

	piątek 2026-05-15	sobota 2026-05-16	niedziela 2026-05-17	poniedziałek 2026-05-18	wtorek 2026-05-19	środa 2026-05-20	czwartek 2026-05-21
Śniadanie	<p>Chleb baltonowski 100g (gluten)</p> <p>Masło ekstra 15g (mleko)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Otręby ryżowe</p> <p>Szynka wieprzowa 30g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Zielona pasta jajeczna 50g Składniki: Jaja kurze całe, gotowane (jaja), Jogurt typu greckiego (mleko), Szpinak, Pieprz, Sól</p> <p>E: 770.1, B: 34.75, T: 35.23, W: 98.17</p>	<p>Chleb baltonowski 100g (gluten)</p> <p>Masło ekstra 15g (mleko)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Polędwica sopocka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Sałatka wiejska z sosem jogurtowym 149g Składniki: Ziemiaki, Sałata, Jaja kurze całe (jaja), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), Szczypiorek</p> <p>Zupa mleczna z zacierkami 300g Składniki: Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko), Jaja kurze całe (jaja), Mąka pszenna, typ 550 (gluten)</p> <p>E: 738.33, B: 35.48, T: 26.03, W: 93.94</p>	<p>Chleb baltonowski 100g (gluten)</p> <p>Masło ekstra 15g (mleko)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Szynka z piersi kurczaka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Kasza jęczmienna, perlowa (gluten)</p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem 60g Składniki: Ser twarogowy (twaróg) chudy (mleko), Szczypiorek</p> <p>E: 768.88, B: 37.53, T: 20.81, W: 112.22</p>	<p>Chleb baltonowski 100g (gluten)</p> <p>Masło ekstra 15g (mleko)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Zupa mleczna z ryżem 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Ryż biały</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Szynka wiejska 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Ser twarogowy w plastrach 40g</p> <p>E: 854.53, B: 30.24, T: 32.29, W: 113.96</p>	<p>Chleb baltonowski 100g (gluten)</p> <p>Masło ekstra 15g (mleko)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Makaron bezjajeczny (gluten)</p> <p>Szynka z indyka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Serek Almette śmietankowy 30g (mleko)</p> <p>E: 665.44, B: 25.57, T: 26.95, W: 83.01</p>	<p>Masło ekstra 15g (mleko)</p> <p>Chleb baltonowski 100g (gluten)</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Owsianka 299g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Woda, Płatki owsiane (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 55g (jaja)</p> <p>E: 726.2, B: 31.7, T: 27.7, W: 91.22</p>	<p>Herbata czarna 250g</p> <p>Zupa mleczna z ryżem 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Ryż biały</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Chleb baltonowski 100g (gluten)</p> <p>Sałata 15g</p> <p>Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Masło ekstra 15g (mleko)</p> <p>Serek wiejski naturalny 100g (mleko)</p> <p>E: 863.21, B: 36.91, T: 25.8, W: 124.19</p>

	piątek 2026-05-15	sobota 2026-05-16	niedziela 2026-05-17	poniedziałek 2026-05-18	wtorek 2026-05-19	środa 2026-05-20	czwartek 2026-05-21
Obiad	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (żywienie zbiorowe) 300g Składniki: Kości, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, <u>Makaron czterojęczny (gluten,jaja)</u>, Koncentrat pomid. 30%, Pietruszka, Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p>Ryba zapiekana w folii aluminiowej z masłem, koprem i cytryną 150g Składniki: <u>Mintaj</u>, filet bez skóry, świeży, Cytryna, <u>Masło ekstra (mleko)</u>, Koperek</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek</p> <p>Herbata owocowa 250g Marchew 150g</p> <p>E: 453.78, B: 30.67, T: 11.78, W: 61.34</p>	<p>Rosół 300g Składniki: Woda, Marchew, Por, Pietruszka, <u>Makaron bezjajeczny (gluten)</u>, Cebula, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Pietruszka, Czosnek, Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p>Kasza bulgur (<u>pszenica</u>), gotowana 200g (<u>gluten</u>)</p> <p>Gotowany gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 139g Składniki: Pierś z kurczaka, Cukinia, Przekier pomidorowy, Marchew, Oliwa z oliwek, Pietruszka</p> <p>Buraki gotowane skropione oliwą 151g Składniki: Buraki, Oliwa z oliwek</p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>E: 467.36, B: 30.73, T: 12.98, W: 64.05</p>	<p>Zupa koperkowa 300g Składniki: Woda, <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Koperek, Pietruszka, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Mąka pszenna, typ 550 (gluten)</u>, Przyprawa "Jarzynka", Pieprz ziołowy</p> <p>Udka z kurczaka z warzywami pieczone w rękawie 151g Składniki: Udka kurczaka, Cukinia, Por, Cebula, Marchew, Pomidor, Limonka, Koncentrat pomid. 30%, Olej rzepakowy, Papryka</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek</p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 150g Składniki: <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Marchew, Cytryna, Olej rzepakowy</p> <p>E: 497.12, B: 26.5, T: 19.66, W: 59.83</p>	<p>Zupa jarzynowa 300g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Udo z kurczaka, Ziemniaki, Fasolka szparagowa, Kalafior, Brokuły, Przyprawa "Jarzynka", Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Kotlety mielone z warzywami pieczone w piekarniku 101g Składniki: Mięso mielone z kurczaka, Marchew, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u></p> <p>Herbata owocowa 250g Buraki 150g</p> <p>E: 463.39, B: 29.7, T: 14, W: 59.89</p>	<p>Ziemniaki 200g</p> <p>Salata z jogurtem 150g Składniki: Salata, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u></p> <p>Drobiowa pieczona pieczeń rzymska w sosie koperkowym 150g Składniki: Pierś z kurczaka, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Koperek</p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 300g Składniki: Woda, <u>Kostka rosółowa warzywna (seler)</u>, Cukinia, Cebula, Kasza jaglana, Marchew, Olej rzepakowy, Czosnek, Kurkuma</p> <p>E: 445.67, B: 38.6, T: 7.13, W: 60.15</p>	<p>Zupa grysikowa 400g Składniki: <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Pierś z kurczaka, Udka kurczaka, Pietruszka, Marchew, <u>Kasza manna (gluten)</u>, Liście laurowe, Ziele angielskie, Pietruszka</p> <p>Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 150g Składniki: <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Marchew, Cytryna, Olej rzepakowy</p> <p>Makaron w sosie jogurtowym z cukinią i kurczakiem 350g Składniki: Pierś z kurczaka, Cukinia, gotowana, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Makaron pełnoziarnisty, Oliwa z oliwek</p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>E: 975.01, B: 79.92, T: 26.58, W: 116.61</p>	<p>Zapiekanka z ziemniakami, kurczakiem i cukinią BEZ KUKURYDZY I CEBULI 298g Składniki: Pierś z kurczaka, Ziemniaki, Cukinia, Pomidor, <u>Ser Mozzarella, tarty (mleko)</u>, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u>, Ketchup, Olej rzepakowy, Pietruszka, Przyprawa do gyros</p> <p>Zupa ze szpinakiem i indykiem 300g Składniki: Woda, Pierś z indyka, Pietruszka, Pomidory bez skóry, Szpinak, Marchew, Pomidor, Szalotka</p> <p>Herbata owocowa 250g Cukinia, gotowana 150g</p> <p>E: 387.25, B: 42.54, T: 10.97, W: 33.12</p>
Podwieczorek	<p>Jabłko 160g</p> <p>E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36</p>	<p>Banan 130g</p> <p>E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55</p>	<p>Kisiel owocowy 200g</p> <p>E: 202, B: 0.6, T: 0.2, W: 51.4</p>	<p><u>Jogurt</u> naturalny, 2% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p>Budyń gotowy 200g (<u>mleko</u>)</p> <p>E: 260, B: 2.9, T: 7.56, W: 45.2</p>	<p>Kisiel z jabłkiem 200g Składniki: Kisiel owocowy, Jabłko</p> <p>E: 161.2, B: 0.68, T: 0.44, W: 40.52</p>	<p><u>Jogurt</u> naturalny, 2% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>

	piątek 2026-05-15	sobota 2026-05-16	niedziela 2026-05-17	poniedziałek 2026-05-18	wtorek 2026-05-19	środa 2026-05-20	czwartek 2026-05-21
Kolacja	<p>Masło ekstra 15g (mleko)</p> <p>Chleb baltonowski 100g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Szynka miódowa 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Serek wiejski lekki 100g (mleko)</p> <p>E: 497.3, B: 24.54, T: 17.74, W: 62.27</p>	<p>Masło ekstra 15g (mleko)</p> <p>Chleb baltonowski 100g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Szynka wiejska 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Paprykarz z białej ryby 60g Składniki: Morszczuk, filet, świeży, Ryż biały, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), Koncentrat pomid. 30%, Pietruszka</p> <p>E: 470.96, B: 20.58, T: 16.29, W: 63.18</p>	<p>Masło ekstra 15g (mleko)</p> <p>Chleb baltonowski 100g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Polędwica sopocka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 55g (jaja)</p> <p>E: 494.2, B: 21.52, T: 20.54, W: 58.29</p>	<p>Chleb baltonowski 100g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Masło ekstra 15g (mleko)</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Szynka z indyka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Pieczony pasztet drobiowy 50g Składniki: Pierś z kurczaka, Wątróbka kurczaka, Woda, Seler korzeniowy (seler), Pietruszka, Jaja kurze całe (jaja), Por, Cebula, Marchew, Gałka muszkata., Ziele angielskie</p> <p>E: 447.78, B: 20.52, T: 15.73, W: 58.75</p>	<p>Masło ekstra 15g (mleko)</p> <p>Chleb baltonowski 100g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Polędwica z indyka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Galaretką z kurczaka z warzywami 100g Składniki: Filety z kurczaka, Woda, Groszek zielony, Marchew, Żelatyna, Pieprz</p> <p>E: 485.25, B: 27.28, T: 15.99, W: 61.25</p>	<p>Masło ekstra 10g (mleko)</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Chleb baltonowski 70g (gluten)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Dżem jagodowy niskosłodzony 30g</p> <p>Polędwica sopocka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Buraki 50g</p> <p>E: 426.6, B: 14.71, T: 11.14, W: 70.5</p>	<p>Chleb baltonowski 100g (gluten)</p> <p>Masło ekstra 15g (mleko)</p> <p>Szynka z indyka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Lekkostrawna sałatka jarzynowa 151g Składniki: Seler korzeniowy (seler), Ziemiaki, Jogurt typu greckiego (mleko), Marchew, Jaja kurze całe (jaja), Pietruszka</p> <p>E: 507.96, B: 19.8, T: 17.84, W: 71.3</p>
Posiłek nocny	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (mleko)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (mleko)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (mleko)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p>Banan 130g</p> <p>E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55</p>	<p>Herbatniki 30g (gluten, soja, mleko)</p> <p>E: 130.8, B: 2.46, T: 3.3, W: 23.04</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (mleko)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p>Jabłko 160g</p> <p>E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36</p>
Suma	E: 1861.18 B: 94.9, T: 67.39, W: 247.34,	E: 1862.75 B: 92.39, T: 57.69, W: 257.92,	E: 2022.2 B: 90.45, T: 63.21, W: 287.94,	E: 1951.8 B: 86.06, T: 64.41, W: 269.35,	E: 1987.16 B: 96.81, T: 60.93, W: 272.65,	E: 2349.01 B: 131.31, T: 67.86, W: 325.05,	E: 1898.42 B: 104.19, T: 57.25, W: 254.17,

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

	piątek 2026-05-22	sobota 2026-05-23	niedziela 2026-05-24
Śniadanie	<p>Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)</u></p> <p>Szynka z piersi kurczaka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Lekkostrawna pasta z marchewki i kurczaka 100g Składniki: Marchew, Pierś z kurczaka, Olej Iniany, Majeranek, Pietruszka, Ziele angielskie</p> <p>E: 828.5, B: 34.34, T: 26.5, W: 119.63</p>	<p>Herbata czarna 250g</p> <p>Kasza manna na mleku 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Kasza manna (gluten)</u></p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>Szynka wiejska 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Twarożek grani z koperkiem 60g Składniki: <u>Twarożek Domowy grani naturalny (mleko)</u>, Koperek</p> <p>E: 787.7, B: 33.73, T: 23.25, W: 114.22</p>	<p>Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Makaron bezglutenowy (gluten)</u></p> <p>Sałata 25g</p> <p>Polędwica z indyka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Pieczony pasztet drobiowy 50g Składniki: Pierś z kurczaka, Wątróbka kurczaka, Woda, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Pietruszka, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Por, Cebula, Marchew, Gałka muskat., Ziele angielskie</p> <p>Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>)</p> <p>E: 638.91, B: 30.39, T: 21.85, W: 83.24</p>

	piątek 2026-05-22	sobota 2026-05-23	niedziela 2026-05-24
Obiad	<p>Zupa buraczkowa z ziemniakami i koperkiem 300g Składniki: Ziemniaki, Buraki, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Cytryna, Koperek</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek</p> <p>Ryba zapiekana z masłem, marchewką i pietruszką 150g Składniki: <u>Mintaj</u>, filet bez skóry, świeży, Marchew, Pietruszka, <u>Masło ekstra (mleko)</u></p> <p>Herbata owocowa 200g</p> <p>Sałata z jogurtem 150g Składniki: Sałata, <u>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko)</u></p> <p>E: 483.58, B: 30.05, T: 7.11, W: 80.27</p>	<p>Herbata owocowa 250g</p> <p>Zupa krupnik 301g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Mięso z ud kurczaka, Ziemniaki, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)</u>, Pietruszka, Koperek, Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Marchew 150g</p> <p>Lekkostrawna duszona pierś kurczaka w sosie pomidorowym 150g Składniki: Passata - przetarte pomidory, Pierś z kurczaka, Koncentrat pomid. 30%, Oliwa z oliwek, Oregano suszone</p> <p>E: 420.71, B: 29.83, T: 7.81, W: 66.68</p>	<p>Herbata owocowa 250g</p> <p>Rosół 300g Składniki: Woda, Marchew, Por, Pietruszka, <u>Makaron bezglutenowy (gluten)</u>, Cebula, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Pietruszka, Czosnek, Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p>Kasza <u>jęczmienna</u>, perłowa, gotowana 200g (<u>gluten</u>)</p> <p>Pieczone pulpeciki drobiowe w kremowym sosie koperkowym 150g Składniki: Mięso mielone z kurczaka, Koperek, <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Bułka tarta (gluten)</u>, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Pietruszka, Czosnek</p> <p>Buraki gotowane skropione oliwą 151g Składniki: Buraki, Oliwa z oliwek</p> <p>E: 603.33, B: 26.76, T: 19.38, W: 87.33</p>
Podwieczorek	<p>Jabłko 160g</p> <p>E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36</p>	<p><u>Jogurt</u> naturalny, 2% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p>Kisiel owocowy 200g</p> <p>E: 202, B: 0.6, T: 0.2, W: 51.4</p>

	piątek 2026-05-22	sobota 2026-05-23	niedziela 2026-05-24
Kolacja	<p>Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Pasta jajeczna z koperkiem (50 g) 50g Składniki: Jaja kurze całe (jaja), Koperek, Jogurt typu greckiego (mleko)</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Szynka wiejska 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Marchew 50g</p> <p>E: 489.36, B: 20.12, T: 19.77, W: 60.84</p>	<p>Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Szynka wiejska 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Serek Almette</p> <p>śmietankowy 30g (<u>mleko</u>)</p> <p>E: 494.3, B: 16.29, T: 22.58, W: 58.92</p>	<p>Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Ser twarogowy w plastrach 40g</p> <p>E: 545, B: 17.62, T: 27.31, W: 59.69</p>
Posiłek nocny	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p>Banan 130g</p> <p>E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>
Suma	<p>E: 1941.44 B: 89.45, T: 56.02, W: 286.3,</p>	<p>E: 1888.81 B: 85.45, T: 56.03, W: 276.57,</p>	<p>E: 2049.24 B: 79.67, T: 70.74, W: 287.86,</p>

