

|              | środa<br>2026-10-07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | czwartek<br>2026-10-08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | piątek<br>2026-10-09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | sobota<br>2026-10-10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | niedziela<br>2026-10-11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | poniedziałek<br>2026-10-12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | wtorek<br>2026-10-13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie    | <p><b>Zupa mleczna 280g</b><br/>Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, <u>Makaron dwujajeczny (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne)</u></p> <p>Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)<br/>Paszęcki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)<br/>Mlekovita, Ser Polski kanapkowy 30g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)<br/>Rzodkiewka 45g<br/>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> | <p>Płatki ryżowe, błyskawiczne 50g<br/>Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu 230g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)<br/>Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)<br/>Paszęcki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)<br/>Polędwica sopocka 30g (<u>Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, Seler i produkty pochodne)<br/>Salata 10g<br/>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> | <p>Kakao naturalne o obniżonej zawartości tłuszczu 5g<br/>Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu 230g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)<br/>Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)<br/>Paszęcki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)<br/>Ser Edamski, Mlekovita 30g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)<br/>Rzodkiewka 45g</p>                                  | <p>Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)<br/>Paszęcki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)<br/>Schab Benedykta 30g (<u>Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, Gorczyca i produkty pochodne)<br/>Salata 10g<br/>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br/>Brzoskwinia 90g</p>          | <p>Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)<br/>Paszęcki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)<br/>Kielbasa śląska 120g<br/>Ketchup (ketchup) 20g<br/>Pomidor 50g<br/>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p><b>Ciasto drożdżowe z owocami 149g</b><br/>Składniki: Śliwki, <u>Maka pszenna, typ 550 (Zboża zawierające gluten)</u>, <u>Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u>, <u>Paszęcki miks tłuszczowy do smarowania (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, Cukier, Drożdże piekarskie, prasowane</p> | <p><b>Kasza manna na mleku 256g</b><br/>Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, <u>Kasza manna (Zboża zawierające gluten)</u></p> <p>Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)<br/>Paszęcki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)<br/>Polędwica sopocka 30g (<u>Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, Seler i produkty pochodne)<br/>Rzodkiewka 45g<br/>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br/>Śliwki 100g</p> | <p>Płatki owsiane 50g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)<br/>Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu 200g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)<br/>Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)<br/>Paszęcki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)<br/>Szynka na kralajnicę JBB Baldyga 30g (<u>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, Seler i produkty pochodne)<br/>Salata 10g<br/>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> |
| II Śniadanie | <p>Chleb żytni razowy 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)<br/>Paszęcki miks tłuszczowy do smarowania 5g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)<br/>Szynka na kralajnicę JBB Baldyga 15g (<u>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, Seler i produkty pochodne)<br/>Górek świeży (długi) 20g</p>                                                                                                                                                                     | <p>Chleb żytni razowy 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)<br/>Paszęcki miks tłuszczowy do smarowania 5g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)<br/>Serek śmietankowy z papryką, Polmlek 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)<br/>Rzodkiewka 15g</p>                                                                                                                                                                                                            | <p>Chleb żytni razowy 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)<br/>Paszęcki miks tłuszczowy do smarowania 5g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)<br/>Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g</p>                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Chleb żytni razowy 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)<br/>Paszęcki miks tłuszczowy do smarowania 5g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)<br/>Ser Edamski, Mlekovita 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)<br/>Pomidor 20g</p>                                                                                                                        | <p>Chleb żytni razowy 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)<br/>Paszęcki miks tłuszczowy do smarowania 5g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)<br/>Golonka Wojskowa 15g (<u>Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, Seler i produkty pochodne)<br/>Gorczyca i produkty pochodne</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Chleb żytni razowy 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)<br/>Paszęcki miks tłuszczowy do smarowania 5g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)<br/>Serek śmietankowy, Polmlek 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)<br/>Salata 5g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Chleb żytni razowy 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)<br/>Paszęcki miks tłuszczowy do