</b> <b>2026-03-17</b>
<b>Śniadanie</b>	<p>Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g</p> <p><b>Kanapka z masłem, sałatą i serem żółtym</b> 140g Składniki: <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>, <b>Ser żółty Gouda tłusty (mleko)</b>, <b>Masło ekstra (mleko)</b>, Sałata</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu 230g (<b>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>)</p> <p>Chleb baltonowski 70g (<b>Zboża zawierające gluten</b>)</p> <p>Płatki owsiane 55g (<b>Zboża zawierające gluten</b>)</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Szynka z piersi kurczaka 30g (<b>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne</b>)</p> <p>Masło ekstra 10g (<b>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>)</p>	<p>Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu 250g (<b>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>)</p> <p>Ser żółty 50g (<b>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>)</p> <p>Kakao naturalne o obniżonej zawartości tłuszczu 10g</p> <p><b>Kanapka wiosenna</b> 185g Składniki: <b>Chleb baltonowski (gluten)</b>, Pomidor, <b>Twarożek wiejski, 2% tłuszczu (mleko)</b>, <b>Masło ekstra (mleko)</b></p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p><b>Kanapka z masłem, rzodkiewką i szynką</b> 140g Składniki: <b>Chleb baltonowski (gluten)</b>, <b>Szynka kanapkowa (gluten, mleko, soja, seler)</b>, Rzodkiewka, <b>Masło ekstra (mleko)</b></p> <p><b>Kasza manna na mleku</b> 256g Składniki: <b>Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (mleko)</b>, <b>Kasza manna (gluten)</b></p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Parówki z kurczaka 100g (<b>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b>)</p> <p>Chleb baltonowski 70g (<b>Zboża zawierające gluten</b>)</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Kecup (ketchup) 30g</p> <p>Masło ekstra 10g (<b>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>)</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu 230g (<b>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>)</p> <p>Chleb baltonowski 70g (<b>Zboża zawierające gluten</b>)</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Płatki kukurydziane 30g (<b>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne</b>)</p> <p>Masło ekstra 10g (<b>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>)</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p><b>.Zupa mleczna</b> 300g Składniki: <b>Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (mleko)</b>, <b>Makaron dwujajeczny (gluten, jaja)</b></p> <p><b>Kanapki z białym serem</b> 120g Składniki: <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>, <b>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)</b>, <b>Masło ekstra (mleko)</b>, Sałata</p>
<b>Obiad-zupa</b>	<p><b>Zupa krupnik</b> 963g Składniki: Woda, <b>Włoszczyzna świeża (seler)</b>, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Ziemniaki, średnio, <b>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</b>, <b>Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)</b>, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p>	<p><b>Kapuśniak dietetyczny</b> 1277g Składniki: Woda, Kapusta kiszona, <b>Włoszczyzna świeża (seler)</b>, Ziemniaki, średnio, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Cebula, <b>Kostka rosółowa warzywna bez glutaminianu sodu (seler)</b>, Olej rzepakowy, Liście laurowe, suszone</p>	<p><b>Żurek w lżejszej odstonie</b> 794g Składniki: Zakwas na żur, Woda, <b>Jaja kurze całe (jaja)</b>, <b>Kielbasa mazurska z indyka (gluten, mleko, soja, gorczyca, seler)</b>, <b>Seler korzeniowy (seler)</b>, Pietruszka, korzeń, Ziemniaki, średnio, Por, Marchew, Grzyby suszone (różne rodzaje), Czosnek, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe, Majeranek suszony, Kmin rzymski mielony</p>	<p><b>Zupa kalafiorowa</b> 1445g Składniki: Woda, Kalafior, <b>Włoszczyzna świeża (seler)</b>, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Cebula, <b>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</b>, Cytryna, Szcypiorek, Dynia, pestki, łuskane, Czosnek, Curry w proszku</p>	<p><b>Rosół</b> 773g Składniki: Woda, Por, Marchew, Pietruszka, korzeń, <b>Makaron bezjajeczny, gotowany (gluten)</b>, Cebula, <b>Seler korzeniowy (seler)</b>, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe, Czosnek, Liście laurowe, suszone</p>	<p><b>Zupa jarzynowa</b> 626g Składniki: Kalafior, <b>Włoszczyzna świeża (seler)</b>, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Ziemniaki, średnio, <b>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</b>, Cebula, Czosnek, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p>	<p><b>Zupa pomidorowa z ryżem</b> 451g Składniki: Kości, wywar, <b>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</b>, Ryż biały, <b>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</b>, Cebula, Czosnek, Koncentrat pomidorowy, 30%, Cukier, Sól biała, Pietruszka, liście całe, Liście laurowe, suszone</p>

	<b>środa</b> <b>2026-03-11</b>	<b>czwartek</b> <b>2026-03-12</b>	<b>piątek</b> <b>2026-03-13</b>	<b>sobota</b> <b>2026-03-14</b>	<b>niedziela</b> <b>2026-03-15</b>	<b>poniedziałek</b> <b>2026-03-16</b>	<b>wtorek</b> <b>2026-03-17</b>
<b>Obiad-II danie</b>	<p>Kompot z jabłek, z cukrem 250g</p> <p>Ziemniaki, gotowane 225g</p> <p>Paluszki rybne 150g (<u>Ryby i produkty pochodne</u>)</p> <p>Surówka z białej kapusty 50g</p>	<p>Ryż biały 60g</p> <p><b>Potrawka z piersią kurczaka</b> 214g Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Surówka z marchwi, <u>Śmietana, 30% tłuszczu (mleko)</u>, Oliwa z oliwek, Ziola prowansalskie, Oregano suszone, Kurkuma mielona</p> <p><b>Kompot z owoców mieszanych (żywnie zbiorowe)</b> 225g Składniki: Woda, Mieszanka owocowa, mrożona, Cukier</p>	<p>Kompot z wiśni, z cukrem 250g</p> <p>Ziemniaki, gotowane 225g</p> <p>Dorsz, filet bez skóry, świeży 200g (<u>Ryby i produkty pochodne</u>)</p> <p>Surówka z porów z jabłkami 70g</p>	<p>Kompot z jabłek, z cukrem 250g</p> <p><b>Pieczeń rzymska z ugotowanymi ziemniakami i buraczkami</b> 667g Składniki: Ziemniaki, gotowane, Wieprzowina, mielona, Buraczki surówka, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Marchew, <u>Bułka kajzerka (gluten)</u>, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Majeranek suszony, Oregano suszone</p>	<p>Kompot z wiśni, z cukrem 250g</p> <p>Ziemniaki, gotowane 225g</p> <p>Jabłko 40g</p> <p>Mąka pszenna, typ 550 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Jaja kurze całe 27g (<u>Jaja i produkty pochodne</u>)</p> <p>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Cukier 5g</p> <p>Masło ekstra 5g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Drożdże piekarskie, prasowane 2g</p> <p>Sól biała 1g</p> <p>Cynamon w proszku 1g</p> <p><b>Pieczone filety z kurczaka</b> 123g Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, <u>Ser Mozzarella, tarty (mleko)</u>, Oliwa z oliwek, <u>Sos sojowy klasyczny (soja)</u>, <u>Masło ekstra (mleko)</u>, Szczypiorek, Czosnek, Papryka w proszku, Oregano suszone</p> <p><b>Surówka "colesław"</b> 223g Składniki: Kapusta biała, Marchew, Cebula, Cytryna, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Koper ogrodowy, <u>Ocet winny (siarka)</u>, Miód pszczeły</p>	<p>Kompot z jabłek, z cukrem 250g</p> <p><b>Gulasz drobiowy z warzywami i kaszą jaglaną</b> 706g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna świeża (seler)</u>, Brokuły, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Kasza jaglana, Marchew, Cebula, Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy, Czosnek, Liście laurowe, suszone, Papryka w proszku, Grzyby suszone (różne rodzaje)</p>	<p><b>Filet z kurczaka w sosie pieczarkowo-czosnkowym z puree z kalafiora i selera</b> 678g Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Kalafior, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Pieczarki, świeże, Kasza jaglana, Cebula, Czosnek, Oliwa z oliwek, Oliwa z oliwek, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p><b>Kompot z gruszek</b> 339g Składniki: Gruszka, Woda, Cukier</p>