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

	piątek 2026-05-15	sobota 2026-05-16	niedziela 2026-05-17	poniedziałek 2026-05-18	wtorek 2026-05-19	środa 2026-05-20	czwartek 2026-05-21
Śniadanie	<p>Chleb baltonowski 120g (gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (mleko)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Otręby ryżowe</p> <p>Szynka wieprzowa 60g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Zielona pasta jajeczna 101g Składniki: Jaja kurze całe, gotowane (jaja), Jogurt typu greckiego (mleko), Szpinak, Sól, Pieprz</p> <p>E: 950.4, B: 47.1, T: 44.52, W: 110.42</p>	<p>Chleb baltonowski 120g (gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (mleko)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Polędwica sopocka 60g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Sałatka wiejska z sosem jogurtowym 151g Składniki: Ziemiaki, Sałata, Jaja kurze całe (jaja), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), Szczypiorek</p> <p>Zupa mleczna z zacierkami 300g Składniki: Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko), Jaja kurze całe (jaja), Mąka pszenna, typ 550 (gluten)</p> <p>E: 864.75, B: 43.42, T: 31.65, W: 105.28</p>	<p>Chleb baltonowski 120g (gluten)</p> <p>Masło ekstra 15g (mleko)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Szynka z piersi kurczaka 60g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Kasza jęczmienna, perlowa (gluten)</p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem 100g Składniki: Ser twarogowy (twaróg) chudy (mleko), Szczypiorek</p> <p>E: 885.16, B: 52.58, T: 21.68, W: 124.67</p>	<p>Chleb baltonowski 120g (gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (mleko)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Zupa mleczna z ryżem 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Ryż biały</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Szynka wiejska 60g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Ser twarogowy w plastrach 60g</p> <p>E: 1044.73, B: 39.79, T: 43.86, W: 126.22</p>	<p>Chleb baltonowski 120g (gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (mleko)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Makaron bezjajeczny (gluten)</p> <p>Szynka z indyka 60g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Serek Almette śmietankowy 30g (mleko)</p> <p>E: 778.54, B: 32.13, T: 31.85, W: 94.03</p>	<p>Masło ekstra 20g (mleko)</p> <p>Chleb baltonowski 120g (gluten)</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Owsianka 301g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Woda, Płatki owsiane (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 55g (jaja)</p> <p>E: 815.18, B: 33.16, T: 32.14, W: 102.32</p>	<p>Herbata czarna 250g</p> <p>Zupa mleczna z ryżem 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Ryż biały</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Chleb baltonowski 120g (gluten)</p> <p>Sałata 15g</p> <p>Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Masło ekstra 20g (mleko)</p> <p>Serek wiejski naturalny 100g (mleko)</p> <p>E: 951.41, B: 38.34, T: 30.22, W: 135.18</p>
II śniadanie	<p>Kanapka z dżemem 65g Składniki: Chleb baltonowski (gluten), Dżem brzoskwinowy</p> <p>E: 135.1, B: 2.6, T: 0.56, W: 30.67</p>	<p>Biszkopty 30g (gluten, jaja)</p> <p>E: 116.4, B: 2.39, T: 1.13, W: 24.38</p>	<p>Jabłko 160g</p> <p>E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36</p>	<p>Banan 130g</p> <p>E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (mleko)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p>Banan 130g</p> <p>E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55</p>	<p>Kanapka z masłem, szynką drobiową i roszką 60g Składniki: Chleb orkiszowy (gluten), Szynka z piersi kurczaka (gluten, mleko, soja, seler), Roszponka, Masło ekstra (mleko)</p> <p>E: 95.94, B: 5.86, T: 3.31, W: 11.78</p>

	piątek 2026-05-15	sobota 2026-05-16	niedziela 2026-05-17	poniedziałek 2026-05-18	wtorek 2026-05-19	środa 2026-05-20	czwartek 2026-05-21
Obiad	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (żywienie zbiorowe) 300g Składniki: Kości, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, <u>Makaron czterojęczny (gluten, jaja)</u>, Koncentrat pomid. 30%, Pietruszka, Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p>Ryba zapiekana w folii aluminiowej z masłem, koprem i cytryną 199g Składniki: <u>Mintaj</u>, filet bez skóry, świeży, Cytryna, <u>Masło ekstra (mleko)</u>, Koperek</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek</p> <p>Herbata owocowa 250g Marchew 150g</p> <p>E: 514.08, B: 37.31, T: 15.26, W: 61.96</p>	<p>Rosół 300g Składniki: Woda, Marchew, Por, Pietruszka, <u>Makaron bezjajeczny (gluten)</u>, Cebula, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Pietruszka, Czosnek, Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p>Kasza bulgur (<u>pszenica</u>), gotowana 200g (<u>gluten</u>)</p> <p>Gotowany gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 200g Składniki: Pierś z kurczaka, Cukinia, Przekier pomidorowy, Marchew, Oliwa z oliwek, Pietruszka</p> <p>Buraki gotowane skropione oliwą 151g Składniki: Buraki, Oliwa z oliwek</p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>E: 521.72, B: 39.25, T: 14.82, W: 65.1</p>	<p>Zupa koperkowa 300g Składniki: Woda, <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Koperek, Pietruszka, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Mąka pszenna, typ 550 (gluten)</u>, Przyprawa "Jarzynka", Pieprz ziołowy</p> <p>Udka z kurczaka z warzywami pieczone w rękawie 200g Składniki: Udka kurczaka, Cukinia, Por, Cebula, Marchew, Pomidor, Limonka, Koncentrat pomid. 30%, Olej rzepakowy, Papryka</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek</p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 150g Składniki: <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Marchew, Cytryna, Olej rzepakowy</p> <p>E: 553.14, B: 31.71, T: 23.16, W: 61.03</p>	<p>Zupa jarzynowa 300g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Udo z kurczaka, Ziemniaki, Fasolka szparagowa, Kalafior, Brokuły, Przyprawa "Jarzynka", Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Kotlety mielone z warzywami pieczone w piekarniku 150g Składniki: Mięso mielone z kurczaka, Marchew, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u></p> <p>Herbata owocowa 250g Buraki 150g</p> <p>E: 531.94, B: 36.61, T: 18.31, W: 60.6</p>	<p>Ziemniaki 200g</p> <p>Salata z jogurtem 150g Składniki: Salata, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u></p> <p>Drobiowa pieczona pieczeń rzymska w sosie koperkowym 200g Składniki: Pierś z kurczaka, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Koperek</p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 300g Składniki: Woda, <u>Kostka rosółowa warzywna (seler)</u>, Cukinia, Cebula, Kasza jaglana, Marchew, Olej rzepakowy, Czosnek, Kurkuma</p> <p>E: 494.31, B: 47.9, T: 8.2, W: 60.58</p>	<p>Zupa grysikowa 400g Składniki: <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Pierś z kurczaka, Udka kurczaka, Pietruszka, Marchew, <u>Kasza manna (gluten)</u>, Liście laurowe, Ziele angielskie, Pietruszka</p> <p>Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 150g Składniki: <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Marchew, Cytryna, Olej rzepakowy</p> <p>Makaron w sosie jogurtowym z cukinią i kurczakiem 350g Składniki: Pierś z kurczaka, Cukinia, gotowana, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Makaron pełnoziarnisty, Oliwa z oliwek</p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>E: 974.99, B: 79.92, T: 26.58, W: 116.61</p>	<p>Zapiekanka z ziemniakami, kurczakiem i cukinią BEZ KUKURYDZY I CEBULI 399g Składniki: Pierś z kurczaka, Ziemniaki, Cukinia, Pomidor, <u>Ser Mozzarella, tarty (mleko)</u>, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u>, Ketchup, Olej rzepakowy, Pietruszka, Przyprawa do gyros</p> <p>Zupa ze szpinakiem i indykiem 300g Składniki: Woda, Pierś z indyka, Pietruszka, Pomidory bez skóry, Szpinak, Marchew, Pomidor, Szalotka</p> <p>Herbata owocowa 250g Cukinia, gotowana 150g</p> <p>E: 483.3, B: 53.05, T: 14.42, W: 39.21</p>
Podwieczorek	<p>Jabłko 160g</p> <p>E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36</p>	<p>Banan 130g</p> <p>E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55</p>	<p>Kisiel owocowy 200g</p> <p>E: 202, B: 0.6, T: 0.2, W: 51.4</p>	<p><u>Jogurt</u> naturalny, 2% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p>Budyń gotowy 200g (<u>mleko</u>)</p> <p>E: 260, B: 2.9, T: 7.56, W: 45.2</p>	<p>Kisiel z jabłkiem 200g Składniki: Kisiel owocowy, Jabłko</p> <p>E: 161.2, B: 0.68, T: 0.44, W: 40.52</p>	<p><u>Jogurt</u> naturalny, 2% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>

	piątek 2026-05-15	sobota 2026-05-16	niedziela 2026-05-17	poniedziałek 2026-05-18	wtorek 2026-05-19	środa 2026-05-20	czwartek 2026-05-21
Kolacja	<p>Masło ekstra 20g (mleko)</p> <p>Chleb baltonowski 120g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Szynka miódowa 60g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Serek wiejski lekki 20g (mleko)</p> <p>E: 557.3, B: 22.55, T: 20.47, W: 73.52</p>	<p>Masło ekstra 20g (mleko)</p> <p>Chleb baltonowski 120g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Szynka wiejska 60g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Paprykarz z białej ryby 100g Składniki: Morszczuk, filet, świeży, Ryż biały, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), Koncentrat pomid. 30%, Pietruszka</p> <p>E: 632.6, B: 32.32, T: 22.68, W: 77.93</p>	<p>Masło ekstra 20g (mleko)</p> <p>Chleb baltonowski 120g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Polędwica sopocka 60g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 110g (jaja)</p> <p>E: 696.9, B: 36.3, T: 31.46, W: 69.88</p>	<p>Chleb baltonowski 120g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Masło ekstra 20g (mleko)</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Szynka z indyka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Pieczony paszтет drobiowy 101g Składniki: Pierś z kurczaka, Wątróbka kurczaka, Woda, Seler korzeniowy (seler), Pietruszka, Jaja kurze całe (jaja), Por, Cebula, Marchew, Gałka muszk., Ziele angielskie</p> <p>E: 579.19, B: 29.11, T: 21.39, W: 70.76</p>	<p>Masło ekstra 20g (mleko)</p> <p>Chleb baltonowski 120g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Polędwica z indyka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Galaretką z kurczaka z warzywami 100g Składniki: Filety z kurczaka, Woda, Groszek zielony, Marchew, Żelatyna, Pieprz</p> <p>E: 573.45, B: 28.71, T: 20.41, W: 72.24</p>	<p>Masło ekstra 20g (mleko)</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Chleb baltonowski 100g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Dżem jagodowy niskosłodzony 30g</p> <p>Polędwica sopocka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Buraki 50g</p> <p>E: 509.5, B: 15.11, T: 19.33, W: 71.65</p>	<p>Chleb baltonowski 120g (gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (mleko)</p> <p>Szynka z indyka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Lekkostrawna sałatka jarzynowa 201g Składniki: Seler korzeniowy (seler), Ziemniaki, Jogurt typu greckiego (mleko), Marchew, Jaja kurze całe (jaja), Pietruszka</p> <p>E: 630.71, B: 23.42, T: 23.38, W: 86.84</p>
Posiłek nocny	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (mleko)</p> <p>Herbatniki 30g (gluten, soja, mleko)</p> <p>E: 190.8, B: 6.76, T: 5.3, W: 29.24</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (mleko)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (mleko)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p>Banan 130g</p> <p>E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55</p>	<p>Herbatniki 30g (gluten, soja, mleko)</p> <p>E: 130.8, B: 2.46, T: 3.3, W: 23.04</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (mleko)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p>Jabłko 160g</p> <p>E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36</p>
Suma	E: 2427.68 B: 116.96, T: 86.75, W: 325.17,	E: 2321.57 B: 122.98, T: 72.67, W: 309.44,	E: 2477.2 B: 126.13, T: 79.14, W: 332.54,	E: 2468.06 B: 112.41, T: 86.34, W: 324.88,	E: 2297.1 B: 118.4, T: 73.32, W: 301.29,	E: 2646.97 B: 134.47, T: 80.88, W: 367.85,	E: 2301.36 B: 125.61, T: 73.97, W: 298.57,

