

	środa 2026-07-29	czwartek 2026-07-30	piątek 2026-07-31	sobota 2026-08-01	niedziela 2026-08-02	poniedziałek 2026-08-03	wtorek 2026-08-04
Śniadanie	Zupa mleczna 280g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Makaron dwującyczny (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne)</u> Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Mlekovita, Ser Polski kanapkowy 30g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Rzodkiewka 45g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Płatki ryżowe, błyskawiczne 50g Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu 230g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) 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>) Salata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Kakao naturalne o obniżonej zawartości tłuszczu 5g Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu 230g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Ser Edamski, Mlekovita 30g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Rzodkiewka 45g	Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Schab Benedykta 30g (<u>Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Gorczyca i produkty pochodne</u>) Salata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Kielbasa śląska 100g Musztarda 20g (<u>Gorczyca i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny</u>) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Ciasto drożdżowe z owocami 149g Składniki: Śliwki, <u>Maka pszenna, typ 550 (Zboża zawierające gluten), Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne), Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Cukier, Drożdże piekarskie, prasowane</u>	Zupa mleczna 280g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Makaron dwującyczny (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne)</u> Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) 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>) Rzodkiewka 45g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Kasza manna na mleku 280g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Kasza manna (Zboża zawierające gluten)</u> Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Szynka na krawalnicę JBB 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>) Salata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g
II Śniadanie	Chleb żytni razowy 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 5g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Szynka na krawalnicę JBB Bałdyga 15g (<u>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</u>) Ogórek świeży (długi) 20g	Chleb żytni razowy 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 5g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Serek śmietankowy z papryką, Polmlek 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Rzodkiewka 15g	Chleb żytni razowy 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 5g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g	Chleb żytni razowy 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 5g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Ser Edamski, Mlekovita 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Pomidor 20g	Chleb żytni razowy 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 5g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Golonka Wojskowa 15g (<u>Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</u>)	Chleb żytni razowy 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 5g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Serek śmietankowy, Polmlek 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Salata 5g	Chleb żytni razowy 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 5g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Ser topiony ze śmietanką, Lactima 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Pomidor 20g

	środa 2026-07-29	czwartek 2026-07-30	piątek 2026-07-31	sobota 2026-08-01	niedziela 2026-08-02	poniedziałek 2026-08-03	wtorek 2026-08-04
Obiad-zupa	Zupa krem z zielonego groszku z fetą 662g Składniki: Groszek zielony, mrożony, Bulion warzywny przygotowany z kostki rosolowej, Ziemniaki, średnio, Cebula, Ser Favita, sałatkowo- kanapkowy (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) , Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) , Jogurt typu greckiego (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) , Sok z cytryny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała	Zupa ziemniaczana 538g Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna świeża (Seler i produkty pochodne) , Cebula, Jogurt typu greckiego (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) , Olej rzepakowy, Liście laurowe, suszone, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe, Majeranek suszony, Sól biała	Zupa pomidorowa z makaronem 439g Składniki: Kości, wywar, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne) , Makaron czterojącyczny (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) , Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) , Koncentrat pomidorowy, 30%, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe	Zupa ogórkowa z ziemniakami 548g Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne) , Ogórek kiszony, Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) , Koper ogrodowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe	Rosół z makaronem 424g Składniki: Kości, wywar, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne) , Makaron czterojącyczny, gotowany (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) , Kurkuma mielona, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała	Zupa szczawiowa klasyczna z jajkiem i ziemniakami 492g Składniki: Włoszczyzna świeża (Seler i produkty pochodne) , Ziemniaki, średnio, Szczaw, Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne) , Cebula, Skrzydło kurczaka, bez skóry, Śmietana, 18% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) , Czosnek, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe	Zupa pieczarkowa 487g Składniki: Kości, wywar, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne) , Ziemniaki, średnio, Pieczarki, świeże, Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) , Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Ziele angielskie całe
Obiad-II danie	Jajko sadzone na tyżeczce oliwy z oliwek 60g Składniki: Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne) , Oliwa z oliwek Ziemniaki młode 225g Szpinak 100g Kompot z jabłek 280g Składniki: Woda, Jabłko	Gulasz wieprzowy 232g Składniki: Wieprzowina, łopatka, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne) , Cebula, Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) , Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Sól biała Kasza jęczmienna, perłowa 60g (Zboża zawierające gluten) Ogórek kiszony 150g Kompot śliwkowy 280g Składniki: Woda, Śliwki	Paluszki rybne 200g (Ryby i produkty pochodne) Ziemniaki młode 225g Surówka z kiszanej kapusty 102g Składniki: Kapusta kiszona, Marchew, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Kminek cały, Sól biała Kompot z owoców mieszanych 220g Składniki: Woda, Mieszanka owocowa, mrożona	Pierogi z truskawkami, Bell Gusto 400g (Zboża zawierające gluten) Kisiel owocowy, przygotowany 180g	Kotlet schabowy z piersi z kurczaka 139g Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne) , Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten) , Bułka tarta (Zboża zawierające gluten) , Olej rzepakowy, Sól biała Ziemniaki młode 225g Marchewka z groszkiem 217g Składniki: Marchew, Groszek zielony, konserwowy, Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten) , Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) , Sól biała Kompot z gruszek 280g Składniki: Woda, Gruszka	Fasolka po bretońsku 404g Składniki: Bulion warzywny przygotowany z kostki rosolowej, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Fasola biała, nasiona suche, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Ziele angielskie całe, Majeranek suszony, Liście laurowe, suszone Ziemniaki, średnio 225g Kompot z czerwonej porzeczki 300g Składniki: Woda, Porzeczka czerwone	Spaghetti bolognese z mięsem wołowym 253g Składniki: Makaron spaghetti (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) , Passata - przetarte pomidory, Wołowina mielona, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Oliwa z oliwek, Czosnek, Bazylia, świeża, Oregano suszone, Tymianek suszony, Pieprz czarny, Sól biała Kisiel owocowy, przygotowany 180g
Podwieczorek	Pomarańcza 120g	Maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu 240g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Budyń gotowy 180g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Jogurt naturalny, Zott 180g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Galaretkę owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 180g	Grapefruit 125g	Pieczone jabłko z cynamonem 162g Składniki: Jabłko, Cynamon w proszku