	<b>środa</b> <b>2026-03-11</b>	<b>czwartek</b> <b>2026-03-12</b>	<b>piątek</b> <b>2026-03-13</b>	<b>sobota</b> <b>2026-03-14</b>	<b>niedziela</b> <b>2026-03-15</b>	<b>poniedziałek</b> <b>2026-03-16</b>	<b>wtorek</b> <b>2026-03-17</b>
<b>Kolacja</b>	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Śledź w oleju 150g ( <u>Ryby i produkty pochodne</u> ) Chleb baltonowski 70g ( <u>Zboża zawierające gluten</u> ) Serek twarogowy z ziołami 50g Masło ekstra 10g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> )	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Chleb baltonowski 70g ( <u>Zboża zawierające gluten</u> ) Ser topiony Edamski 50g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> ) Masło ekstra 10g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> ) <b>Makaron z pesto 95g</b> Składniki: Makaron penne pełnoziarnisty, <b>Pesto zielone (orzechy)</b> , Oliwa z oliwek	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Serek wiejski naturalny 200g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> ) Chleb baltonowski 70g ( <u>Zboża zawierające gluten</u> ) Dżem 100% z owoców brzoskwinia 60g Masło ekstra 10g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> )	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Chleb baltonowski 70g ( <u>Zboża zawierające gluten</u> ) Kiełbasa krakowska pieczona 40g Masło ekstra 10g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> )	Chleb baltonowski 70g ( <u>Zboża zawierające gluten</u> ) Masło ekstra 10g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> ) <b>Herbata z cytryną 190g</b> Składniki: Herbata czarna, napar z cukrem, Cukier, Cytryna <b>Lekkostrawna sałatka jarzynowa 795g</b> Składniki: <b>Seler korzeniowy (seler)</b> , Ziemniaki, średnio, <b>Jaja kurze całe (jaja)</b> , Marchew, Ogórek kiszony, Pietruszka, korzeń, <b>Jogurt typu greckiego (mleko)</b> , Kukurydza konserwowa, <b>Majonez z olejem rzepakowym (jaja)</b> , Sól ziółowa, Pieprz czarny	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Mielonka 34g Masło ekstra 10g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> ) <b>Sałatka z brokułem, ogórkiem, kukurydzą i sosem jogurtowym 334g</b> Składniki: Brokuły, <b>Chleb baltonowski (gluten)</b> , Ogórek świeży (długi), <b>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</b> , Kukurydza konserwowa, <b>Majonez z olejem rzepakowym (jaja)</b>	Herbata czarna, napar z cukrem 250g <b>Pasta z makreli i twarogu z ogórkiem konserwowym 243g</b> Składniki: <b>Chleb baltonowski (gluten)</b> , <b>Ser twarogowy (twaróg) chudy (mleko)</b> , <b>Makrela, wędzona (ryby)</b> , <b>Ogórki konserwowe (siarka,gorczyca)</b> , <b>Jogurt typu greckiego (mleko)</b> , <b>Masło ekstra (mleko)</b> , Cebula, <b>Majonez z olejem rzepakowym (jaja)</b>
<b>Suma</b>	E: <b>2360.43</b> B: <b>106.4</b> , T: <b>110.1</b> , W: <b>257.09</b> ,	E: <b>2523.93</b> B: <b>105.04</b> , T: <b>94.16</b> , W: <b>342.48</b> ,	E: <b>2222.23</b> B: <b>126.01</b> , T: <b>74.09</b> , W: <b>273.3</b> ,	E: <b>2331.06</b> B: <b>129.01</b> , T: <b>72.17</b> , W: <b>313.41</b> ,	E: <b>2463.64</b> B: <b>97.44</b> , T: <b>82.7</b> , W: <b>357.8</b> ,	E: <b>2099.27</b> B: <b>109.24</b> , T: <b>59.86</b> , W: <b>309.39</b> ,	E: <b>2039.65</b> B: <b>108.94</b> , T: <b>57.67</b> , W: <b>288.02</b> ,

	<b>środa 2026-03-18</b>	<b>czwartek 2026-03-19</b>	<b>piątek 2026-03-20</b>
<b>Śniadanie</b>	<p><b>Kanapki z ugotowanym jajkiem i szynką 525g</b> Składniki: Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem, <b>Chleb baltonowski (gluten)</b>, Pomidor, <b>Jaja kurze całe, gotowane (jaja)</b>, <b>Szynka delikatesowa z kurczaka (gluten, mleko, soja, seler)</b>, <b>Masło ekstra (mleko)</b></p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (<b>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>)</p> <p>Chleb baltonowski 105g (<b>Zboża zawierające gluten</b>)</p> <p>Baleron gotowany 50g (<b>Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne</b>)</p> <p>Masło ekstra 10g (<b>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>)</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu 230g (<b>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>)</p> <p>Chleb baltonowski 70g (<b>Zboża zawierające gluten</b>)</p> <p>Płatki gryczane 50g</p> <p><b>Kanapki z serkiem fromage, rzodkiewką i ogórkiem 125g</b> Składniki: <b>Serek typu Fromage, naturalny (mleko)</b>, Ogórek świeży (długi), Rzodkiewka</p>
<b>Obiad-zupa</b>	<p><b>Zupa ogórkowa z ziemniakami 550g</b> Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, <b>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</b>, Ogórek kiszony, <b>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</b>, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe, Koper ogrodowy</p>	<p><b>Barszcz ukraiński z białą fasolą 393g</b> Składniki: <b>Włoszczyzna świeża (seler)</b>, Ziemniaki, średnio, Buraki, Pomidor, Fasola czerwona z puszki, Cebula, <b>Masło ekstra (mleko)</b>, Koper ogrodowy, Sok z cytryny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p>	<p><b>Zupa grochowa (żywienie zbiorowe) 488g</b> Składniki: Kości, wywar, Groch, nasiona suche, <b>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</b>, <b>Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu (mleko)</b>, Cukier, Sól biała, Ziele angielskie całe, Liście laurowe, suszone</p>
<b>Obiad-II danie</b>	<p>Kasza jęczmienna, pęczak 50g (<b>Zboża zawierające gluten</b>)</p> <p><b>Kotlet de volaille 168g</b> Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, <b>Jaja kurze całe (jaja)</b>, <b>Bułka tarta (gluten)</b>, <b>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</b>, Olej rzepakowy, <b>Masło ekstra (mleko)</b></p> <p><b>Mizeria z jogurtem greckim 255g</b> Składniki: Ogórek świeży (długi), <b>Jogurt typu greckiego (mleko)</b>, Cytryna, Koper ogrodowy, Szczypiorek</p> <p><b>Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g</b> Składniki: Woda, Mieszanka owocowa, mrożona, Cukier</p>	<p>Kompot z wiśni, z cukrem 250g</p> <p>Ryż biały 60g</p> <p><b>Leczo z cukinią i kielbasą 468g</b> Składniki: Cukinia, <b>Kielbasa delikatesowa z kurczaka (soja)</b>, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Papryka wędzona w proszku, Oregano suszone, Majeranek suszony</p>	<p><b>Kompot z jabłek 250g</b> Składniki: Woda, Jabłko, Cukier</p> <p><b>Pierogi ruskie (żywienie zbiorowe) 138g</b> Składniki: <b>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</b>, Woda, <b>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)</b>, Ziemniaki, średnio, <b>Masło ekstra (mleko)</b>, Sól biała, Pieprz czarny</p>

	<b>środa</b> <b>2026-03-18</b>	<b>czwartek</b> <b>2026-03-19</b>	<b>piątek</b> <b>2026-03-20</b>
<b>Kolacja</b>	Herbata czarna, napar z cukrem 250g <b>Kanapka z masłem, sałatą, ogórkiem i szynką 165g</b> Składniki: <b>Chleb baltonowski (gluten)</b> , Ogórek świeży (długi), <b>Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)</b> , <b>Masło ekstra (mleko)</b> , Sałata	Herbata owocowa 250g <b>Kanapki z pieczonym indykiem, sosem musztardowym i warzywami 235g</b> Składniki: Indyk, pieczony, <b>Chleb baltonowski (gluten)</b> , Pomidor, Olej rzepakowy, Szpinak, <b>Musztarda (siarka,gorczyca)</b> , Sok z cytryny, Oregano suszone	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Chleb baltonowski 70g ( <u>Zboża zawierające gluten</u> ) Masło ekstra 10g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> ) <b>Lekkostrawna sałatka jarzynowa 597g</b> Składniki: <b>Seler korzeniowy (seler)</b> , <b>Jaja kurze całe (jaja)</b> , Ogórek kiszony, Ziemiaki, średnio, Marchew, Kukurydza konserwowa, Pietruszka, korzeń, <b>Jogurt typu greckiego (mleko)</b> , Sól ziółowa, Pieprz czarny
<b>Suma</b>	E: <b>1744.41</b> B: <b>90.15</b> , T: <b>54.45</b> , W: <b>233.95</b> ,	E: <b>1973.82</b> B: <b>88.72</b> , T: <b>61.83</b> , W: <b>284.73</b> ,	E: <b>2110.24</b> B: <b>87.01</b> , T: <b>63.42</b> , W: <b>320.16</b> ,