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

	piątek 2026-05-22	sobota 2026-05-23	niedziela 2026-05-24
Śniadanie	<p>Chleb baltonowski 120g (<u>gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>mleko</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)</u></p> <p>Szynka z piersi kurczaka 60g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Lekkostrawna pasta z marchewki i kurczaka 100g Składniki: Marchew, Pierś z kurczaka, Olej lniany, Majeranek, Pietruszka, Ziele angielskie</p> <p>E: 945.5, B: 42.13, T: 31.28, W: 130.68</p>	<p>Herbata czarna 250g</p> <p>Kasza manna na mleku 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Kasza manna (gluten)</u></p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Chleb baltonowski 120g (<u>gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>mleko</u>)</p> <p>Szynka wiejska 60g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Twarożek grani z koperkiem 100g Składniki: <u>Twarożek Domowy grani naturalny (mleko)</u>, Koperek</p> <p>E: 948.32, B: 45.48, T: 30.53, W: 126.54</p>	<p>Masło ekstra 20g (<u>mleko</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Makaron bezglutenowy (gluten)</u></p> <p>Sałata 25g</p> <p>Polędwica z indyka 60g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Pieczony paszтет drobiowy 101g Składniki: Pierś z kurczaka, Wątróbka kurczaka, Woda, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Pietruszka, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Por, Cebula, Marchew, Gałka muskat., Ziele angielskie</p> <p>Chleb baltonowski 120g (<u>gluten</u>)</p> <p>E: 801.82, B: 43.72, T: 28.89, W: 95.28</p>
II śniadanie	<p>Herbatniki 30g (<u>gluten, soja, mleko</u>)</p> <p>E: 130.8, B: 2.46, T: 3.3, W: 23.04</p>	<p>Banan 130g</p> <p>E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55</p>	<p>Banan 130g</p> <p>E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55</p>

	piątek 2026-05-22	sobota 2026-05-23	niedziela 2026-05-24
Obiad	<p>Zupa buraczkowa z ziemniakami i koperkiem 300g Składniki: Ziemniaki, Buraki, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Cytryna, Koperek</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek</p> <p>Ryba zapiekana z masłem, marchewką i pietruszką 200g Składniki: <u>Mintaj</u>, filet bez skóry, świeży, Marchew, Pietruszka, <u>Masło ekstra (mleko)</u></p> <p>Herbata owocowa 200g</p> <p>Sałata z jogurtem 150g Składniki: Sałata, <u>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko)</u></p> <p>E: 525.68, B: 35.62, T: 8.73, W: 81.87</p>	<p>Herbata owocowa 250g</p> <p>Zupa krupnik 300g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Mięso z ud kurczaka, Ziemniaki, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)</u>, Pietruszka, Koperek, Ziele angielskie</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Marchew 150g</p> <p>Lekkostrawna duszona pierś kurczaka w sosie pomidorowym 200g Składniki: Passata - przetarte pomidory, Pierś z kurczaka, Koncentrat pomid. 30%, Oliwa z oliwek, Oregano suszone</p> <p>E: 463.6, B: 35.27, T: 9.32, W: 68.97</p>	<p>Herbata owocowa 250g</p> <p>Rosół 300g Składniki: Woda, Marchew, Por, Pietruszka, <u>Makaron bezglutenowy (gluten)</u>, Cebula, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Pietruszka, Czosnek, Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p>Kasza <u>jęczmienna</u>, perłowa, gotowana 200g (<u>gluten</u>)</p> <p>Pieczone pulpeciki drobiowe w kremowym sosie koperkowym 200g Składniki: Mięso mielone z kurczaka, Koperek, <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Bułka tarta (gluten)</u>, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Pietruszka, Czosnek</p> <p>Buraki gotowane skropione oliwą 151g Składniki: Buraki, Oliwa z oliwek</p> <p>E: 675.09, B: 32.66, T: 22.65, W: 92.36</p>
Podwieczorek	<p>Jabłko 160g</p> <p>E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36</p>	<p><u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu</u> 100g (<u>mleko</u>)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p>Kisiel owocowy 200g</p> <p>E: 202, B: 0.6, T: 0.2, W: 51.4</p>
Kolacja	<p>Chleb baltonowski 120g (<u>gluten</u>)</p> <p><u>Masło ekstra</u> 20g (<u>mleko</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Pasta jajeczna z koperkiem 100g Składniki: <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Koperek, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u></p> <p>Sałata 25g</p> <p>Szynka wiejska 60g (<u>gluten</u>, <u>soja</u>, <u>mleko</u>, <u>seler</u>)</p> <p>Marchew 50g</p> <p>E: 680.22, B: 33.46, T: 29.92, W: 72.7</p>	<p><u>Masło ekstra</u> 20g (<u>mleko</u>)</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Chleb baltonowski 120g (<u>gluten</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Szynka wiejska 60g (<u>gluten</u>, <u>soja</u>, <u>mleko</u>, <u>seler</u>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p><u>Serek</u> Almette</p> <p><u>śmietankowy</u> 60g (<u>mleko</u>)</p> <p>E: 697.1, B: 25.85, T: 35.55, W: 71.14</p>	<p><u>Masło ekstra</u> 20g (<u>mleko</u>)</p> <p>Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (<u>gluten</u>, <u>soja</u>, <u>mleko</u>, <u>seler</u>)</p> <p>Ser twarogowy w plastrach 60g</p> <p>E: 683.5, B: 25.11, T: 38.91, W: 60.72</p>

	piątek 2026-05-22	sobota 2026-05-23	niedziela 2026-05-24
Posiłek nocny	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (mleko) E: 60 , B: 4.3 , T: 2 , W: 6.2	Ciasto drożdżowe 100g (gluten, jaja, mleko) E: 291 , B: 7.7 , T: 8 , W: 47.7	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (mleko) E: 60 , B: 4.3 , T: 2 , W: 6.2
Suma	E: 2422.2 B: 118.61 , T: 75.87 , W: 333.85 ,	E: 2586.12 B: 119.9 , T: 85.79 , W: 351.1 ,	E: 2548.51 B: 107.69 , T: 93.04 , W: 336.51 ,

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

	piątek 2026-05-15	sobota 2026-05-16	niedziela 2026-05-17	poniedziałek 2026-05-18	wtorek 2026-05-19	środa 2026-05-20	czwartek 2026-05-21
Śniadanie	<p>Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>)</p> <p>Margaryna Benecol klasyczny 15g (<u>soja</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Zupa mleczna z płatkami ryzowymi 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Otręby ryżowe</p> <p>Szynka wieprzowa 30g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Zielona pasta jajeczna 50g Składniki: <u>Jaja kurze całe, gotowane (jaja)</u>, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u>, Szpinak, Pieprz, Sól</p> <p>E: 706.71, B: 34.62, T: 28.1, W: 98.47</p>	<p>Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>)</p> <p>Margaryna Benecol klasyczny 15g (<u>soja</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Polędwica sopocka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Sałatka wiejska z sosem jogurtowym 149g Składniki: Ziemiaki, Sałata, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Szczypiorek</p> <p>Zupa mleczna z zacierkami 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, <u>Mąka pszenna, typ 550 (gluten)</u></p> <p>E: 675.03, B: 35.37, T: 18.9, W: 94.24</p>	<p>Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>)</p> <p>Margaryna Benecol klasyczny 15g (<u>soja</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Szynka z piersi kurczaka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)</u></p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem 60g Składniki: <u>Ser twarogowy (twaróg) chudy (mleko)</u>, Szczypiorek</p> <p>E: 705.58, B: 37.42, T: 13.68, W: 112.52</p>	<p>Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>)</p> <p>Margaryna Benecol klasyczny 15g (<u>soja</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Zupa mleczna z ryżem 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Ryż biały</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Szynka wiejska 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Ser twarogowy w plastrach 40g</p> <p>E: 791.23, B: 30.13, T: 25.16, W: 114.26</p>	<p>Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>)</p> <p>Margaryna Benecol klasyczny 15g (<u>soja</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Makaron bezjajeczny (gluten)</u></p> <p>Szynka z indyka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Serek Almette śmietankowy 30g (<u>mleko</u>)</p> <p>E: 602.14, B: 25.46, T: 19.82, W: 83.31</p>	<p>Margaryna Benecol klasyczny 15g (<u>soja</u>)</p> <p>Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>)</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Owsianka 299g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Woda, <u>Płatki owsiane (gluten)</u></p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p><u>Jaja</u> kurze całe, gotowane 55g (<u>jaja</u>)</p> <p>E: 662.9, B: 31.59, T: 20.57, W: 91.52</p>	<p>Herbata czarna 250g</p> <p>Zupa mleczna z ryżem 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Ryż biały</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>)</p> <p>Sałata 15g</p> <p>Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Margaryna Benecol klasyczny 15g (<u>soja</u>)</p> <p>Serek wiejski naturalny 100g (<u>mleko</u>)</p> <p>E: 799.91, B: 36.8, T: 18.67, W: 124.49</p>

	piątek 2026-05-15	sobota 2026-05-16	niedziela 2026-05-17	poniedziałek 2026-05-18	wtorek 2026-05-19	środa 2026-05-20	czwartek 2026-05-21
Obiad	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (żywienie zbiorowe) 300g Składniki: Kości, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, <u>Makaron czterojęczny (gluten, jaja)</u>, Koncentrat pomid. 30%, Pietruszka, Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p>Ryba zapiekana w folii aluminiowej z masłem, koprem i cytryną 150g Składniki: <u>Mintaj</u>, filet bez skóry, świeży, Cytryna, <u>Margaryna Benecol klasyczny (soja)</u>, Koperek</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek</p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>Marchew 150g</p> <p>E: 403.99, B: 30.59, T: 6.17, W: 61.58</p>	<p>Rosół 300g Składniki: Woda, Marchew, Por, Pietruszka, <u>Makaron bezglutenowy (gluten)</u>, Cebula, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Pietruszka, Czosnek, Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p>Kasza bulgur (<u>pszenica</u>), gotowana 200g (<u>gluten</u>)</p> <p>Gotowany gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 139g Składniki: Pierś z kurczaka, Cukinia, Przekier pomidorowy, Marchew, Oliwa z oliwek, Pietruszka</p> <p>Buraki gotowane skropione oliwą 151g Składniki: Buraki, Oliwa z oliwek</p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>E: 467.36, B: 30.73, T: 12.98, W: 64.05</p>	<p>Zupa koperkowa 300g Składniki: Woda, <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Koperek, Pietruszka, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Mąka pszenna, typ 550 (gluten)</u>, Przyprawa "Jarzynka", Pieprz ziołowy</p> <p>Udka z kurczaka z warzywami pieczone w rękawie 151g Składniki: Udka kurczaka, Cukinia, Por, Cebula, Marchew, Pomidor, Limonka, Koncentrat pomid. 30%, Olej rzepakowy, Papryka</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek</p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 150g Składniki: <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Marchew, Cytryna, Olej rzepakowy</p> <p>E: 497.16, B: 26.5, T: 19.66, W: 59.83</p>	<p>Zupa jarzynowa 300g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Udo z kurczaka, Ziemniaki, Fasolka szparagowa, Kalafior, Brokuły, Przyprawa "Jarzynka", Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Kotlety mielone z warzywami pieczone w piekarniku 101g Składniki: Mięso mielone z kurczaka, Marchew, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u></p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>Buraki 150g</p> <p>E: 463.39, B: 29.7, T: 14, W: 59.89</p>	<p>Ziemniaki 200g</p> <p>Salata z jogurtem 150g Składniki: Salata, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u></p> <p>Drobiowa pieczona pieczeń rzymska w sosie koperkowym 150g Składniki: Pierś z kurczaka, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Koperek</p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 300g Składniki: Woda, <u>Kostka rosółowa warzywna (seler)</u>, Cukinia, Cebula, Kasza jaglana, Marchew, Olej rzepakowy, Czosnek, Kurkuma</p> <p>E: 445.72, B: 38.6, T: 7.13, W: 60.15</p>	<p>Zupa grysikowa 400g Składniki: <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Pierś z kurczaka, Udka kurczaka, Pietruszka, Marchew, <u>Kasza manna (gluten)</u>, Liście laurowe, Ziele angielskie, Pietruszka</p> <p>Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 150g Składniki: <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Marchew, Cytryna, Olej rzepakowy</p> <p>Makaron w sosie jogurtowym z cukinią i kurczakiem 350g Składniki: Pierś z kurczaka, Cukinia, gotowana, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Makaron pełnoziarnisty, Oliwa z oliwek</p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>E: 974.99, B: 79.92, T: 26.58, W: 116.61</p>	<p>Zapiekanka z ziemniakami, kurczakiem i cukinią BEZ KUKURYDZY I CEBULI 298g Składniki: Pierś z kurczaka, Ziemniaki, Cukinia, Pomidor, <u>Ser Mozzarella, tarty (mleko)</u>, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u>, Ketchup, Olej rzepakowy, Pietruszka, Przyprawa do gyros</p> <p>Zupa ze szpinakiem i indykiem 300g Składniki: Woda, Pierś z indyka, Pietruszka, Pomidory bez skóry, Szpinak, Marchew, Pomidor, Szalotka</p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>Cukinia, gotowana 150g</p> <p>E: 387.25, B: 42.54, T: 10.97, W: 33.12</p>
Podwieczorek	<p>Jabłko 160g</p> <p>E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36</p>	<p>Banan 130g</p> <p>E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55</p>	<p>Kisiel owocowy 200g</p> <p>E: 202, B: 0.6, T: 0.2, W: 51.4</p>	<p><u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (mleko)</u></p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p>Budyń gotowy 200g (<u>mleko</u>)</p> <p>E: 260, B: 2.9, T: 7.56, W: 45.2</p>	<p>Kisiel z jabłkiem 200g Składniki: Kisiel owocowy, Jabłko</p> <p>E: 161.2, B: 0.68, T: 0.44, W: 40.52</p>	<p><u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (mleko)</u></p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>

	piątek 2026-05-15	sobota 2026-05-16	niedziela 2026-05-17	poniedziałek 2026-05-18	wtorek 2026-05-19	środa 2026-05-20	czwartek 2026-05-21
Kolacja	<p>Margaryna Benecol klasyczny 15g (soja)</p> <p>Chleb baltonowski 100g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Szynka miódowa 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Serek wiejski lekki 100g (mleko)</p> <p>E: 434, B: 24.43, T: 10.61, W: 62.57</p>	<p>Margaryna Benecol klasyczny 15g (soja)</p> <p>Chleb baltonowski 100g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Szynka wiejska 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Paprykarz z białej ryby 60g Składniki: Morszczuk, filet, świeży, Ryż biały, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), Koncentrat pomid. 30%, Pietruszka</p> <p>E: 407.66, B: 20.47, T: 9.16, W: 63.48</p>	<p>Margaryna Benecol klasyczny 15g (soja)</p> <p>Chleb baltonowski 100g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Półdewica sopočka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 55g (jaja)</p> <p>E: 430.9, B: 21.41, T: 13.41, W: 58.59</p>	<p>Chleb baltonowski 100g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Margaryna Benecol klasyczny 15g (soja)</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Szynka z indyka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Pieczony paszтет drobiowy 50g Składniki: Pierś z kurczaka, Wątróbka kurczaka, Woda, Seler korzeniowy (seler), Pietruszka, Jaja kurze całe (jaja), Por, Cebula, Marchew, Gałka muszkat., Ziele angielskie</p> <p>E: 384.48, B: 20.41, T: 8.6, W: 59.05</p>	<p>Margaryna Benecol klasyczny 15g (soja)</p> <p>Chleb baltonowski 100g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Półdewica z indyka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Galaretką z kurczaka z warzywami 100g Składniki: Filety z kurczaka, Woda, Groszek zielony, Marchew, Żelatyna, Pieprz</p> <p>E: 421.95, B: 27.17, T: 8.86, W: 61.55</p>	<p>Margaryna Benecol klasyczny 10g (soja)</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Chleb baltonowski 70g (gluten)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Dżem jagodowy niskosłodzony 30g</p> <p>Półdewica sopočka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Buraki 50g</p> <p>E: 384.4, B: 14.64, T: 6.39, W: 70.7</p>	<p>Chleb baltonowski 100g (gluten)</p> <p>Margaryna Benecol klasyczny 15g (soja)</p> <p>Szynka z indyka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Lekkostrawna sałatka jarzynowa 151g Składniki: Seler korzeniowy (seler), Ziemiaki, Jogurt typu greckiego (mleko), Marchew, Jaja kurze całe (jaja), Pietruszka</p> <p>E: 444.66, B: 19.69, T: 10.71, W: 71.6</p>
Posiłek nocny	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (mleko)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (mleko)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (mleko)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p>Banan 130g</p> <p>E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55</p>	<p>Herbatniki 30g (gluten, soja, mleko)</p> <p>E: 130.8, B: 2.46, T: 3.3, W: 23.04</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (mleko)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p>Jabłko 160g</p> <p>E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36</p>
Suma	E: 1684.7 B: 94.58, T: 47.52, W: 248.18,	E: 1736.15 B: 92.17, T: 43.43, W: 258.52,	E: 1895.64 B: 90.23, T: 48.95, W: 288.54,	E: 1825.2 B: 85.84, T: 50.15, W: 269.95,	E: 1860.61 B: 96.59, T: 46.67, W: 273.25,	E: 2243.49 B: 131.13, T: 55.98, W: 325.55,	E: 1771.82 B: 103.97, T: 42.99, W: 254.77,

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

	piątek 2026-05-22	sobota 2026-05-23	niedziela 2026-05-24
Śniadanie	<p>Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>)</p> <p>Margaryna Benecol klasyczny 15g (<u>soja</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Kasza jęczmienna, perlowa (gluten)</u></p> <p>Szynka z piersi kurczaka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Lekkostrawna pasta z marchewki i kurczaka 100g Składniki: Marchew, Pierś z kurczaka, Olej lniany, Majeranek, Pietruszka, Ziele angielskie</p> <p>E: 765.2, B: 34.23, T: 19.37, W: 119.93</p>	<p>Herbata czarna 250g</p> <p>Kasza manna na mleku 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Kasza manna (gluten)</u></p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>)</p> <p>Margaryna Benecol klasyczny 15g (<u>soja</u>)</p> <p>Szynka wiejska 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Twarożek grani z koperkiem 60g Składniki: <u>Twarożek Domowy, grani naturalny (mleko), Koperek</u></p> <p>E: 724.4, B: 33.62, T: 16.12, W: 114.52</p>	<p>Margaryna Benecol klasyczny 15g (<u>soja</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Makaron bezglutenowy (gluten)</u></p> <p>Sałata 25g</p> <p>Polędwica z indyka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Pieczony pasztet drobiowy 50g Składniki: Pierś z kurczaka, Wątróbka kurczaka, Woda, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Pietruszka, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Por, Cebula, Marchew, Gałka muszk., Ziele angielskie</p> <p>Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>)</p> <p>E: 575.61, B: 30.28, T: 14.72, W: 83.54</p>

	piątek 2026-05-22	sobota 2026-05-23	niedziela 2026-05-24
Obiad	<p>Zupa buraczkowa z ziemniakami i koperkiem 300g Składniki: Ziemniaki, Buraki, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Cytryna, Koperek</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek</p> <p>Ryba zapiekana z masłem, marchewką i pietruszką 150g Składniki: <u>Mintaj</u>, filet bez skóry, świeży, Marchew, Pietruszka, <u>Margaryna Benecol klasyczny (soja)</u></p> <p>Herbata owocowa 200g</p> <p>Sałata z jogurtem 150g Składniki: Sałata, <u>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko)</u></p> <p>E: 462.48, B: 30.01, T: 4.73, W: 80.37</p>	<p>Herbata owocowa 250g</p> <p>Zupa krupnik 301g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Mięso z ud kurczaka, Ziemniaki, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)</u>, Pietruszka, Koperek, Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Marchew 150g</p> <p>Lekkostrawna duszona pierś kurczaka w sosie pomidorowym 150g Składniki: Passata - przetarte pomidory, Pierś z kurczaka, Koncentrat pomid. 30%, Oliwa z oliwek, Oregano suszone</p> <p>E: 420.7, B: 29.83, T: 7.81, W: 66.68</p>	<p>Herbata owocowa 250g</p> <p>Rosół 300g Składniki: Woda, Marchew, Por, Pietruszka, <u>Makaron bezglutenowy (gluten)</u>, Cebula, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Pietruszka, Czosnek, Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p>Kasza <u>jęczmienna</u>, perłowa, gotowana 200g (<u>gluten</u>)</p> <p>Pieczone pulpeciki drobiowe w kremowym sosie koperkowym 150g Składniki: Mięso mielone z kurczaka, Koperek, <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Butka tarta (gluten)</u>, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Pietruszka, Czosnek</p> <p>Buraki gotowane skropione oliwą 151g Składniki: Buraki, Oliwa z oliwek</p> <p>E: 603.33, B: 26.76, T: 19.38, W: 87.33</p>
Podwieczorek	<p>Jabłko 160g</p> <p>E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36</p>	<p><u>Jogurt</u> naturalny, 2% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p>Kisiel owocowy 200g</p> <p>E: 202, B: 0.6, T: 0.2, W: 51.4</p>

	piątek 2026-05-22	sobota 2026-05-23	niedziela 2026-05-24
Kolacja	<p>Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>)</p> <p>Margaryna Benecol klasyczny 15g (<u>soja</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Pasta jajeczna z koperkiem (50 g) 50g Składniki: <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, <u>Koperek</u>, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u></p> <p>Salata 25g</p> <p>Szynka wiejska 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Marchew 50g</p> <p>E: 426.06, B: 20.01, T: 12.64, W: 61.14</p>	<p>Margaryna Benecol klasyczny 15g (<u>soja</u>)</p> <p>Salata 25g</p> <p>Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Szynka wiejska 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p><u>Serek</u> Almette</p> <p><u>śmietankowy</u> 30g (<u>mleko</u>)</p> <p>E: 431, B: 16.18, T: 15.45, W: 59.22</p>	<p>Margaryna Benecol klasyczny 15g (<u>soja</u>)</p> <p>Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Salata 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Ser twarogowy w plastrach 40g</p> <p>E: 481.7, B: 17.51, T: 20.18, W: 59.99</p>
Posiłek nocny	<p><u>Jogurt</u> naturalny, 2% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p>Banan 130g</p> <p>E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55</p>	<p><u>Jogurt</u> naturalny, 2% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>
Suma	<p>E: 1793.74 B: 89.19, T: 39.38, W: 287,</p>	<p>E: 1762.2 B: 85.23, T: 41.77, W: 277.17,</p>	<p>E: 1922.64 B: 79.45, T: 56.48, W: 288.46,</p>

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

	piątek 2026-05-15	sobota 2026-05-16	niedziela 2026-05-17	poniedziałek 2026-05-18	wtorek 2026-05-19	środa 2026-05-20	czwartek 2026-05-21
Śniadanie	<p>Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Otręby ryżowe</p> <p>Szynka wieprzowa 30g</p> <p>Zielona pasta jajeczna 50g Składniki: <u>Jaja kurze całe, gotowane (jaja)</u>, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u>, Szpinak, Pieprz, Sól</p> <p>E: 756.51, B: 33.93, T: 35.08, W: 95.39</p>	<p>Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Marchew 50g</p> <p>Polędwica sopocka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Zupa mleczna z zacierkami 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, <u>Mąka pszenna, typ 550 (gluten)</u></p> <p>Serek wiejski naturalny 100g (<u>mleko</u>)</p> <p>E: 739.37, B: 39.96, T: 27.64, W: 85.7</p>	<p>Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Szynka z piersi kurczaka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Marchew 50g</p> <p>Zupa mleczna z kaszą jecmienną 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)</u></p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem 60g Składniki: <u>Ser twarogowy (twaróg) chudy (mleko)</u>, Szczypiorek</p> <p>E: 770.38, B: 37.18, T: 20.76, W: 113.34</p>	<p>Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Zupa mleczna z ryżem 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Ryż biały</p> <p>Marchew 50g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Szynka wiejska 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Ser twarogowy w plastrach 40g</p> <p>E: 860.03, B: 30.24, T: 32.29, W: 115.81</p>	<p>Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Makaron bezzajeczny (gluten)</u></p> <p>Szynka z indyka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Marchew 50g</p> <p>Serek Almette śmietankowy 30g (<u>mleko</u>)</p> <p>E: 666.94, B: 25.22, T: 26.9, W: 84.13</p>	<p>Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>)</p> <p>Marchew 50g</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 55g (<u>jaja</u>)</p> <p>Kleik ryżowy 301g Składniki: Woda, Ryż jaśminowy, Miód pszczeli, Cynamon</p> <p>Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>E: 687.01, B: 23.53, T: 21.39, W: 102.65</p>	<p>Herbata czarna 250g</p> <p>Zupa mleczna z ryżem 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Ryż biały</p> <p>Marchew 50g</p> <p>Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>)</p> <p>Sałata 15g</p> <p>Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>Serek wiejski naturalny 100g (<u>mleko</u>)</p> <p>E: 868.71, B: 36.91, T: 25.8, W: 126.04</p>
Obiad	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (żywienie zbiorowe) 300g Składniki: Kości, <u>Makaron czterojajeczny (gluten,jaja)</u>, Koncentrat pomid. 30%, Pietruszka, Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p>Ryba zapiekana w folii aluminiowej z masłem, koprem i cytryną 150g Składniki: <u>Mintaj</u>, filet bez skóry, świeży, Cytryna, <u>Masło ekstra (mleko)</u>, Koperek</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek</p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>E: 407.26, B: 29.58, T: 11.44, W: 48.35</p>	<p>Rosół 300g Składniki: Woda, Por, <u>Makaron bezzajeczny (gluten)</u>, Cebula, Pietruszka, Czosnek, Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p>Gotowany gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 200g Składniki: Pierś z kurczaka, Cukinia, Przecier pomidorowy, Marchew, Oliwa z oliwek, Pietruszka</p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>Ryż biały 200g</p> <p>E: 481.39, B: 38.32, T: 7.85, W: 66.96</p>	<p>Zupa koperkowa 298g Składniki: Woda, <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Koperek, Pietruszka, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Mąka pszenna, typ 550 (gluten)</u>, Przyprawa "Jarzynka", Pieprz ziołowy</p> <p>Udka z kurczaka z warzywami pieczone w rękawie 151g Składniki: Udko kurczaka, Por, Cebula, Limonka, Koncentrat pomid. 30%, Olej rzepakowy, Papryka</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek</p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>Cukinia, gotowana 150g</p> <p>E: 463.54, B: 30.63, T: 16.69, W: 50.92</p>	<p>Ziemniaki 200g</p> <p>Kotlety mielonepieczone w piekarniku 85g Składniki: Mięso mielone z kurczaka, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u></p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>Buraki 150g</p> <p>Rosół z makaronem (żywienie zbiorowe) 300g Składniki: Kości, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, <u>Makaron czterojajeczny (gluten,jaja)</u>, Kurkuma, Pieprz, Pietruszka, Sól</p> <p>E: 385.02, B: 24.1, T: 9.31, W: 55.02</p>	<p>Ryż biały 200g</p> <p>Drobiowa pieczona pieczeń rzymska w sosie koperkowym 150g Składniki: Pierś z kurczaka, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Koperek</p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 300g Składniki: Woda, <u>Kostka rosółowa warzywna (seler)</u>, Cukinia, Cebula, Kasza jagłana, Marchew, Olej rzepakowy, Czosnek, Kurkuma</p> <p>E: 500.24, B: 36.19, T: 6.25, W: 76.75</p>	<p>Zupa grysikowa 400g Składniki: Woda, Udko kurczaka, Marchew, <u>Kasza manna (gluten)</u>, Liście laurowe, Ziele angielskie, Pietruszka</p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>Makaron z kurczakiem w sosie jogurtowym 315g Składniki: Woda, <u>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)</u>, Woda, <u>Kostka rosółowa warzywna (seler)</u>, Olej rzepakowy, Oregano suszone</p> <p>E: 839.05, B: 37.75, T: 21.96, W: 131.17</p>	<p>Zupa ze szpinakiem i indykiem 300g Składniki: Woda, Pierś z indyka, Pietruszka, Pomidory bez skóry, Szpinak, Marchew, Marchew, Szalotka</p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>Cukinia, gotowana 150g</p> <p>Ryż biały 200g</p> <p>Cytrynowa pierś kurczaka (parowana) 100g Składniki: Pierś z kurczaka, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Cytryna</p> <p>E: 427.86, B: 30.34, T: 2.66, W: 74.12</p>