smarowania 5g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)<br/>Ser topiony ze śmietanką, Lactima 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)<br/>Pomidor 20g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Obiad-zupa   | <p><b>Zupa brokułowa 620g</b><br/>Składniki: Bulion warzywny przygotowany z kostki rosolowej, Brokuły, Cebula, Ziemniaki, średnio, <u>Serek topiony ze śmietanką (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, <u>Jogurt typu greckiego (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, <u>Jogurt typu greckiego (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, <u>Olej rzepakowy, Czosnek, Liście laurowe, suszone, Pietruszka, suszona (natka pietruszki), Sól biała, Ziele angielskie całe</u></p>                              | <p><b>Zupa ziemniaczana 538g</b><br/>Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, <u>Włoszczyzna świeża (Seler i produkty pochodne)</u>, Cebula, <u>Jogurt typu greckiego (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, Olej rzepakowy, Liście laurowe, suszone, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe, Majeranek suszony, Sól biała</p>                                                                                                                                 | <p><b>Zupa pomidorowa z makaronem 439g</b><br/>Składniki: Kości, wywar, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne)</u>, <u>Makaron czterojajeczny (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne)</u>, <u>Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, Koncentrat pomidorowy, 30%, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> | <p><b>Zupa ogórkowa z ziemniakami 548g</b><br/>Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne)</u>, Ogórek kiszony, <u>Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, Koper ogrodowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> | <p><b>Rosół z makaronem 424g</b><br/>Składniki: Kości, wywar, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne)</u>, <u>Makaron czterojajeczny, gotowany (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne)</u>, Kurkuma mielona, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p><b>Zupa koperkowa z kłuskami na rosolu 264g</b><br/>Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna świeża (Seler i produkty pochodne)</u>, Kłuski lane, Koper ogrodowy, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p><b>Zupa pieczarkowa 487g</b><br/>Składniki: Kości, wywar, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne)</u>, Ziemniaki, średnio, Pieczarki, świeże, <u>Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Ziele angielskie całe</p>                                                                                                                                                                                                             |

|                | środa<br>2026-10-07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | czwartek<br>2026-10-08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | piątek<br>2026-10-09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | sobota<br>2026-10-10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | niedziela<br>2026-10-11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | poniedziałek<br>2026-10-12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | wtorek<br>2026-10-13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiad-II danie | <b>Risotto z gotowanym kurczakiem</b> 1248g<br>Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna świeża (Seler i produkty pochodne)</u> , Brokuły, Filety z kurczaka, gotowane na parze, Pietruszka, korzeń, Marchew, Cebula, Ryż basmati, Oliwa z oliwek, Czosnek, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Oregano suszone, Tymianek suszony<br><br><b>Kompot z jabłek</b> 280g<br>Składniki: Woda, Jabłko                                                                                     | <b>Gulasz wieprzowy</b> 232g<br>Składniki: Wieprzowina, łopatka, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne)</u> , Cebula, <u>Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Sól biała<br><br>Kasza jęczmienna, perłowa 60g ( <u>Zboża zawierające gluten</u> )<br>Ogórek kiszony 150g<br><br><b>Kompot śliwkowy</b> 280g<br>Składniki: Woda, Śliwki                                                                              | Paluszkii rybne 200g ( <u>Ryby i produkty pochodne</u> )<br>Ziemniaki, średnio 225g<br><br><b>Surówka z kiszanej kapusty</b> 102g<br>Składniki: Kapusta kiszona, Marchew, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Kminek cały, Sól biała<br><br><b>Kompot z owoców mieszanych</b> 220g<br>Składniki: Woda, Mieszananka owocowa, mrożona                                                                                                                                                                                                 | Pierogi z mięsem 300g<br>Buraki 15g<br><br><b>Kompot z wiśni</b> 220g<br>Składniki: Woda, Wiśnie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Kotlet schabowy z piersi z kurczaka</b> 139g<br>Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u> , <u>Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten)</u> , <u>Bułka tarta (Zboża zawierające gluten)</u> , Olej rzepakowy, Sól biała<br><br>Ziemniaki, średnio 225g<br><br><b>Marchewka z groszkiem</b> 214g<br>Składniki: Marchew, Groszek zielony, konserwowy, <u>Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , Sól biała<br><br><b>Kompot z gruszek</b> 280g<br>Składniki: Woda, Gruszka | <b>Leczo z kaszą jaglaną</b> 669g<br>Składniki: Pomidory bez skóry w puszcze lub kartoniku, Cukinia, Filety z kurczaka, gotowane, Papryka czerwona, Kasza jaglana, Cebula, Oliwa z oliwek, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała, Tymianek świeży<br><br><b>Kompot z owoców mieszanych</b> 220g<br>Składniki: Woda, Mieszananka owocowa, mrożona                                                                                                                                | <b>Spaghetti bolognese z mięsem wołowym</b> 253g<br>Składniki: <u>Makaron spaghetti (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne)</u> , Passata - przetarte pomidory, Wołowina mielona, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Oliwa z oliwek, Czosnek, Bazylia, świeża, Oregano suszone, Tymianek suszony, Pieprz czarny, Sól biała<br><br>Kisiel owocowy, przygotowany 180g                                                                                                                                                                       |
| Podwieczorek   | Pomarańcza 120g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu 240g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Budyń gotowy 180g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jogurt naturalny, Zott 180g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Galaretki owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 180g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Grapefruit 125g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Pieczone jabłko z cynamonem</b> 162g<br>Składniki: Jabłko, Cynamon w proszku                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Kolacja        | Chleb żytni razowy 60g ( <u>Zboża zawierające gluten</u> )<br>Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> )<br>Ser topiony ze śmietanką, Lactima 35g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> )<br>Pierś gotowana z indyka 30g ( <u>Soja i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> , <u>Seler i produkty pochodne</u> , <u>Gorczyca i produkty pochodne</u> )<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g | Chleb żytni razowy 60g ( <u>Zboża zawierające gluten</u> )<br>Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> )<br>Tartare serek puszysty ziołowy 20g ( <u>Ryby i produkty pochodne</u> , <u>Orzechy</u> )<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br><br><b>Salatka z makaronu ryżowego</b> 178g<br>Składniki: Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Makaron ryżowy, <u>Majonez stołowy, Rolesski (Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)</u> , Szczypiorek | Chleb żytni razowy 60g ( <u>Zboża zawierające gluten</u> )<br>Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> )<br>Ser twarogowy śmietankowy, Haga Lactima 35g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> )<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br><br><b>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem</b> 125g<br>Składniki: <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u> , Szczypiorek, <u>Majonez stołowy, Rolesski (Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)</u> | Chleb żytni razowy 60g ( <u>Zboża zawierające gluten</u> )<br>Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> )<br>ser kiri 35g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br><br><b>Salatka z brokuła i tuńczyka</b> 338g<br>Składniki: Brokuły, <u>Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (Ryby i produkty pochodne)</u> , Pomidor, <u>Jogurt naturalny, Zott (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , Czosnek | Chleb żytni razowy 60g ( <u>Zboża zawierające gluten</u> )<br>Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> )<br>Ser topiony gouda, Lactima 35g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> )<br><br><b>Salatka gyros</b> 350g<br>Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Kapusta pekińska, Ogórek świeży (długi), <u>Jogurt naturalny, Zott (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , Pomidor, Olej rzepakowy, Przyprawa do gyros, Ziola prowansalskie<br><br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g           | Chleb żytni razowy 60g ( <u>Zboża zawierające gluten</u> )<br>Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> )<br>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> )<br>Deliser Klasyczny, Mlekovita 35g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> )<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g | Chleb żytni razowy 60g ( <u>Zboża zawierające gluten</u> )<br>Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> )<br>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> )<br>Jaja kurze całe, gotowane 55g ( <u>Jaja i produkty pochodne</u> )<br>Majonez stołowy, Rolesski 10g ( <u>Jaja i produkty pochodne</u> )<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g |
| Suma           | E [kcal]: 2002.98, B [g]: 104.25, T [g]: 72.41, W [g]: 265.02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | E [kcal]: 2156.53, B [g]: 82.48, T [g]: 81.69, W [g]: 289.97                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | E [kcal]: 2020.82, B [g]: 78.46, T [g]: 83.93, W [g]: 253.9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | E [kcal]: 1837.75, B [g]: 98.77, T [g]: 74.82, W [g]: 203.06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | E [kcal]: 2027.69, B [g]: 122.04, T [g]: 71.64, W [g]: 239.26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | E [kcal]: 1878.94, B [g]: 87.6, T [g]: 70.42, W [g]: 243.48                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | E [kcal]: 1893.94, B [g]: 74.99, T [g]: 61.4, W [g]: 274.78                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

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

|              | środa<br>2026-10-14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | czwartek<br>2026-10-15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | piątek<br>2026-10-16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie    | Chleb żytni razowy 60g ( <u>Zboża zawierające gluten</u> )<br>Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> )<br>Serek śmietankowy, Polmlek 30g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> )<br>Ogórek kiszony 50g<br>Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g                                                                                    | Chleb żytni razowy 60g ( <u>Zboża zawierające gluten</u> )<br>Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> )<br>Szynka drewnem wędzona, Balcerzak 40g ( <u>Soja i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> ), <u>Seler i produkty pochodne</u> , <u>Gorczyca i produkty pochodne</u> )<br>Sałata 10g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g | Kakao naturalne o obniżonej zawartości tłuszczu 5g<br>Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu 230g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> )<br>Chleb żytni razowy 60g ( <u>Zboża zawierające gluten</u> )<br>Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> )<br>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> )<br>Mlekovita, Ser Polski kanapkowy 30g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> )<br>Rzodkiewka 45g |