	środa 2026-07-29	czwartek 2026-07-30	piątek 2026-07-31	sobota 2026-08-01	niedziela 2026-08-02	poniedziałek 2026-08-03	wtorek 2026-08-04
Kolacja	Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Ser topiony ze śmietanką, Lactima 35g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Salatka z brokuła i tuńczyka 417g Składniki: Pomidor, Brokuły, <u>Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie)</u> (<u>Ryby i produkty pochodne</u>), <u>Jogurt typu greckiego</u> (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Czosnek	Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Tartare serek puszysty ziołowy 20g (<u>Ryby i produkty pochodne</u>, <u>Orzechy</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Salatka z makaronu ryżowego 193g Składniki: Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Makaron ryżowy, Kukurydza konserwowa, <u>Majonez stołowy</u>, <u>Roleski</u> (<u>Jaja i produkty pochodne</u>, <u>Gorczyca i produkty pochodne</u>), <u>Szczypiorek</u>	Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Ser twarogowy śmietankowy, Haga Lactima 35g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 125g Składniki: <u>Jaja kurze całe</u> (<u>Jaja i produkty pochodne</u>), <u>Szczypiorek</u>, <u>Majonez stołowy</u>, <u>Roleski</u> (<u>Jaja i produkty pochodne</u>, <u>Gorczyca i produkty pochodne</u>)	Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Polędwica sopocka 30g (<u>Jaja i produkty pochodne</u>, <u>Soja i produkty pochodne</u>, <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, <u>Seler i produkty pochodne</u>, <u>Gorczyca i produkty pochodne</u>) ser kiri 35g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Ser topiony gouda, Lactima 35g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Salatka gyros 350g Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Kapusta pekińska, Ogórek świeży (długi), <u>Jogurt naturalny</u>, <u>Zott</u> (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Pomidor, Olej rzepakowy, Przyprawa do gyros, Ziola prowansalskie Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Paprykarz "Szczeciński" 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>, <u>Ryby i produkty pochodne</u>, <u>Soja i produkty pochodne</u>, <u>Gorczyca i produkty pochodne</u>) Deliser Klasyczny, Mlekovita 35g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Pierś gotowana z indyka 30g (<u>Soja i produkty pochodne</u>, <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, <u>Seler i produkty pochodne</u>, <u>Gorczyca i produkty pochodne</u>) Jaja kurze całe, gotowane 55g (<u>Jaja i produkty pochodne</u>) Majonez stołowy, Roleski 10g (<u>Jaja i produkty pochodne</u>, <u>Gorczyca i produkty pochodne</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g
Suma	E: 1998.94 kcal B: 105.14 g, T: 72.83 g, W: 256.81 g,	E: 2168.68 kcal B: 82.02 g, T: 81.75 g, W: 293.6 g,	E: 2002.82 kcal B: 78.23 g, T: 83.93 g, W: 249.4 g,	E: 1991.04 kcal B: 58.82 g, T: 47 g, W: 335.46 g,	E: 1997.98 kcal B: 118.75 g, T: 70.68 g, W: 236.94 g,	E: 2168.07 kcal B: 110.96 g, T: 79.87 g, W: 282.61 g,	E: 1875.24 kcal B: 74.61 g, T: 56.65 g, W: 280.15 g,