	piątek 2026-05-15	sobota 2026-05-16	niedziela 2026-05-17	poniedziałek 2026-05-18	wtorek 2026-05-19	środa 2026-05-20	czwartek 2026-05-21
Podwieczorek	Herbatniki 30g (<u>gluten, soja, mleko</u>) E: 130.8, B: 2.46, T: 3.3, W: 23.04	Biszkopty 30g (<u>gluten, jaja</u>) E: 116.4, B: 2.39, T: 1.13, W: 24.38	Kisiel owocowy 200g E: 202, B: 0.6, T: 0.2, W: 51.4	<u>Jogurt</u> naturalny, 2% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2	Budyń gotowy 200g (<u>mleko</u>) E: 260, B: 2.9, T: 7.56, W: 45.2	Kisiel owocowy 200g E: 202, B: 0.6, T: 0.2, W: 51.4	<u>Jogurt</u> naturalny, 2% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2
Kolacja	<u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Szynka miódowa 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Marchew 50g <u>Serek</u> wiejski lekki 100g (<u>mleko</u>) E: 498.8, B: 24.19, T: 17.69, W: 63.39	<u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Szynka wiejska 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) <u>Paprykarz z białej ryby</u> 60g Składniki: <u>Morszczuk</u> , filet, świeży, Ryż biały, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Koncentrat pomid. 30%, Pietruszka E: 457.46, B: 19.78, T: 16.14, W: 60.4	<u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Polędwica sopocka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) <u>Jaja</u> kurze całe, gotowane 55g (<u>jaja</u>) E: 480.7, B: 20.72, T: 20.39, W: 55.51	Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Sałata 25g Szynka z indyka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Marchew 50g <u>Pieczony paszтет drobiowy</u> 50g Składniki: Pierś z kurczaka, Wątróbka kurczaka, Woda, <u>Seler korzeniowy (seler)</u> , Pietruszka, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , Por, Cebula, Marchew, Gałka muszkata., Ziele angielskie E: 453.28, B: 20.52, T: 15.73, W: 60.6	<u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Polędwica z indyka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Marchew 50g <u>Galaretka z kurczaka z warzywami</u> 100g Składniki: Filety z kurczaka, Woda, Groszek zielony, Marchew, Żelatyna, Pieprz E: 486.75, B: 26.93, T: 15.94, W: 62.37	<u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Dżem jagodowy niskosłodzony 30g Polędwica sopocka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) E: 449.6, B: 13.93, T: 15.11, W: 66.64	Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Szynka z indyka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Marchew 50g Sałata 25g Herbata czarna 250g Ser twarogowy w plastrach 60g E: 602.7, B: 19.29, T: 31.91, W: 62.57
Posiłek nocny	<u>Jogurt</u> naturalny, 2% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2	<u>Jogurt</u> naturalny, 2% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2	<u>Jogurt</u> naturalny, 2% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2	Ciasto drożdżowe 100g (<u>gluten, jaja, mleko</u>) E: 291, B: 7.7, T: 8, W: 47.7	Herbatniki 30g (<u>gluten, soja, mleko</u>) E: 130.8, B: 2.46, T: 3.3, W: 23.04	<u>Jogurt</u> naturalny, 2% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2	Biszkopty 30g (<u>gluten, jaja</u>) E: 116.4, B: 2.39, T: 1.13, W: 24.38
Suma	E: 1853.37 B: 94.46, T: 69.51, W: 236.37,	E: 1854.62 B: 104.75, T: 54.76, W: 243.64,	E: 1976.62 B: 93.43, T: 60.04, W: 277.37,	E: 2049.33 B: 86.86, T: 67.33, W: 285.33,	E: 2044.73 B: 93.7, T: 59.95, W: 291.49,	E: 2237.66 B: 80.11, T: 60.66, W: 358.06,	E: 2075.67 B: 93.23, T: 63.5, W: 293.31,

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

	piątek 2026-05-22	sobota 2026-05-23	niedziela 2026-05-24
Śniadanie	<p>Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)</u></p> <p>Szynka z piersi kurczaka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Marchew 50g</p> <p>Serek Almette</p> <p>Śmietankowy 30g (<u>mleko</u>)</p> <p>E: 800.34, B: 28.35, T: 27.65, W: 114.19</p>	<p>Herbata czarna 250g</p> <p>Kasza manna na mleku 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Kasza manna (gluten)</u></p> <p>Marchew 50g</p> <p>Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>Szynka wiejska 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Twarożek grani z koperkiem 60g Składniki: <u>Twarożek Domowy grani naturalny (mleko)</u>, Koperek</p> <p>E: 789.2, B: 33.38, T: 23.2, W: 115.34</p>	<p>Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Makaron bezglutenowy (gluten)</u></p> <p>Sałata 25g</p> <p>Polędwica z indyka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Marchew 50g</p> <p>Pieczony paszтет drobiowy 50g Składniki: Pierś z kurczaka, Wątróbka kurczaka, Woda, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Pietruszka, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Por, Cebula, Marchew, Gałka muszk., Ziele angielskie</p> <p>Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>)</p> <p>E: 644.41, B: 30.39, T: 21.85, W: 85.09</p>
Obiad	<p>Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek</p> <p>Ryba zapiekana z masłem, marchewką i pietruszką 150g Składniki: <u>Mintaj</u>, filet bez skóry, świeży, Marchew, Pietruszka</p> <p>Herbata owocowa 200g</p> <p>Rosół 299g Składniki: Woda, <u>Makaron bezglutenowy (gluten)</u>, Pietruszka, Ziele angielskie, Liście laurowe</p> <p>E: 259.56, B: 21.84, T: 1.34, W: 43.37</p>	<p>Herbata owocowa 250g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Lekkostrawna duszona pierś kurczaka w sosie pomidorowym 150g Składniki: Passata - przetarte pomidory, Pierś z kurczaka, Koncentrat pomid. 30%, Oliwa z oliwek, Oregano suszone</p> <p>Rosół 299g Składniki: Woda, <u>Makaron bezglutenowy (gluten)</u>, Pietruszka, Ziele angielskie, Liście laurowe</p> <p>E: 302.63, B: 20.94, T: 5.22, W: 46.81</p>	<p>Herbata owocowa 250g</p> <p>Rosół 300g Składniki: Woda, <u>Makaron bezglutenowy (gluten)</u>, Pietruszka, Ziele angielskie, Liście laurowe</p> <p>Ryż biały 200g</p> <p>Pieczone pulpeciki drobiowe w kremowym sosie koperkowym 150g Składniki: Mięso mielone z kurczaka, Koperek, <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Bułka tarta (gluten)</u>, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Pietruszka, Czosnek</p> <p>E: 483.5, B: 23.18, T: 10.57, W: 76.6</p>

	piątek 2026-05-22	sobota 2026-05-23	niedziela 2026-05-24
Podwieczorek	Kisiel owocowy 200g E: 202, B: 0.6, T: 0.2, W: 51.4	<u>Jogurt</u> naturalny, 2% tłuszczu 100g (mleko) E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2	Kisiel owocowy 200g E: 202, B: 0.6, T: 0.2, W: 51.4
Kolacja	Chleb baltonowski 100g (gluten) <u>Masło</u> ekstra 15g (mleko) Herbata czarna 250g Pasta jajeczna z koperkiem (50 g) 50g Składniki: <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , Koperek, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u> Szynka wiejska 30g (gluten, <u>soja, mleko, seler</u>) E: 468.86, B: 19.27, T: 19.62, W: 55.76	<u>Masło</u> ekstra 15g (mleko) Sałata 25g Chleb baltonowski 100g (gluten) Herbata czarna 250g Szynka wiejska 30g (gluten, <u>soja, mleko, seler</u>) Marchew 50g <u>Serek</u> Almette <u>śmietankowy</u> 30g (mleko) E: 499.8, B: 16.29, T: 22.58, W: 60.77	<u>Masło</u> ekstra 15g (mleko) Chleb baltonowski 100g (gluten) Herbata czarna 250g Marchew 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten, soja, <u>mleko, seler</u>) Ser twarogowy w plastrach 40g E: 546.5, B: 17.27, T: 27.26, W: 60.81
Posiłek nocny	<u>Jogurt</u> naturalny, 2% tłuszczu 100g (mleko) E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2	Biszkopty 30g (gluten, jaja) E: 116.4, B: 2.39, T: 1.13, W: 24.38	<u>Jogurt</u> naturalny, 2% tłuszczu 100g (mleko) E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2
Suma	E: 1790.76 B: 74.36, T: 50.81, W: 270.92,	E: 1768.03 B: 77.3, T: 54.13, W: 253.5,	E: 1936.41 B: 75.74, T: 61.88, W: 280.1,

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

	piątek 2026-05-15	sobota 2026-05-16	niedziela 2026-05-17	poniedziałek 2026-05-18	wtorek 2026-05-19	środa 2026-05-20	czwartek 2026-05-21
Śniadanie	<p>Chleb baltonowski 70g (gluten)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (gluten)</p> <p>Masło ekstra 15g (mleko)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Zupa mleczna z płatkami ryzowymi 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Otręby ryżowe</p> <p>Szynka wieprzowa 30g</p> <p>Salata 25g</p> <p>Papryka czerwona 50g</p> <p>Zielona pasta jajeczna 50g Składniki: Jaja kurze całe, gotowane (jaja), Jogurt typu greckiego (mleko), Szpinak, Szcypiorek, Pieprz, Sól</p> <p>E: 767.58, B: 34.53, T: 35.37, W: 98.35</p>	<p>Chleb baltonowski 70g (gluten)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (gluten)</p> <p>Masło ekstra 15g (mleko)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Salata 25g</p> <p>Ogórek świeży 50g</p> <p>Polędwica sopocka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Salatka wiejska z sosem jogurtowo-czosnkowym 100g Składniki: Ziemniaki, Salata, Jaja kurze całe (jaja), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), Cebula czerwona, Czosnek, Szcypiorek</p> <p>Zupa mleczna z zacierkami 300g Składniki: Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko), Jaja kurze całe (jaja), Mąka pszenna, typ 550 (gluten)</p> <p>E: 692.69, B: 32.59, T: 24.59, W: 89.02</p>	<p>Chleb baltonowski 70g (gluten)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (gluten)</p> <p>Masło ekstra 15g (mleko)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Szynka z piersi kurczaka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Salata 25g</p> <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Kasza jęczmienna, perlowa (gluten)</p> <p>Twarożek ze szcypiorkiem 60g Składniki: Ser twarogowy (twaróg) chudy (mleko), Szcypiorek</p> <p>E: 760.63, B: 37.19, T: 20.87, W: 111.1</p>	<p>Chleb baltonowski 70g (gluten)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (gluten)</p> <p>Masło ekstra 15g (mleko)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Zupa mleczna z ryżem 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Ryż biały</p> <p>Ogórek świeży 50g</p> <p>Salata 25g</p> <p>Szynka wiejska 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Ser twarogowy w plastrach 40g</p> <p>E: 844.01, B: 29.8, T: 32.3, W: 112.31</p>	<p>Chleb baltonowski 70g (gluten)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (gluten)</p> <p>Masło ekstra 15g (mleko)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Makaron bezjajeczny (gluten)</p> <p>Szynka z indyka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Salata 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Serek Almette śmietankowy 30g (mleko)</p> <p>E: 657.16, B: 25.22, T: 27, W: 81.92</p>	<p>Masło ekstra 10g (mleko)</p> <p>Chleb baltonowski 70g (gluten)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (gluten)</p> <p>Salata 25g</p> <p>Ogórek świeży 50g</p> <p>Owsianka 299g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Woda, Płatki owsiane (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 55g (jaja)</p> <p>E: 678.43, B: 31.24, T: 23.59, W: 89.53</p>	<p>Herbata czarna 250g</p> <p>Zupa mleczna z ryżem 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Ryż biały</p> <p>Papryka czerwona 50g</p> <p>Chleb baltonowski 70g (gluten)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (gluten)</p> <p>Salata 15g</p> <p>Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Serek wiejski z rzodkiewką 100g Składniki: Serek wiejski naturalny (mleko), Rzodkiewka</p> <p>Masło ekstra 15g (mleko)</p> <p>E: 835.48, B: 33.45, T: 24.42, W: 125.18</p>

	piątek 2026-05-15	sobota 2026-05-16	niedziela 2026-05-17	poniedziałek 2026-05-18	wtorek 2026-05-19	środa 2026-05-20	czwartek 2026-05-21
Obiad	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (żywienie zbiorowe) 300g Składniki: Kości, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, <u>Makaron czterojęczny (gluten,jaja)</u>, Koncentrat pomid. 30%, Pietruszka, Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p>Ryba zapiekana w folii aluminiowej z masłem, koprem i cytryną 150g Składniki: <u>Mintaj</u>, filet bez skóry, świeży, Cytryna, <u>Masło ekstra (mleko)</u>, Koperek</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek</p> <p>Surówka z kapusty kiszonej z cebulką i natką pietruszki 151g Składniki: Kapusta kiszona, Cebula, Olej rzepakowy, Pietruszka, Pieprz</p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>E: 539.06, B: 31.02, T: 22.44, W: 60.33</p>	<p>Rosół 300g Składniki: Woda, Marchew, Por, Pietruszka, <u>Makaron bezglutenowy (gluten)</u>, Cebula, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Pietruszka, Czosnek, Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p>Kasza bulgur (<u>pszenica</u>), gotowana 200g (<u>gluten</u>)</p> <p>Gotowany gulasz wieprzowy z fasolą, marchewką i cukinią 149g Składniki: Łopata wieprzowa, Cukinia, Fasola biała, Przecier pomidorowy, Marchew, Oliwa z oliwek, Pietruszka</p> <p>Buraki gotowane skropione oliwą 151g Składniki: Buraki, Oliwa z oliwek</p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>E: 553.67, B: 32.03, T: 19.67, W: 70.08</p>	<p>Zupa koperkowa 300g Składniki: Woda, <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Koperek, Pietruszka, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Mąka pszenna, typ 550 (gluten)</u>, Przyprawa "Jarzynka", Pieprz ziółowy</p> <p>Udka z kurczaka z warzywami pieczone w rękawie 151g Składniki: Udka kurczaka, Cukinia, Por, Cebula, Marchew, Pomidor, Limonka, Koncentrat pomid. 30%, Olej rzepakowy, Papryka</p> <p>Surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem 151g Składniki: Kapusta biała, Marchew, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Sól, Pieprz</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek</p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>E: 630.8, B: 26.7, T: 34.69, W: 58.18</p>	<p>Zupa jarzynowa 300g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Udo z kurczaka, Ziemniaki, Fasolka szparagowa, Kalafior, Brokuły, Przyprawa "Jarzynka", Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty 150g Składniki: Kapusta czerwona, Jabłko, Cebula, Cytryna, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Kotlety mielone z warzywami pieczone w piekarniku 100g Składniki: Mięso mielone z kurczaka, Marchew, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u></p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>E: 494.47, B: 29.51, T: 18.02, W: 59.06</p>	<p>Ziemniaki 200g</p> <p>Salata z jogurtem 150g Składniki: Salata, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u></p> <p>Krem z groszku i brokułu 301g Składniki: Brokuły, Cebula, Ziemniaki, Groszek zielony, <u>Sezam, nasiona (sezam)</u>, Szczypiorek</p> <p>Drobiowa pieczona pieczeń rzymska w sosie koperkowym 150g Składniki: Pierś z kurczaka, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Koperek</p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>E: 521.34, B: 44.24, T: 10.5, W: 68.49</p>	<p>Zupa grysikowa 400g Składniki: <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Pierś z kurczaka, Udka kurczaka, Pietruszka, Marchew, <u>Kasza manna (gluten)</u>, Liście laurowe, Ziele angielskie, Pietruszka</p> <p>Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 150g Składniki: <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Marchew, Cytryna, Olej rzepakowy</p> <p>Makaron w sosie jogurtowym z brokułem i kurczakiem 349g Składniki: Pierś z kurczaka, Brokuły, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Makaron pełnoziarnisty, Cebula, Oliwa z oliwek, Czosnek</p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>E: 952.41, B: 77.51, T: 25.87, W: 115.71</p>	<p>Zapiekanka gyros z ziemniakami, kurczakiem i cukinią 351g Składniki: Pierś z kurczaka, Ziemniaki, Cukinia, Papryka czerwona, <u>Ser Mozzarella, tarty (mleko)</u>, Kukurydza, Cebula czerwona, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u>, Ketchup, <u>Majonez z olejem słonecznikowym (jaja)</u>, Olej rzepakowy, Pietruszka, Przyprawa do gyros</p> <p>Surówka kopenhaska 150g Składniki: Salata, Marchew, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u>, <u>Ogórki konserwowe (siarka,gorczyca)</u>, Cebula, <u>Musztarda (siarka,gorczyca)</u>, Szczypiorek, Pietruszka</p> <p>Zupa ze szpinakiem i indykiem 300g Składniki: Woda, Pierś z indyka, Pietruszka, Pomidory bez skóry, Szpinak, Marchew, Papryka czerwona, Szalotka</p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>E: 491.39, B: 45.57, T: 15.9, W: 46.59</p>
Podwieczorek	<p>Jabłko 160g</p> <p>E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36</p>	<p>Banan 130g</p> <p>E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55</p>	<p>Kisiel owocowy 200g</p> <p>E: 202, B: 0.6, T: 0.2, W: 51.4</p>	<p><u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (mleko)</u></p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p>Budyń gotowy 200g (mleko)</p> <p>E: 260, B: 2.9, T: 7.56, W: 45.2</p>	<p>Kisiel z jabłkiem 200g Składniki: Kisiel owocowy, Jabłko</p> <p>E: 161.2, B: 0.68, T: 0.44, W: 40.52</p>	<p><u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (mleko)</u></p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>

	piątek 2026-05-15	sobota 2026-05-16	niedziela 2026-05-17	poniedziałek 2026-05-18	wtorek 2026-05-19	środa 2026-05-20	czwartek 2026-05-21
Kolacja	<p>Masło ekstra 15g (mleko)</p> <p>Chleb baltonowski 70g (gluten)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Szynka miódowa 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Serek wiejski z rzodkiewką 100g Składniki: Serek wiejski naturalny (mleko), Rzodkiewka</p> <p>E: 478.89, B: 20.88, T: 18.21, W: 61.59</p>	<p>Masło ekstra 15g (mleko)</p> <p>Chleb baltonowski 70g (gluten)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Szynka wiejska 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Paprykarz z białej ryby 60g Składniki: Morszczuk, filet, świeży, Ryż biały, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), Koncentrat pomid. 30%, Pietruszka</p> <p>E: 462.86, B: 20.25, T: 16.35, W: 62.1</p>	<p>Masło ekstra 15g (mleko)</p> <p>Chleb baltonowski 70g (gluten)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Polędwica sopocka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Ogórek świeży 50g</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 55g (jaja)</p> <p>E: 483.6, B: 21.09, T: 20.55, W: 56.61</p>	<p>Chleb baltonowski 70g (gluten)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Masło ekstra 15g (mleko)</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Szynka z indyka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Papryka czerwona 50g</p> <p>Pieczony paszтет drobiowy 50g Składniki: Pierś z kurczaka, Wątróbka kurczaka, Woda, Seler korzeniowy (seler), Pietruszka, Jaja kurze całe (jaja), Por, Cebula, Marchew, Gałka muszk., Ziele angielskie</p> <p>E: 446.18, B: 20.39, T: 15.94, W: 58.92</p>	<p>Masło ekstra 15g (mleko)</p> <p>Chleb baltonowski 70g (gluten)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Polędwica z indyka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Ogórek świeży 50g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Galaretką z kurczaka z warzywami 100g Składniki: Filety z kurczaka, Woda, Groszek zielony, Marchew, Żelatyna, Pieprz</p> <p>E: 474.65, B: 26.85, T: 16, W: 59.57</p>	<p>Masło ekstra 10g (mleko)</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Chleb baltonowski 70g (gluten)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Hummus pomidorowy 30g</p> <p>Polędwica sopocka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>E: 439.9, B: 16.2, T: 17.66, W: 58.85</p>	<p>Chleb baltonowski 70g (gluten)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (gluten)</p> <p>Masło ekstra 15g (mleko)</p> <p>Szynka z indyka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Ogórek świeży 50g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Lekkostrawna sałatka jarzynowa 150g Składniki: Seler korzeniowy (seler), Ziemiaki, Jogurt typu greckiego (mleko), Marchew, Jaja kurze całe (jaja), Ogórek kiszony, Pietruszka, Kukurydza</p> <p>E: 491.78, B: 18.7, T: 17.5, W: 69.7</p>
Posiłek nocny	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (mleko)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (mleko)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (mleko)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p>Banan 130g</p> <p>E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55</p>	<p>Herbatniki 30g (gluten, soja, mleko)</p> <p>E: 130.8, B: 2.46, T: 3.3, W: 23.04</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (mleko)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p>Jabłko 160g</p> <p>E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36</p>
Suma	E: 1925.53 B: 91.37 , T: 78.66 , W: 245.83 ,	E: 1895.32 B: 90.47 , T: 63 , W: 257.95 ,	E: 2137.03 B: 89.88 , T: 78.31 , W: 283.49 ,	E: 1970.76 B: 85.3 , T: 68.65 , W: 267.04 ,	E: 2043.95 B: 101.67 , T: 64.36 , W: 278.22 ,	E: 2291.94 B: 129.93 , T: 69.56 , W: 310.81 ,	E: 1958.65 B: 102.66 , T: 60.46 , W: 267.03 ,

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja 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, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

	piątek 2026-05-22	sobota 2026-05-23	niedziela 2026-05-24
Śniadanie	<p>Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (<u>gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)</u></p> <p>Szynka z piersi kurczaka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Salata 25g</p> <p>Lekkostrawna pasta z marchewki i kurczaka 100g Składniki: Marchew, Pierś z kurczaka, Olej Iniany, Majeranek, Pietruszka, Ziele angielskie</p> <p>E: 820.02, B: 34.01, T: 26.52, W: 118.49</p>	<p>Herbata czarna 250g</p> <p>Kasza manna na mleku 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Kasza manna (gluten)</u></p> <p>Papryka czerwona 50g</p> <p>Salata 25g</p> <p>Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (<u>gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>Szynka wiejska 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Twarożek grani z koperkiem 60g Składniki: <u>Twarożek Domowy grani naturalny (mleko)</u>, Koperek</p> <p>E: 786.3, B: 33.61, T: 23.47, W: 114.41</p>	<p>Chleb żytni razowy 30g (<u>gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Makaron bezglutenowy (gluten)</u></p> <p>Salata 25g</p> <p>Polędwica z indyka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Ogórek świeży 50g</p> <p>Pieczony paszтет drobiowy 50g Składniki: Pierś z kurczaka, Wątróbka kurczaka, Woda, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Pietruszka, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Por, Cebula, Marchew, Gałka muszkata., Ziele angielskie</p> <p>Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>)</p> <p>E: 628.15, B: 29.95, T: 21.85, W: 81.55</p>

	piątek 2026-05-22	sobota 2026-05-23	niedziela 2026-05-24
Obiad	<p>Zupa buraczkowa z ziemniakami i koperkiem 300g Składniki: Ziemniaki, Buraki, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Cytryna, Koperk</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperk</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g Składniki: Kapusta pekińska, Jabłko, Marchew, Pietruszka, Sok z cytryny, Oliwa z oliwek</p> <p>Ryba zapiekana z masłem, marchewką i pietruszką 150g Składniki: <u>Mintaj</u>, filet bez skóry, świeży, Marchew, Pietruszka, <u>Masto ekstra (mleko)</u></p> <p>Herbata owocowa 200g</p> <p>E: 506.34, B: 28.47, T: 8.84, W: 84.43</p>	<p>Surówka z ogórków kiszonych i oliwy z oliwek 151g Składniki: Ogórek kiszony, Oliwa z oliwek</p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>Zupa krupnik 300g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Mięso z ud kurczaka, Ziemniaki, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)</u>, Pietruszka, Koperk, Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym 149g Składniki: Schab wieprzowy, Cebula, <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u>, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pieprz, Sól</p> <p>E: 590.27, B: 37.6, T: 22.68, W: 66.15</p>	<p>Herbata owocowa 250g</p> <p>Rosół 300g Składniki: Woda, Marchew, Por, Pietruszka, <u>Makaron bezglutenowy (gluten)</u>, Cebula, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Pietruszka, Czosnek, Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p>Kasza <u>jęczmienna</u>, perłowa, gotowana 200g (<u>gluten</u>)</p> <p>Pieczone pulpeciki drobiowe w kremowym sosie koperkowym 150g Składniki: Mięso mielone z kurczaka, Koperk, <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Butka tarta (gluten)</u>, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Pietruszka, Czosnek</p> <p>Buraki gotowane skropione oliwą 151g Składniki: Buraki, Oliwa z oliwek</p> <p>E: 603.28, B: 26.76, T: 19.38, W: 87.33</p>
Podwieczorek	<p>Jabłko 160g</p> <p>E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36</p>	<p><u>Jogurt</u> naturalny, 2% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p>Kisiel owocowy 200g</p> <p>E: 202, B: 0.6, T: 0.2, W: 51.4</p>

	piątek 2026-05-22	sobota 2026-05-23	niedziela 2026-05-24
Kolacja	<p>Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>)</p> <p>Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Pasta jajeczna z koperkiem (50 g) 50g Składniki: <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, <u>Koperek</u>, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u></p> <p>Salata 25g</p> <p>Szynka wiejska 30g (<u>gluten</u>, <u>soja</u>, <u>mleko</u>, <u>seler</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>E: 470.76, B: 19.54, T: 19.88, W: 56.62</p>	<p>Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>Salata 25g</p> <p>Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>)</p> <p>Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Szynka wiejska 30g (<u>gluten</u>, <u>soja</u>, <u>mleko</u>, <u>seler</u>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Hummus paprykowy 30g</p> <p>E: 475.1, B: 15.63, T: 20.3, W: 61.92</p>	<p>Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>)</p> <p>Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Salata 25g</p> <p>Papryka żółta 50g</p> <p>Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten</u>, <u>soja</u>, <u>mleko</u>, <u>seler</u>)</p> <p>Ser twarogowy w plastrach 40g</p> <p>E: 540.9, B: 17.34, T: 27.38, W: 59.72</p>
Posiłek nocny	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p>Pomarańcza 240g</p> <p>E: 112.8, B: 2.16, T: 0.48, W: 27.12</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>
Suma	E: 1937.12 B: 86.96 , T: 57.88 , W: 285.1 ,	E: 2024.47 B: 93.3 , T: 68.93 , W: 275.8 ,	E: 2034.33 B: 78.95 , T: 70.81 , W: 286.2 ,

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

	piątek 2026-05-15	sobota 2026-05-16	niedziela 2026-05-17	poniedziałek 2026-05-18	wtorek 2026-05-19	środa 2026-05-20	czwartek 2026-05-21
Śniadanie	<p>Chleb baltonowski 100g (gluten)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (gluten)</p> <p>Masło ekstra 30g (mleko)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Zupa mleczna z płatkami ryzowymi 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Otręby ryżowe</p> <p>Szynka wieprzowa 60g</p> <p>Salata 25g</p> <p>Papryka czerwona 50g</p> <p>Zielona pasta jajeczna 50g Składniki: Jaja kurze całe, gotowane (jaja), Jogurt typu greckiego (mleko), Szpinak, Szcypiorek, Pieprz, Sól</p> <p>E: 991.4, B: 42.53, T: 49.43, W: 115.2</p>	<p>Chleb baltonowski 100g (gluten)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (mleko)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Salata 25g</p> <p>Ogórek świeży 50g</p> <p>Polędwica sopocka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Salatka wiejska z sosem jogurtowo-czosnkowym 150g Składniki: Ziemniaki, Salata, Jaja kurze całe (jaja), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), Cebula czerwona, Czosnek, Szcypiorek</p> <p>Zupa mleczna z zacierkami 300g Składniki: Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko), Jaja kurze całe (jaja), Mąka pszenna, typ 550 (gluten)</p> <p>E: 837.94, B: 36.59, T: 30.12, W: 109.63</p>	<p>Chleb baltonowski 100g (gluten)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (mleko)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Szynka z piersi kurczaka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Salata 25g</p> <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Kasza jęczmienna, perlowa (gluten)</p> <p>Twarożek ze szcypiorkiem 120g Składniki: Ser twarogowy (twaróg) chudy (mleko), Szcypiorek</p> <p>E: 929.4, B: 50.26, T: 25.76, W: 129.75</p>	<p>Chleb baltonowski 100g (gluten)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (mleko)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Zupa mleczna z ryżem 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Ryż biały</p> <p>Ogórek świeży 50g</p> <p>Salata 25g</p> <p>Szynka wiejska 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Ser twarogowy w plastrach 60g</p> <p>E: 1021.73, B: 33.94, T: 42.67, W: 129.75</p>	<p>Chleb baltonowski 100g (gluten)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (mleko)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Makaron bezjajeczny (gluten)</p> <p>Szynka z indyka 60g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Salata 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Serek Almette śmietankowy 30g (mleko)</p> <p>E: 795.84, B: 32.5, T: 32.06, W: 98.43</p>	<p>Masło ekstra 20g (mleko)</p> <p>Chleb baltonowski 100g (gluten)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (gluten)</p> <p>Salata 25g</p> <p>Ogórek świeży 50g</p> <p>Owsianka 301g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Woda, Płatki owsiane (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 55g (jaja)</p> <p>E: 829.98, B: 33.43, T: 32.3, W: 106.12</p>	<p>Herbata czarna 250g</p> <p>Zupa mleczna z ryżem 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Ryż biały</p> <p>Papryka czerwona 50g</p> <p>Chleb baltonowski 100g (gluten)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (gluten)</p> <p>Salata 15g</p> <p>Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Serek wiejski z rzodkiewką 100g Składniki: Serek wiejski naturalny (mleko), Rzodkiewka</p> <p>Masło ekstra 20g (mleko)</p> <p>E: 985.8, B: 41.04, T: 30.67, W: 141.63</p>
II śniadanie	<p>Kanapka z dżemem 65g Składniki: Chleb baltonowski (gluten), Dżem brzoskwinowy</p> <p>E: 135.1, B: 2.6, T: 0.56, W: 30.67</p>	<p>Biszkopty 30g (gluten, jaja)</p> <p>E: 116.4, B: 2.39, T: 1.13, W: 24.38</p>	<p>Jabłko 160g</p> <p>E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36</p>	<p>Herbatniki 30g (gluten, soja, mleko)</p> <p>E: 130.8, B: 2.46, T: 3.3, W: 23.04</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (mleko)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p>Banan 130g</p> <p>E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55</p>	<p>Kanapka z masłem, szynką drobiową i rosłonką 60g Składniki: Chleb orkiszowy (gluten), Szynka z piersi kurczaka (gluten, mleko, soja, seler), Rosłonka, Masło ekstra (mleko)</p> <p>E: 95.94, B: 5.86, T: 3.31, W: 11.78</p>

	piątek 2026-05-15	sobota 2026-05-16	niedziela 2026-05-17	poniedziałek 2026-05-18	wtorek 2026-05-19	środa 2026-05-20	czwartek 2026-05-21
Obiad	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (żywienie zbiorowe) 300g Składniki: Kości, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, <u>Makaron czterojąeczny (gluten,jaja)</u>, Koncentrat pomid. 30%, Pietruszka, Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p>Ryba zapiekana w folii aluminiowej z masłem, koprem i cytryną 250g Składniki: <u>Mintaj</u>, filet bez skóry, świeży, Cytryna, <u>Masło ekstra (mleko)</u>, Koperek</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek</p> <p>Surówka z kapusty kiszonej z cebulką i natką pietruszki 151g Składniki: Kapusta kiszona, Cebula, Olej rzepakowy, Pietruszka, Pieprz</p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>E: 660.21, B: 44.29, T: 29.5, W: 61.6</p>	<p>Rosół 300g Składniki: Woda, Marchew, Por, Pietruszka, <u>Makaron bezjajeczny (gluten)</u>, Cebula, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Pietruszka, Czosnek, Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p>Kasza bulgur (<u>pszenica</u>), gotowana 200g (<u>gluten</u>)</p> <p>Gotowany gulasz wieprzowy z fasolą, marchewką i cukinią 250g Składniki: Łopatką wieprzowa, Cukinia, Fasola biała, Przecier pomidorowy, Marchew, Oliwa z oliwek, Pietruszka</p> <p>Buraki gotowane skropione oliwą 151g Składniki: Buraki, Oliwa z oliwek</p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>E: 696.3, B: 46.17, T: 26.99, W: 75.84</p>	<p>Zupa koperkowa 300g Składniki: Woda, <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Koperek, Pietruszka, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Mąka pszenna, typ 550 (gluten)</u>, Przyprawa "Jarzynka", Pieprz ziołowy</p> <p>Udka z kurczaka z warzywami pieczone w rękawie 151g Składniki: Udka kurczaka, Cukinia, Por, Cebula, Marchew, Pomidor, Limonka, Koncentrat pomid. 30%, Olej rzepakowy, Papryka</p> <p>Surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem 151g Składniki: Kapusta biała, Marchew, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Sól, Pieprz</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek</p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>E: 630.81, B: 26.7, T: 34.69, W: 58.18</p>	<p>Zupa jarzynowa 300g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Udo z kurczaka, Ziemniaki, Fasolka szparagowa, Kalafior, Brokuły, Przyprawa "Jarzynka", Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty 150g Składniki: Kapusta czerwona, Jabłko, Cebula, Cytryna, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Kotlety mielone z warzywami pieczone w piekarniku 150g Składniki: Mięso mielone z kurczaka, Marchew, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u></p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>E: 563.55, B: 36.42, T: 22.37, W: 59.8</p>	<p>Ziemniaki 200g</p> <p>Salata z jogurtem 150g Składniki: Salata, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u></p> <p>Krem z groszku i brokułu 301g Składniki: Brokuły, Cebula, Ziemniaki, Groszek zielony, <u>Sezam, nasiona (sezam)</u>, Szczypiorek</p> <p>Drobiowa pieczona pieczeń rzymska w sosie koperkowym 200g Składniki: Pierś z kurczaka, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Koperek</p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>E: 570.11, B: 53.57, T: 11.57, W: 68.9</p>	<p>Zupa grysikowa 400g Składniki: <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Pierś z kurczaka, Udka kurczaka, Pietruszka, Marchew, <u>Kasza manna (gluten)</u>, Liście laurowe, Ziele angielskie, Pietruszka</p> <p>Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 150g Składniki: <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Marchew, Cytryna, Olej rzepakowy</p> <p>Makaron w sosie jogurtowym z brokułem i kurczakiem 349g Składniki: Pierś z kurczaka, Brokuły, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Makaron pełnoziarnisty, Cebula, Oliwa z oliwek, Czosnek</p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>E: 952.41, B: 77.51, T: 25.87, W: 115.71</p>	<p>Zapiekanka gyros z ziemniakami, kurczakiem i cukinią 500g Składniki: Pierś z kurczaka, Ziemniaki, Cukinia, Papryka czerwona, <u>Ser Mozzarella, tarty (mleko)</u>, Kukurydza, Cebula czerwona, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u>, Ketchup, <u>Majonez z olejem słonecznikowym (jaja)</u>, Olej rzepakowy, Pietruszka, Przyprawa do gyros</p> <p>Surówka kopenhaska 150g Składniki: Salata, Marchew, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u>, <u>Ogórki konserwowe (siarka,gorczyca)</u>, Cebula, <u>Muszarda (siarka,gorczyca)</u>, Szczypiorek, Pietruszka</p> <p>Zupa ze szpinakiem i indykiem 300g Składniki: Woda, Pierś z indyka, Pietruszka, Pomidory bez skóry, Szpinak, Marchew, Papryka czerwona, Szalotka</p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>E: 643.63, B: 59.26, T: 21.76, W: 58.52</p>
Podwieczorek	<p>Jabłko 160g</p> <p>E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36</p>	<p>Banan 130g</p> <p>E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55</p>	<p>Kisiel owocowy 200g</p> <p>E: 202, B: 0.6, T: 0.2, W: 51.4</p>	<p><u>Jogurt</u> naturalny, 2% tłuszczu 100g (mleko)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p>Budyń gotowy 200g (mleko)</p> <p>E: 260, B: 2.9, T: 7.56, W: 45.2</p>	<p>Kisiel z jabłkiem 200g Składniki: Kisiel owocowy, Jabłko</p> <p>E: 161.2, B: 0.68, T: 0.44, W: 40.52</p>	<p><u>Jogurt</u> naturalny, 2% tłuszczu 100g (mleko)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>

	piątek 2026-05-15	sobota 2026-05-16	niedziela 2026-05-17	poniedziałek 2026-05-18	wtorek 2026-05-19	środa 2026-05-20	czwartek 2026-05-21
Kolacja	<p>Masło ekstra 20g (mleko)</p> <p>Chleb baltonowski 100g (gluten)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Szynka miódowa 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Serek wiejski z rzodkiewką 100g Składniki: Serek wiejski naturalny (mleko), Rzodkiewka</p> <p>E: 592.49, B: 23.01, T: 22.78, W: 78.06</p>	<p>Masło ekstra 20g (mleko)</p> <p>Chleb baltonowski 100g (gluten)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Szynka wiejska 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Paprykarz z białej ryby 120g Składniki: Morszczuk, filet, świeży, Ryż biały, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), Koncentrat pomid. 30%, Pietruszka</p> <p>E: 629.92, B: 28.67, T: 21.85, W: 83.79</p>	<p>Masło ekstra 20g (mleko)</p> <p>Chleb baltonowski 100g (gluten)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Polędwica sopocka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Ogórek świeży 50g</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 110g (jaja)</p> <p>E: 674.2, B: 30.09, T: 30.45, W: 73.41</p>	<p>Chleb baltonowski 100g (gluten)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Masło ekstra 20g (mleko)</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Szynka z indyka 60g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Papryka czerwona 50g</p> <p>Pieczony paszтет drobiowy 101g Składniki: Pierś z kurczaka, Wątróbka kurczaka, Woda, Seler korzeniowy (seler), Pietruszka, Jaja kurze całe (jaja), Por, Cebula, Marchew, Gałka muszk., Ziele angielskie</p> <p>E: 627.89, B: 34.81, T: 22.23, W: 76.44</p>	<p>Masło ekstra 20g (mleko)</p> <p>Chleb baltonowski 100g (gluten)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Polędwica z indyka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Ogórek świeży 50g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Galaretką z kurczaka z warzywami 150g Składniki: Filety z kurczaka, Woda, Groszek zielony, Marchew, Żelatyna, Pieprz</p> <p>E: 625.28, B: 36.17, T: 20.86, W: 77.8</p>	<p>Masło ekstra 20g (mleko)</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Chleb baltonowski 100g (gluten)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Hummus pomidorowy 30g</p> <p>Polędwica sopocka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>E: 590.9, B: 18.37, T: 26.36, W: 75.36</p>	<p>Chleb baltonowski 100g (gluten)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (mleko)</p> <p>Szynka z indyka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Ogórek świeży 50g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Lekkostrawna sałatka jarzynowa 250g Składniki: Seler korzeniowy (seler), Ziemiaki, Jogurt typu greckiego (mleko), Marchew, Jaja kurze całe (jaja), Ogórek kiszony, Pietruszka, Kukurydza</p> <p>E: 670.55, B: 24.74, T: 24.04, W: 95.24</p>
Posiłek nocny	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (mleko)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (mleko)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (mleko)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p>Banan 130g</p> <p>E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55</p>	<p>Herbatniki 30g (gluten, soja, mleko)</p> <p>E: 130.8, B: 2.46, T: 3.3, W: 23.04</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (mleko)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p>Jabłko 160g</p> <p>E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36</p>
Suma	E: 2519.2 B: 117.37, T: 104.91, W: 311.09,	E: 2466.66 B: 119.42, T: 82.48, W: 330.39,	E: 2576.41 B: 112.59, T: 93.74, W: 338.3,	E: 2530.07 B: 113.23, T: 92.96, W: 325.78,	E: 2442.03 B: 131.9, T: 77.35, W: 319.57,	E: 2720.59 B: 135.59, T: 87.36, W: 374.46,	E: 2535.92 B: 135.84, T: 82.42, W: 332.73,

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja 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, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

	piątek 2026-05-22	sobota 2026-05-23	niedziela 2026-05-24
Śniadanie	<p>Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (<u>gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>mleko</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)</u></p> <p>Szynka z piersi kurczaka 60g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Lekkostrawna pasta z marchewki i kurczaka 100g Składniki: Marchew, Pierś z kurczaka, Olej lniany, Majeranek, Pietruszka, Ziele angielskie</p> <p>E: 962.8, B: 42.5, T: 31.49, W: 135.08</p>	<p>Herbata czarna 250g</p> <p>Kasza manna na mleku 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Kasza manna (gluten)</u></p> <p>Papryka czerwona 50g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (<u>gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>mleko</u>)</p> <p>Szynka wiejska 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Twarożek grani z koperkiem 100g Składniki: <u>Twarożek Domowy grani naturalny (mleko)</u>, Koperek</p> <p>E: 934.32, B: 39.93, T: 29.54, W: 131.92</p>	<p>Chleb żytni razowy 30g (<u>gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Makaron bezglutenowy (gluten)</u></p> <p>Sałata 25g</p> <p>Polędwica z indyka 60g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Ogórek świeży 50g</p> <p>Pieczony paszтет drobiowy 101g Składniki: Pierś z kurczaka, Wątróbka kurczaka, Woda, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Pietruszka, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Por, Cebula, Marchew, Gałka muszkata., Ziele angielskie</p> <p>Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>)</p> <p>E: 779.22, B: 43.96, T: 24.93, W: 99.05</p>
II śniadanie	<p>Herbatniki 30g (<u>gluten, soja, mleko</u>)</p> <p>E: 130.8, B: 2.46, T: 3.3, W: 23.04</p>	<p>Banan 130g</p> <p>E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55</p>	<p>Jabłko 160g</p> <p>E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36</p>

	piątek 2026-05-22	sobota 2026-05-23	niedziela 2026-05-24
Obiad	<p>Zupa buraczkowa z ziemniakami i koperkiem 300g Składniki: Ziemniaki, Buraki, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Cytryna, Koperek</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g Składniki: Kapusta pekińska, Jabłko, Marchew, Pietruszka, Sok z cytryny, Oliwa z oliwek</p> <p>Ryba zapiekana z masłem, marchewką i pietruszką 200g Składniki: <u>Mintaj</u>, filet bez skóry, świeży, Marchew, Pietruszka, <u>Masto ekstra (mleko)</u></p> <p>Herbata owocowa 200g</p> <p>E: 549.05, B: 34.04, T: 10.52, W: 86.08</p>	<p>Surówka z ogórków kiszonych i oliwy z oliwek 151g Składniki: Ogórek kiszony, Oliwa z oliwek</p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>Zupa krupnik 301g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Mięso z ud kurczaka, Ziemniaki, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)</u>, Pietruszka, Koperek, Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym 200g Składniki: Schab wieprzowy, Cebula, <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u>, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pieprz, Sól</p> <p>E: 687.79, B: 46.11, T: 27.67, W: 71.36</p>	<p>Herbata owocowa 250g</p> <p>Rosół 300g Składniki: Woda, Marchew, Por, Pietruszka, <u>Makaron bezglutenowy (gluten)</u>, Cebula, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Pietruszka, Czosnek, Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p>Kasza <u>jęczmienna</u>, perłowa, gotowana 200g (<u>gluten</u>)</p> <p>Pieczone pulpeciki drobiowe w kremowym sosie koperkowym 200g Składniki: Mięso mielone z kurczaka, Koperek, <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Butka tarta (gluten)</u>, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Pietruszka, Czosnek</p> <p>Buraki gotowane skropione oliwą 151g Składniki: Buraki, Oliwa z oliwek</p> <p>E: 675.09, B: 32.66, T: 22.65, W: 92.36</p>
Podwieczorek	<p>Jabłko 160g</p> <p>E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36</p>	<p><u>Jogurt</u> naturalny, 2% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p>Kisiel owocowy 200g</p> <p>E: 202, B: 0.6, T: 0.2, W: 51.4</p>

	piątek 2026-05-22	sobota 2026-05-23	niedziela 2026-05-24
Kolacja	<p>Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>)</p> <p>Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>mleko</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Pasta jajeczna z koperkiem 100g Składniki: <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Kopererek, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u></p> <p>Sałata 25g</p> <p>Szynka wiejska 60g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>E: 687.02, B: 33.58, T: 30.18, W: 73.96</p>	<p>Masło ekstra 20g (<u>mleko</u>)</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>)</p> <p>Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Szynka wiejska 60g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Hummus paprykowy 60g</p> <p>E: 616, B: 23.46, T: 30.63, W: 67.26</p>	<p>Masło ekstra 20g (<u>mleko</u>)</p> <p>Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>)</p> <p>Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Papryka żółta 50g</p> <p>Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Ser twarogowy w plastrach 60g</p> <p>E: 755.6, B: 26.93, T: 39.43, W: 77.19</p>
Posiłek nocny	<p><u>Jogurt</u> naturalny, 2% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p>Ciasto drożdżowe 100g (<u>gluten, jaja, mleko</u>)</p> <p>E: 291, B: 7.7, T: 8, W: 47.7</p>	<p><u>Jogurt</u> naturalny, 2% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>
Suma	<p>E: 2469.67 B: 117.52, T: 78.13, W: 343.72,</p>	<p>E: 2715.21 B: 122.8, T: 98.23, W: 354.99,</p>	<p>E: 2551.91 B: 109.09, T: 89.85, W: 345.56,</p>