| II Śniadanie | Chleb żytni razowy 30g ( <u>Zboża zawierające gluten</u> )<br>Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 5g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> )<br>Poledwica sopocka 15g ( <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> )<br>Rzodkiewka 15g | Chleb żytni razowy 30g ( <u>Zboża zawierające gluten</u> )<br>Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 5g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> )<br>Ser topiony gouda, Lactima 15g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> )<br>Pomidor 20g                                                                                                                         | Chleb żytni razowy 30g ( <u>Zboża zawierające gluten</u> )<br>Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 5g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> )<br>Serek śmietankowy z papryką, Polmlek 15g ( <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Obiad-zupa   | <b>Zupa gulaszowa 594g</b><br>Składniki: <u>Bulion mięsny (Seler i produkty pochodne)</u> , Wieprzowina, łopatką, Ziemniaki, średnio, Papryka czerwona, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Marchew, Pietruszka, korzeń, Oliwa z oliwek, Czosnek, Majeranek suszony, Papryka w proszku                                                                                                                              | <b>Barszcz czerwony z ziemniakami 340g</b><br>Składniki: Woda, Ziemniaki, średnio, Buraki, 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                                                                                                         | <b>Zupa chłopska 610g</b><br>Składniki: Bulion warzywny przygotowany z kostki rosółowej, 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<br>2026-10-14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | czwartek<br>2026-10-15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | piątek<br>2026-10-16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiad-II danie | <p><b>Udki pieczone podane z kaszą gryczaną i kapustą pekińską 344g</b><br/>                     Składniki: Kapusta pekińska, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Kasza gryczana, <u>Jogurt naturalny, Zott (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, Marchew, Oliwa z oliwek, <u>Majonez stołowy, Roleski (Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)</u>, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała</p> <p><b>Kompot z jabłek 235g</b><br/>                     Składniki: Woda, Jabłko</p>                                                                                                                                         | <p><b>Placki ziemniaczano-cukiniowe 340g</b><br/>                     Składniki: Ziemniaki, średnio, Cukinia, <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u>, <u>Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten)</u>, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Sól biała</p> <p><b>Gulasz wieprzowy 232g</b><br/>                     Składniki: Wieprzowina, łopatką, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne)</u>, Cebula, <u>Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Sól biała</p> <p><b>Kompot z truskawek 300g</b><br/>                     Składniki: Woda, Truskawki, mrożone</p> | <p><b>Pierogi leniwe 221g</b><br/>                     Składniki: <u>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u>, <u>Mąka pszenna, typ 550 (Zboża zawierające gluten)</u>, <u>Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, Sól biała</p> <p><b>Surówka z marchwi i jabłka 135g</b><br/>                     Składniki: Jabłko, Marchew, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p> <p>Maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu 240g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p>                                                                |
| Podwieczorek   | Banan 65g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Budyń bez cukru o smaku czekoladowym, przygotowany 180g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 180g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Kolacja        | <p>Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)<br/>                     Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)<br/>                     Tartare serek puszysty ziołowy 20g (<u>Ryby i produkty pochodne, Orzechy</u>)<br/>                     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>)<br/>                     Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> | <p>Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)<br/>                     Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)<br/>                     ser kiri 35g<br/>                     Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p><b>Salatka ryżowa z sosem sojowym 181g</b><br/>                     Składniki: Papryka czerwona, Ryż brązowy, Ogórek świeży (długi), Marchew, Sos sojowy o obniżonej zawartości soli</p>                                                                                                                                                                                                       | <p>Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)<br/>                     Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)<br/>                     Ser topiony gouda, Lactima 35g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)<br/>                     Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p><b>Salatka z jajkiem i tuńczykiem 240g</b><br/>                     Składniki: Marchew, <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u>, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, <u>Tuńczyk kawałki w sosie własnym (Ryby i produkty pochodne)</u>, Oliwa z oliwek</p> |
| Suma           | E [kcal]: <b>1910.4</b> , B [g]: <b>100.91</b> , T [g]: <b>82.54</b> , W [g]: <b>203.68</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | E [kcal]: <b>1927.25</b> , B [g]: <b>78.63</b> , T [g]: <b>80.09</b> , W [g]: <b>236.55</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | E [kcal]: <b>2081.15</b> , B [g]: <b>118.43</b> , T [g]: <b>95.24</b> , W [g]: <b>204.03</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

**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