

|                   | <b>czwartek<br/>2026-07-09</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>piątek<br/>2026-07-10</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>sobota<br/>2026-07-11</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>niedziela<br/>2026-07-12</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>poniedziałek<br/>2026-07-13</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>wtorek<br/>2026-07-14</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>środa<br/>2026-07-15</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>  | <p>Płatki kukurydziane 30g</p> <p>Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu 200g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb baltonowski 70g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Pierś gotowana z indyka 30g (<u>Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</u>)</p> <p>Salata 20g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> | <p>Kakao naturalne o obniżonej zawartości tłuszczu 5g</p> <p>Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu 200g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb baltonowski 70g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Mlekovita, Ser Polski kanapkowy 25g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Ser twarogowy śmietankowy, Haga Lactima 17g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Rzodkiewka 45g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> | <p>Chleb baltonowski 105g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Szynka drewnem wędzona, Balcerzak 40g (<u>Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</u>)</p> <p>Salata lodowa 20g</p> <p>Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g</p> | <p>Chleb baltonowski 105g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Serek śmietankowy z papryką, Polmlek 30g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Parówki z szynki, JBB</p> <p>Bałdyga 100g (<u>Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</u>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Mus owocowy 100% (jabł, banan, trusk, march) 100g</p> | <p>Płatki owsiane 40g (<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 baltonowski 105g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Ser Edamski, Mlekovita 30g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Rzodkiewka 45g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> | <p>Chleb baltonowski 105g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Szynka drewnem wędzona, Balcerzak 40g (<u>Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</u>)</p> <p>Salata lodowa 20g</p> <p>Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g</p> <p>Mus owocowy 100% (smak dowolny) 100g</p> | <p><b>Kasza manna na mleku 280g</b><br/>Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Kasza manna (gluten)</u></p> <p>Chleb baltonowski 105g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<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>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> |
| <b>Obiad-zupa</b> | <p><b>Zupa ziemniaczana 537g</b><br/>Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, <u>Włoszczyzna świeża (seler)</u>, Cebula, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u>, Olej rzepakowy, Liście laurowe, suszone, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe, Majeranek suszony</p>                                                                                                                                                                                                                                                      | <p><b>Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną 501g</b><br/>Składniki: Kalafor, <u>Włoszczyzna świeża (seler)</u>, Ziemniaki, średnio, <u>Kasza jęczmienna, pęczak (gluten)</u>, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Cebula, Czosnek, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>Zupa ogórkowa z kaszą jaglaną 995g</b><br/>Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna świeża (seler)</u>, Ziemniaki, średnio, Cebula, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Kasza jaglana, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Ogórek kiszony, Olej rzepakowy, Czosnek, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p>                                                                                                  | <p><b>Rosół z makaronem 423g</b><br/>Składniki: Kości, wywar, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u>, <u>Makaron czterojęczynny, gotowany (gluten,jaja)</u>, Kurkuma mielona, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p><b>Krupnik ryżowy 486g</b><br/>Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u>, Ryż biały, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p>                                                                                                                                                                                                                                                           | <p><b>Zupa porowa 715g</b><br/>Składniki: Bulion warzywny przygotowany z kostki rosolowej, Por, Ziemniaki, średnio, Marchew, <u>Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania (mleko)</u></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p><b>Barszcz czerwony z ziemniakami 344g</b><br/>Składniki: Woda, Ziemniaki, średnio, Buraki, Kura, tuszka, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Cukier, Czosnek, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p>                                                                                                                                                                                               |

|                       | <b>czwartek</b><br><b>2026-07-09</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>piątek</b><br><b>2026-07-10</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>sobota</b><br><b>2026-07-11</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>niedziela</b><br><b>2026-07-12</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>poniedziałek</b><br><b>2026-07-13</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>wtorek</b><br><b>2026-07-14</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>środa</b><br><b>2026-07-15</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Obiad-II danie</b> | <p><b>Gulasz wieprzowy</b> 291g<br/>Składniki: Wieprzowina, łopatka, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u>, Cebula, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u>, Olej rzepakowy, Papryka w proszku</p> <p>Ryż biały 60g</p> <p><b>Surówka z marchwi i jabłka</b> 130g<br/>Składniki: Jabłko, Marchew</p> <p><b>Kompot z jabłek</b> 280g<br/>Składniki: Woda, Jabłko</p>                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Ziemniaki, gotowane 225g</p> <p><b>Kotlet jajeczny</b> 161g<br/>Składniki: <u>Jaja kurze całe, gotowane (jaja)</u>, Ziemniaki, gotowane, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, <u>Bułka tarta (gluten)</u>, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Pietruszka, suszona (natka pietruszki)</p> <p>Fasola szparagowa, gotowana w wodzie 150g</p> <p><b>Kompot śliwkowy</b> 280g<br/>Składniki: Woda, Śliwki</p>                                                                                         | <p><b>Pulpety drobiowe</b> 389g<br/>Składniki: Bulion warzywny przygotowany z kostki rosolowej, Mięso mielone z kurczaka, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, <u>Bułka tarta (gluten)</u>, Majeranek suszony</p> <p>Ziemniaki, gotowane 225g</p> <p><b>Marchewka z groszkiem</b> 213g<br/>Składniki: Marchew, Groszek zielony, konserwowy, <u>Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania (mleko)</u></p> <p><b>Kompot z owoców mieszanych</b> 220g<br/>Składniki: Woda, Mieszanka owocowa, mrożona</p> | <p><b>Kotlet schabowy z piersi z kurczaka</b> 188g<br/>Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, <u>Maka pszenna, typ 500 (gluten)</u>, <u>Bułka tarta (gluten)</u>, Olej rzepakowy</p> <p>Ziemniaki, średnio 225g</p> <p>Buraki, gotowane 150g</p> <p><b>Kompot z wiśni</b> 280g<br/>Składniki: Woda, Wiśnie</p>                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p><b>Pulpety w sosie koperkowym</b> 281g<br/>Składniki: <u>Bulion mięsny (seler)</u>, Wieprzowina, mielona, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u>, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, <u>Bułka tarta (gluten)</u>, <u>Maka pszenna, typ 550 (gluten)</u>, Cebula, Koper ogrodowy, Majeranek suszony, Pieprz czarny</p> <p>Ziemniaki młode 225g</p> <p>Kalafior, gotowany 200g</p> <p><b>Kompot z gruszek</b> 280g<br/>Składniki: Woda, Gruszka</p>                                                       | <p><b>Potrawka z kurczaka</b> 496g<br/>Składniki: Bulion warzywny przygotowany z kostki rosolowej, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Ryż biały, Groszek zielony, mrożony, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u>, <u>Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania (mleko)</u>, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sok z cytryny, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny</p> <p>Fasola szparagowa, gotowana w wodzie 150g</p> <p><b>Kompot z owoców mieszanych</b> 220g<br/>Składniki: Woda, Mieszanka owocowa, mrożona</p> | <p><b>Bitki w sosie</b> 131g<br/>Składniki: Wieprzowina, schab surowy bez kości, Cebula, <u>Maka pszenna, typ 500 (gluten)</u>, Pieprz czarny</p> <p>Ziemniaki, gotowane 225g</p> <p><b>Surówka z buraków</b> 238g<br/>Składniki: Buraki, Jabłko bez skóry, Olej rzepakowy, Sok z cytryny</p> <p><b>Kompot z truskawek</b> 300g<br/>Składniki: Woda, Truskawki, mrożone</p>                                                                               |
| <b>Kolacja</b>        | <p>Chleb baltonowski 70g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Tartare serek puszysty ziołowy 20g (<u>Ryby i produkty pochodne, Orzechy</u>)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p><b>Salatka z makaronem ryżowym</b> 169g<br/>Składniki: Ogórek świeży (długi), Makaron ryżowy, <u>Jogurt naturalny, Zott (mleko)</u>, <u>Pierś gotowana z indyka (mleko,soja,gorczyca,seler)</u>, Marchew, gotowana, <u>Majonez stołowy, Rolesski (jaja,gorczyca)</u>, Bazylija, suszona, Koper ogrodowy</p> | <p>Chleb baltonowski 70g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Mlekovita, Ser Polski kanapkowy 30g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p><b>Twarożek wiejski z marchewką gotowaną i koperkiem</b> 220g<br/>Składniki: <u>Twarożek wiejski, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Marchew, gotowana, Koper ogrodowy</p> | <p>Chleb baltonowski 105g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Szynka na krawalnicę JBB Baldyga 40g (<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>ser kiri 35g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>                                      | <p>Chleb baltonowski 70g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Polędwica sopocka 30g (<u>Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</u>)</p> <p><b>Salatka jarzynowa</b> 222g<br/>Składniki: Ziemniaki, średnio, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Marchew, <u>Jogurt naturalny, Zott (mleko)</u>, Pietruszka, korzeń, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> | <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Chleb baltonowski 105g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Ser twarogowy śmietankowy, Haga Lactima 35g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p><b>Salatka z brokuła i tuńczyka</b> 240g<br/>Składniki: Brokuły, <u>Tuńczyk kawałki w sosie własnym (ryby)</u>, Pomidor, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u></p> | <p>Chleb baltonowski 105g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Tartare serek puszysty ziołowy 20g (<u>Ryby i produkty pochodne, Orzechy</u>)</p> <p>Szynka na krawalnicę JBB Baldyga 30g (<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>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>         | <p>Chleb baltonowski 105g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p><b>Pasta z serka wiejskiego z makrelą</b> 115g<br/>Składniki: <u>Makrela, wędzona (ryby)</u>, <u>Serek wiejski lekki (mleko)</u>, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u>, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> |
| <b>Suma</b>           | E: 1932.65 kcal B: 81.33 g, T: 65.55 g, W: 268.76 g, Błonnik [g]: 25.76, Cukier [g]: 44.9, Sód [mg]: 1453.29, Sól: 4.92,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | E: 1832.11 kcal B: 92.75 g, T: 65.75 g, W: 235.25 g, Błonnik [g]: 30.22, Cukier [g]: 44.44, Sód [mg]: 1798.82, Sól: 3.83,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | E: 1976.96 kcal B: 91.9 g, T: 66 g, W: 279.08 g, Błonnik [g]: 38.2, Cukier [g]: 31.07, Sód [mg]: 1932.05, Sól: 7.78,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | E: 1853.44 kcal B: 95.34 g, T: 69.66 g, W: 220.25 g, Błonnik [g]: 22.3, Cukier [g]: 42.59, Sód [mg]: 1280.88, Sól: 6.25,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | E: 1890.68 kcal B: 93.97 g, T: 53.59 g, W: 272.37 g, Błonnik [g]: 27.87, Cukier [g]: 39.11, Sód [mg]: 1808, Sól: 4.35,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | E: 1852.09 kcal B: 90.81 g, T: 52.88 g, W: 271.69 g, Błonnik [g]: 33.55, Cukier [g]: 38.96, Sód [mg]: 1300.65, Sól: 8.57,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | E: 1853.57 kcal B: 90.15 g, T: 53.94 g, W: 264.14 g, Błonnik [g]: 22.22, Cukier [g]: 47.16, Sód [mg]: 2311.68, Sól: 5.38,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

**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), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne

|                   | <b>czwartek<br/>2026-07-16</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>piątek<br/>2026-07-17</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>sobota<br/>2026-07-18</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>  | <p>Płatki gryczane 40g</p> <p>Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu 230g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb bałtonowski 70g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Pasłębki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Szynka na krajalnicę JBB</p> <p>Bałdyga 30g (<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>Salata 20g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> | <p>Chleb bałtonowski 105g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Pasłębki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Polędwica sopocka 40g (<u>Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</u>)</p> <p>Rzodkiewka 45g</p> <p>Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g</p> | <p>Płatki jaglane 40g</p> <p>Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu 230g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb bałtonowski 70g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Pasłębki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Schab Benedykta 40g (<u>Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Gorczyca i produkty pochodne</u>)</p> <p>Salata 20g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> |
| <b>Obiad-zupa</b> | <p><b>Zupa pieczarkowa 656g</b></p> <p>Składniki: Bulion warzywny w słoiku (przed przygotowaniem), ziemniaki, średnio, pieczarki, świeże, marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, cebula, pietruszka, korzeń, <b>Jogurt typu greckiego (mleko)</b>, por, oliwa z oliwek, pietruszka, liście (natka pietruszki), liście laurowe, suszone, ziele angielskie całe, pieprz czarny</p>                                                                                                                                                                                                    | <p><b>Zupa pomidorowa z makaronem 456g</b></p> <p>Składniki: Kości, wywar, <b>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler), Makaron czterojęczny (gluten, jaja), Jogurt naturalny, Zott (mleko)</b>, koncentrat pomidorowy, 30%, pietruszka, liście (natka pietruszki), liście laurowe, suszone, ziele angielskie całe</p>                                                                                                                       | <p><b>Zupa krem z marchwi 548g</b></p> <p>Składniki: Woda, marchew, ryż biały, <b>Ser Favis, sałatkowo-kanapkowy (mleko)</b>, curry w proszku, kurkuma mielona, pieprz czarny</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                       | <b>czwartek<br/>2026-07-16</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>piątek<br/>2026-07-17</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>sobota<br/>2026-07-18</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Obiad-II danie</b> | <p><b>Gołąbek 602g</b><br/>Składniki: Kapusta biała, Wieprzowina, łopatką, Ryż biały, <b>Jogurt naturalny, Zott (mleko)</b>, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, <b>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</b>, Pieprz czarny</p> <p>Ziemniaki, gotowane 225g</p> <p><b>Kompot z czerwonej porzeczki 300g</b><br/>Składniki: Woda, Porzeczki czerwone</p>                                                                                                                                                                                                               | <p><b>Ryba pieczona ze szpinakiem 415g</b><br/>Składniki: <b>Dorsz, świeży (ryby)</b>, Pomidory koktajlowe, Szpinak, Ryż biały, <b>Ser Favita, sałatkowo-kanapkowy (mleko)</b>, Olej rzepakowy</p> <p><b>Surówka z marchwi i jabłka 130g</b><br/>Składniki: Jabłko, Marchew</p> <p><b>Kompot z gruszek 280g</b><br/>Składniki: Woda, Gruszka</p>                                                                                                                                                                                                  | <p><b>Risotto 894g</b><br/>Składniki: Bulion warzywny w słoiku (przed przygotowaniem), Cukinia, Filety z kurczaka, gotowane, Marchew, Pomidor, Fasola szparagowa, Ryż basmati, Cebula, Oliwa z oliwek, Czosnek, Szczypiorek, Oregano suszone, Pieprz czarny</p> <p><b>Kompot z owoców mieszanych 220g</b><br/>Składniki: Woda, Mieszanek owocowa, mrożona</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Kolacja</b>        | <p>Chleb bałtonowski 70g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Golonka Wojskowa 30g (<u>Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</u>)</p> <p>Ser twarogowy śmietankowy, Haga Lactima 35g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Ogórek świeży (długi) 50g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> | <p>Chleb bałtonowski 105g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Serek śmietankowy, Polmlek 30g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p><b>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 125g</b><br/>Składniki: <b>Jaja kurze całe (jaja)</b>, Szczypiorek, <b>Majonez stołowy, Roleski (jaja, gorczyca)</b></p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> | <p>Chleb bałtonowski 70g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Szynka na krawalnicę JBB Baldyga 30g (<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>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p><b>Salatka z kaszą kuskus 210g</b><br/>Składniki: Pomidor, Ogórek świeży (długi), <b>Ser twarogowy śmietankowy, Haga Lactima (mleko), Kasza kuskus (gluten)</b>, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Oliwa z oliwek</p> |
| <b>Suma</b>           | <p>E: <b>2017.31 kcal</b> B: <b>103.76 g</b>, T: <b>62.08 g</b>, W: <b>277.17 g</b>,<br/>                     Błonnik [g]: <b>34.01</b>, Cukier [g]: <b>46.68</b>,<br/>                     Sód [mg]: <b>1979.92</b>, Sól: <b>6.4</b>,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>E: <b>2006.66 kcal</b> B: <b>98.59 g</b>, T: <b>68.14 g</b>, W: <b>261.47 g</b>,<br/>                     Błonnik [g]: <b>23.66</b>, Cukier [g]: <b>32.16</b>,<br/>                     Sód [mg]: <b>1680.34</b>, Sól: <b>6.12</b>,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>E: <b>1962.23 kcal</b> B: <b>85.19 g</b>, T: <b>60.66 g</b>, W: <b>280.59 g</b>,<br/>                     Błonnik [g]: <b>28.81</b>, Cukier [g]: <b>45.07</b>,<br/>                     Sód [mg]: <b>1974.53</b>, Sól: <b>7.54</b>,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

**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