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

	środa 2026-08-05	czwartek 2026-08-06	piątek 2026-08-07
Śniadanie	Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłęki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Serek śmietankowy, Polmlek 30g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Ogórek kiszony 50g Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g	Płatki kukurydziane 30g Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu 230g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłęki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) 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>) Salata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Kakao naturalne o obniżonej zawartości tłuszczu 5g Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu 230g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłęki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Mlekovita, Ser Polski kanapkowy 30g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Rzodkiewka 45g
II Śniadanie	Chleb żytni razowy 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłęki miks tłuszczowy do smarowania 5g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Polędwica sopocka 15g (<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>) Rzodkiewka 15g	Chleb żytni razowy 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłęki miks tłuszczowy do smarowania 5g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Ser topiony gouda, Lactima 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Pomidor 20g	Chleb żytni razowy 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłęki miks tłuszczowy do smarowania 5g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Serek śmietankowy z papryką, Polmlek 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)
Obiad-zupa	Zupa gulaszowa 594g Składniki: <u>Bulion mięsny (Seler i produkty pochodne)</u> , Wieprzowina, łopatka, Ziemniaki, średnio, Papryka czerwona, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Marchew, Pietruszka, korzeń, Oliwa z oliwek, Czosnek, Majeranek suszony, Papryka w proszku	Barszcz czerwony z ziemniakami 300g Składniki: Woda, Buraki, Ziemniaki, średnio, Kura, tuszka, <u>Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne)</u> , Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Cukier, Czosnek, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe	Zupa chłopska 610g Składniki: Bulion warzywny przygotowany z kostki rosolowej, Kapusta biała, Ziemniaki, średnio, Marchew, Cebula, <u>Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne)</u> , Pietruszka, korzeń, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Por, Ziele angielskie całe, Liście laurowe, suszone, Majeranek suszony, Sól biała

	środa 2026-08-05	czwartek 2026-08-06	piątek 2026-08-07
Obiad-II danie	Kotlety sojowe 100g Ziemniaki młode 225g Surówka z kapusty pekińskiej 317g Składniki: Kapusta pekińska, Jabłko, Marchew, Jogurt naturalny, Zott (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) , Olej rzepakowy, Koper ogrodowy Kompot z jabłek 235g Składniki: Woda, Jabłko	Kaszanka z kurczaka 150g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Ziemniaki młode 225g Kapusta kiszona 110g Kompot z truskawek 300g Składniki: Woda, Truskawki, mrożone	Pierogi leniwe 221g Składniki: Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) , Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne) , Maka pszenna, typ 550 (Zboża zawierające gluten) , Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) , Sól biała Surówka z marchwi i jabłka 135g Składniki: Jabłko, Marchew, Pietruszka, liście (natka pietruszki) Kisiel owocowy, przygotowany 180g
Podwieczorek	Banan 65g	Budyń bez cukru o smaku czekoladowym, przygotowany 180g	Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 180g
Kolacja	Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> Tartare serek puszysty ziołowy 20g (<u>Ryby i produkty pochodne, Orzechy</u>) Filety z makreli w sosie pomidorowym 150g (<u>Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> ser kiri 35g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Salatka ryżowa z sosem sojowym 181g Składniki: Papryka czerwona, Ryż brązowy, Ogórek świeży (długi), Marchew, Sos sojowy o obniżonej zawartości soli	Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> Ser topiony gouda, Lactima 35g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> Herbata czarna, napar bez cukru 250g Salatka z jajkiem i tuńczykiem 270g Składniki: Marchew, Tuńczyk kawalki w sosie własnym (Ryby i produkty pochodne) , Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne) , Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) , Oliwa z oliwek
Suma	E: 2057.75 kcal B: 123.58 g, T: 68.27 g, W: 242.38 g,	E: 1912.69 kcal B: 70.72 g, T: 66.83 g, W: 274.43 g,	E: 2182.85 kcal B: 118.37 g, T: 92.24 g, W: 238.29 g,

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne