

	środa 2026-03-11	czwartek 2026-03-12	piątek 2026-03-13	sobota 2026-03-14	niedziela 2026-03-15	poniedziałek 2026-03-16	wtorek 2026-03-17
Śniadanie	<p>Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g</p> <p>Chleb baltonowski 105g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Ser żółty Gouda tłusty 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Masło ekstra 10g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Salata 10g</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu 230g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb baltonowski 70g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Płatki owsiane 55g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Szynka z piersi kurczaka 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Masło ekstra 10g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p>	<p>Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu 250g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Ser żółty 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Kakao naturalne o obniżonej zawartości tłuszczu 10g</p> <p>Kanapka wiosenna 185g Składniki: Chleb baltonowski (gluten), Pomidor, Twarożek wiejski, 2% tłuszczu (mleko), Masło ekstra (mleko)</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Kanapka z masłem, rzodkiewką i szynką 140g Składniki: Chleb baltonowski (gluten), Szynka kanapkowa (gluten, mleko, soja, seler), Rzodkiewka, Masło ekstra (mleko)</p> <p>Kasza manna na mleku 256g Składniki: Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (mleko), Kasza manna (gluten)</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Parówki z kurczaka 100g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)</p> <p>Chleb baltonowski 70g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Kecup (ketchup) 30g</p> <p>Masło ekstra 10g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu 230g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb baltonowski 70g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Polędwica sopocka 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Płatki kukurydziane 30g</p> <p>Masło ekstra 10g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Zupa mleczna 300g Składniki: Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (mleko), Makaron dwujajeczny (gluten, jaja)</p> <p>Kanapki z białym serem 130g Składniki: Chleb baltonowski (gluten), Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko), Masło ekstra (mleko), Sałata</p>
Obiad-zupa	<p>Zupa krupnik 963g Składniki: Woda, Włoszczyzna świeża (seler), Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Ziemniaki, średnio, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), Kasza jęczmienna, perłowa (gluten), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p>	<p>Kapuśniak dietetyczny 1277g Składniki: Woda, Kapusta kiszona, Włoszczyzna świeża (seler), Ziemniaki, średnio, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Cebula, Kostka rosółowa warzywna bez glutaminianu sodu (seler), Olej rzepakowy, Liście laurowe, suszone</p>	<p>Żurek w lżejszej odstonie 794g Składniki: Zakwas na żur, Woda, Jaja kurze całe (jaja), Kielbasa mazurska z indyka (gluten, mleko, soja, gorczyca, seler), Seler korzeniowy (seler), Pietruszka, korzeń, Ziemniaki, średnio, Por, Marchew, Grzyby suszone (różne rodzaje), Czosnek, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe, Majeranek suszony, Kmin rzymski mielony</p>	<p>Zupa kalafiorowa 1445g Składniki: Woda, Kalafior, Włoszczyzna świeża (seler), Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Cebula, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), Cytryna, Szcypiorek, Dynia, pestki, łuskane, Czosnek, Curry w proszku</p>	<p>Rosół 773g Składniki: Woda, Por, Marchew, Pietruszka, korzeń, Makaron bezjajeczny, gotowany (gluten), Cebula, Seler korzeniowy (seler), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe, Czosnek, Liście laurowe, suszone</p>	<p>Zupa jarzynowa 626g Składniki: Kalafior, Włoszczyzna świeża (seler), Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Ziemniaki, średnio, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), Cebula, Czosnek, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 451g Składniki: Kości, wywar, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler), Ryż biały, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), Koncentrat pomidorowy, 30%, Cukier, Sól biała, Pietruszka, liście całe, Liście laurowe, suszone</p>

	środa 2026-03-11	czwartek 2026-03-12	piątek 2026-03-13	sobota 2026-03-14	niedziela 2026-03-15	poniedziałek 2026-03-16	wtorek 2026-03-17
Obiad-II danie	<p>Kompot z jabłek, z cukrem 250g</p> <p>Ziemniaki, gotowane 225g</p> <p>Paluszeki rybne 150g (<u>Ryby i produkty pochodne</u>)</p> <p>Surówka z białej kapusty 50g</p>	<p>Surówka z marchwi 70g</p> <p>Ryż biały 60g</p> <p>Potrąwka z piersią kurczaka 144g Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, <u>Śmietana, 30% tłuszczu (mleko)</u>, Oliwa z oliwek, Zioła prowansalskie, Oregano suszone, Kurkuma mielona</p> <p>Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 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>Pieczeń rzymska z ugotowanymi ziemniakami i buraczkami 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>Pieczone filety z kurczaka 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>Surówka "colesław" 223g Składniki: Kapusta biała, Marchew, Cebula, Cytryna, <u>Majonez z olejem rzepakowym (jaja)</u>, Koper ogrodowy, <u>Ocet winny (siarka)</u>, Miód pszczele</p>	<p>Kompot z jabłek, z cukrem 250g</p> <p>Gulasz drobiowy z warzywami i kaszą jaglaną 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>Filet z kurczaka w sosie pieczarkowo-czosnkowym z puree z kalafiora i selera 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>Kompot z gruszek 339g Składniki: Gruszka, Woda, Cukier</p>

	środa 2026-03-11	czwartek 2026-03-12	piątek 2026-03-13	sobota 2026-03-14	niedziela 2026-03-15	poniedziałek 2026-03-16	wtorek 2026-03-17
Kolacja	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>) Pesto zielone 20g (<u>Orzechy</u>) Masło ekstra 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Makaron z pesto 75g Składniki: Makaron penne pełnoziarnisty, 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>) Lekkostrawna sałatka jarzynowa 795g Składniki: <u>Seler korzeniowy (seler)</u> , ziemniaki, średnio, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , Marchew, Ogórek kiszony, Pietruszka, korzeń, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u> , Kukurydza konserwowa, <u>Majonez z olejem rzepakowym (jaja)</u> , Sól ziółowa, Pieprz czarny Herbata z cytryną 190g Składniki: Herbata czarna, napar bez cukru, Cukier, Cytryna	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Mielonka 34g Masło ekstra 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Sałatka z brokułem, ogórkiem, kukurydzą i sosem jogurtowym 334g Składniki: Brokuły, <u>Chleb baltonowski (gluten)</u> , Ogórek świeży (długi), <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Kukurydza konserwowa, <u>Majonez z olejem rzepakowym (jaja)</u>	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>) Pasta z makreli i twarogu z ogórkiem konserwowym 155g Składniki: <u>Ser twarogowy (twaróg) chudy (mleko)</u> , <u>Makrela, wędzona (ryby)</u> , <u>Ogórki konserwowe (siarka,gorczyca)</u> , <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u> , <u>Majonez z olejem rzepakowym (jaja)</u>
Suma	E: 2422.83 B: 108.44, T: 110.15, W: 268.55,	E: 2523.93 B: 105.04, T: 94.16, W: 342.48,	E: 2222.23 B: 126.01, T: 74.09, W: 273.3,	E: 2331.06 B: 129.01, T: 72.17, W: 313.41,	E: 2493.84 B: 97.14, T: 90.4, W: 348.34,	E: 2099.27 B: 109.24, T: 59.86, W: 309.39,	E: 2078.61 B: 110.19, T: 57.67, W: 295.11,

	środa 2026-03-18	czwartek 2026-03-19	piątek 2026-03-20
Śniadanie	Kanapki z ugotowanym jajkiem i szynką 525g Składniki: Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem, Chleb baltonowski (gluten) , Pomidor, Jaja kurze całe, gotowane (jaja) , Szynka delikatesowa z kurczaka (gluten, mleko, soja, seler) , Masło ekstra (mleko)	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Chleb baltonowski 105g (Zboża zawierające gluten) Baleron gotowany 50g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) Masło ekstra 10g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu 230g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Płatki gryczane 50g Kanapki z serkiem fromage, rzodkiewką i ogórkiem 195g Składniki: Chleb baltonowski (gluten) , Serek typu Fromage, naturalny (mleko) , Ogórek świeży (długi), Rzodkiewka
Obiad-zupa	Zupa ogórkowa z ziemniakami (żywienie zbiorowe) 550g Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) , Ogórek kiszony, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko) , Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe, Koper ogrodowy	Barszcz ukraiński z białą fasolą 393g Składniki: Włoszczyzna świeża (seler) , Ziemniaki, średnio, Buraki, Pomidor, Fasola czerwona z puszki, Cebula, Masło ekstra (mleko) , Koper ogrodowy, Sok z cytryny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe	Zupa grochowa (żywienie zbiorowe) 488g Składniki: Kości, wywar, Groch, nasiona suche, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) , Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu (mleko) , Cukier, Sól biała, Ziele angielskie całe, Liście laurowe, suszone

	środa 2026-03-18	czwartek 2026-03-19	piątek 2026-03-20
Obiad-II danie	<p>Kasza jęczmienna, pęczak 50g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Kotlet de volaille 168g Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, <u>Bułka tarta (gluten)</u>, <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u>, Olej rzepakowy, <u>Masło ekstra (mleko)</u></p> <p>Mizeria z jogurtem greckim 255g Składniki: Ogórek świeży (długi), <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u>, Cytryna, Koper ogrodowy, Szcypiorek</p> <p>Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g Składniki: Woda, Mieszanka owocowa, mrożona, Cukier</p>	<p>Kompot z wiśni, z cukrem 250g</p> <p>Ryż biały 60g</p> <p>Leczo z cukinią i kielbasą 468g Składniki: Cukinia, <u>Kielbasa delikatesowa z kurczaka (soja)</u>, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Papryka wędzona w proszku, Oregano suszone, Majeranek suszony</p>	<p>Kompot z jabłek 250g Składniki: Woda, Jabłko, Cukier</p> <p>Pierogi ruskie (żywienie zbiorowe) 138g Składniki: <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u>, Woda, <u>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)</u>, Ziemiaki, średnio, <u>Masło ekstra (mleko)</u>, Sól biała, Pieprz czarny</p>
Kolacja	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Kanapka z masłem, sałatą, ogórkiem i szynką 165g Składniki: <u>Chleb baltonowski (gluten)</u>, Ogórek świeży (długi), <u>Szynka z piersi kurczaka (gluten, mleko, soja, seler)</u>, <u>Masło ekstra (mleko)</u>, Sałata</p>	<p>Herbata owocowa 250g</p> <p>Kanapki z pieczonym indykiem, sosem musztardowym i warzywami 235g Składniki: Indyk, pieczony, <u>Chleb baltonowski (gluten)</u>, Pomidor, Olej rzepakowy, Szpinak, <u>Musztarda (siarka, gorczyca)</u>, Sok z cytryny, Oregano suszone</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Chleb baltonowski 70g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Lekkostrawna sałatka jarzynowa 597g Składniki: <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Ogórek kiszony, Ziemiaki, średnio, Marchew, Kukurydza konserwowa, Pietruszka, korzeń, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u>, Sól ziołowa, Pieprz czarny</p>
Suma	E: 1744.41 B: 90.15, T: 54.45, W: 233.95,	E: 1973.82 B: 88.72, T: 61.83, W: 284.73,	E: 2110.24 B: 87.01, T: 63.42, W: 320.16,