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

	piątek 2026-05-15	sobota 2026-05-16	niedziela 2026-05-17	poniedziałek 2026-05-18	wtorek 2026-05-19	środa 2026-05-20	czwartek 2026-05-21
I śniadanie	<p>Chleb <u>żytni</u> razowy 120g (<u>gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Szynka wieprzowa 30g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Papryka czerwona 50g</p> <p>Zielona pasta jajeczna 50g Składniki: <u>Jaja kurze całe, gotowane (jaja), Jogurt typu greckiego (mleko)</u>, Szpinak, Szcypiorek, Pieprz, Sól</p> <p>E: 495.98, B: 19.3, T: 19.53, W: 66.84</p>	<p>Chleb <u>żytni</u> razowy 120g (<u>gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Ogórek świeży 50g</p> <p>Polędwica sopocka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Sałatka wiejska z sosem jogurtowo-czosnkowym 100g Składniki: Ziemniaki, Sałata, <u>Jaja kurze całe (jaja), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Cebula czerwona, Czosnek, Szcypiorek</p> <p>E: 495.8, B: 18.35, T: 17.59, W: 72.17</p>	<p>Chleb <u>żytni</u> razowy 120g (<u>gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Szynka z piersi kurczaka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem 60g Składniki: <u>Ser twarogowy (twaróg) chudy (mleko)</u>, Szcypiorek</p> <p>E: 481.92, B: 25.54, T: 15.25, W: 66.53</p>	<p>Chleb <u>żytni</u> razowy 120g (<u>gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Ogórek świeży 50g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Szynka wiejska 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Ser twarogowy w plastrach 40g</p> <p>E: 561.8, B: 18.26, T: 27.47, W: 66</p>	<p>Chleb <u>żytni</u> razowy 120g (<u>gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Szynka z indyka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Serek Almette śmietankowy 30g (<u>mleko</u>)</p> <p>E: 499.8, B: 15.38, T: 22.25, W: 65.32</p>	<p>Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>Chleb <u>żytni</u> razowy 120g (<u>gluten</u>)</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Ogórek świeży 50g</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 55g (<u>jaja</u>)</p> <p>E: 509.5, B: 20.48, T: 21.54, W: 64.06</p>	<p>Herbata czarna 250g</p> <p>Papryka czerwona 50g</p> <p>Chleb <u>żytni</u> razowy 120g (<u>gluten</u>)</p> <p>Sałata 15g</p> <p>Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Serek wiejski z rzodkiewką 100g Składniki: <u>Serek wiejski naturalny (mleko)</u>, Rzodkiewka</p> <p>Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>E: 510.59, B: 21.43, T: 19.79, W: 68.09</p>
II śniadanie	<p>Jabłko 160g</p> <p>Dynia 20g</p> <p>E: 194.4, B: 5.54, T: 9.8, W: 22.96</p>	<p>Kiwi 80g</p> <p>Słonecznik 20g</p> <p>E: 163.4, B: 5.6, T: 9.14, W: 16.04</p>	<p>Jabłko 160g</p> <p>Dynia 20g</p> <p>E: 194.4, B: 5.54, T: 9.8, W: 22.96</p>	<p>Pomarańcza 240g</p> <p>Słonecznik 20g</p> <p>E: 228.2, B: 7.04, T: 9.22, W: 32.04</p>	<p>Jabłko 160g</p> <p>E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36</p>	<p>Kiwi 80g</p> <p>Słonecznik 20g</p> <p>E: 163.4, B: 5.6, T: 9.14, W: 16.04</p>	<p>Jabłko 160g</p> <p>Słonecznik 20g</p> <p>E: 195.4, B: 5.52, T: 9.38, W: 24.28</p>

	piątek 2026-05-15	sobota 2026-05-16	niedziela 2026-05-17	poniedziałek 2026-05-18	wtorek 2026-05-19	środa 2026-05-20	czwartek 2026-05-21
Obiad	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (żywienie zbiorowe) 300g Składniki: Kości, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, <u>Makaron czterojajeczny (gluten,jaja)</u>, Koncentrat pomid. 30%, Pietruszka, Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p>Ryba zapiekana w folii aluminiowej z masłem, koprem i cytryną 150g Składniki: <u>Mintaj</u>, filet bez skóry, świeży, Cytryna, <u>Masło ekstra (mleko)</u>, Koperek</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek</p> <p>Surówka z kapusty kiszonej z cebulką i natką pietruszki 151g Składniki: Kapusta kiszona, Cebula, Olej rzepakowy, Pietruszka, Pieprz</p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>E: 539.63, B: 31.01, T: 22.5, W: 60.37</p>	<p>Rosół 300g Składniki: Woda, Marchew, Por, Pietruszka, <u>Makaron bezglutenowy (gluten)</u>, Cebula, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Pietruszka, Czosnek, Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p>Kasza bulgur (<u>pszenica</u>), gotowana 200g (<u>gluten</u>)</p> <p>Gotowany gulasz wieprzowy z fasolą, marchewką i cukinią 149g Składniki: Łopatką wieprzowa, Cukinia, Fasola biała, Przecier pomidorowy, Marchew, Oliwa z oliwek, Pietruszka</p> <p>Buraki gotowane skropione oliwą 151g Składniki: Buraki, Oliwa z oliwek</p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>E: 553.69, B: 32.03, T: 19.67, W: 70.09</p>	<p>Zupa koperkowa 300g Składniki: Woda, <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Koperek, Pietruszka, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Mąka pszenna, typ 550 (gluten)</u>, Przyprawa "Jarzynka", Pieprz ziołowy</p> <p>Udka z kurczaka z warzywami pieczone w rękawie 151g Składniki: Udka kurczaka, Cukinia, Por, Cebula, Marchew, Pomidor, Limonka, Koncentrat pomid. 30%, Olej rzepakowy, Papryka</p> <p>Surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem 151g Składniki: Kapusta biała, Marchew, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Sól, Pieprz</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek</p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>E: 630.81, B: 26.7, T: 34.69, W: 58.18</p>	<p>Zupa jarzynowa 300g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Udo z kurczaka, Ziemniaki, Fasolka szparagowa, Kalafior, Brokuły, Przyprawa "Jarzynka", Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty 150g Składniki: Kapusta czerwona, Jabłko, Cebula, Cytryna, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Kotlety mielone z warzywami pieczone w piekarniku 100g Składniki: Mięso mielone z kurczaka, Marchew, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u></p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>E: 494.51, B: 29.52, T: 18.02, W: 59.07</p>	<p>Ziemniaki 200g</p> <p>Salata z jogurtem 150g Składniki: Salata, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u></p> <p>Krem z groszku i brokułu 301g Składniki: Brokuły, Cebula, Ziemniaki, Groszek zielony, <u>Sezam, nasiona (sezam)</u>, Szczypiorek</p> <p>Drobiowa pieczona pieczeń rzymska w sosie koperkowym 150g Składniki: Pierś z kurczaka, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Koperek</p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>E: 521.34, B: 44.24, T: 10.5, W: 68.49</p>	<p>Zupa grysikowa 400g Składniki: <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Pierś z kurczaka, Udka kurczaka, Pietruszka, Marchew, <u>Kasza manna (gluten)</u>, Liście laurowe, Ziele angielskie, Pietruszka</p> <p>Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 150g Składniki: <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Marchew, Cytryna, Olej rzepakowy</p> <p>Makaron w sosie jogurtowym z brokułem i kurczakiem 349g Składniki: Pierś z kurczaka, Brokuły, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Makaron pełnoziarnisty, Cebula, Oliwa z oliwek, Czosnek</p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>E: 952.41, B: 77.51, T: 25.87, W: 115.71</p>	<p>Zapiekanka gyros z ziemniakami, kurczakiem i cukinią 351g Składniki: Pierś z kurczaka, Ziemniaki, Cukinia, Papryka czerwona, <u>Ser Mozzarella, tarty (mleko)</u>, Cebula czerwona, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u>, Ketchup, <u>Majonez z olejem słonecznikowym (jaja)</u>, Olej rzepakowy, Pietruszka, Przyprawa do gyros</p> <p>Surówka kopenhaska 150g Składniki: Salata, Marchew, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u>, <u>Ogórki konserwowe (siarka,gorczyca)</u>, Cebula, <u>Musztarda (siarka,gorczyca)</u>, Szczypiorek, Pietruszka</p> <p>Zupa ze szpinakiem i indykiem 300g Składniki: Woda, Pierś z indyka, Pietruszka, Pomidory bez skóry, Szpinak, Marchew, Papryka czerwona, Szalotka</p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>E: 491.39, B: 45.57, T: 15.9, W: 46.59</p>
Podwieczorek	<p>Kanapka z hummusem i pomidorem 90g Składniki: Pomidor, <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u>, <u>Hummus (sezam)</u></p> <p>E: 123.1, B: 3.69, T: 4.15, W: 20</p>	<p>Kanapka z serkiem i ogórkiem 90g Składniki: <u>Serek Almette śmietankowy (mleko)</u>, <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u>, Ogórek świeży</p> <p>E: 149.1, B: 3.99, T: 7.74, W: 17.19</p>	<p>Kanapka z twarożkiem i rzodkiewką 95g Składniki: <u>Twarożek Domowy grani naturalny (mleko)</u>, <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u>, Rzodkiewka</p> <p>E: 115.8, B: 7.42, T: 2.54, W: 17.22</p>	<p>Kanapka z masłem, sałatą, pomidorem i szynką 80g Składniki: <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u>, Pomidor, <u>Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)</u>, Salata, <u>Masło ekstra (mleko)</u></p> <p>E: 125.3, B: 5.31, T: 4.88, W: 16.54</p>	<p>Sok pomidorowy 200g</p> <p>Dynia 20g</p> <p>E: 150.4, B: 6.5, T: 9.56, W: 11.2</p>	<p>Kisiel z jabłkiem 200g Składniki: Kisiel owocowy, Jabłko</p> <p>E: 161.2, B: 0.68, T: 0.44, W: 40.52</p>	<p>Kanapka z hummusem i pomidorem 90g Składniki: Pomidor, <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u>, <u>Hummus (sezam)</u></p> <p>E: 123.1, B: 3.69, T: 4.15, W: 20</p>

	piątek 2026-05-15	sobota 2026-05-16	niedziela 2026-05-17	poniedziałek 2026-05-18	wtorek 2026-05-19	środa 2026-05-20	czwartek 2026-05-21
Kolacja	<p>Masło ekstra 15g (mleko)</p> <p>Chleb żytni razowy 120g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Szynka miódowa 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Salata 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Serek wiejski z rzodkiewką 100g Składniki: Serek wiejski naturalny (mleko), Rzodkiewka</p> <p>E: 505.39, B: 21.29, T: 18.69, W: 69.31</p>	<p>Masło ekstra 15g (mleko)</p> <p>Chleb żytni razowy 120g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Salata 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Szynka wiejska 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Paprykarz z białej ryby 60g Składniki: Morszczuk, filet, świeży, Ryż biały, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), Koncentrat pomid. 30%, Pietruszka</p> <p>E: 489.36, B: 20.66, T: 16.83, W: 69.82</p>	<p>Masło ekstra 15g (mleko)</p> <p>Chleb żytni razowy 120g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Polędwica sopocka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Salata 25g</p> <p>Ogórek świeży 50g</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 55g (jaja)</p> <p>E: 510.1, B: 21.5, T: 21.03, W: 64.33</p>	<p>Chleb żytni razowy 120g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Masło ekstra 15g (mleko)</p> <p>Salata 25g</p> <p>Szynka z indyka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Papryka czerwona 50g</p> <p>Pieczony paszтет drobiowy 50g Składniki: Pierś z kurczaka, Wątróbka kurczaka, Woda, Seler korzeniowy (seler), Pietruszka, Jaja kurze całe (jaja), Por, Cebula, Marchew, Gałka muszk., Ziele angielskie</p> <p>E: 472.68, B: 20.8, T: 16.42, W: 66.64</p>	<p>Masło ekstra 15g (mleko)</p> <p>Chleb żytni razowy 120g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Polędwica z indyka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Ogórek świeży 50g</p> <p>Salata 25g</p> <p>Galaretką z kurczaka z warzywami 100g Składniki: Filety z kurczaka, Woda, Groszek zielony, Marchew, Żelatyna, Pieprz</p> <p>E: 501.15, B: 27.26, T: 16.48, W: 67.29</p>	<p>Masło ekstra 10g (mleko)</p> <p>Salata 25g</p> <p>Chleb żytni razowy 120g (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Hummus pomidorowy 30g</p> <p>Polędwica sopocka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>E: 466.4, B: 16.61, T: 18.14, W: 66.57</p>	<p>Chleb żytni razowy 120g (gluten)</p> <p>Masło ekstra 15g (mleko)</p> <p>Szynka z indyka 30g (gluten, soja, mleko, seler)</p> <p>Ogórek świeży 50g</p> <p>Salata 25g</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Lekkostrawna sałatka jarzynowa 150g Składniki: Seler korzeniowy (seler), Ziemiaki, Jogurt typu greckiego (mleko), Marchew, Jaja kurze całe (jaja), Ogórek kiszony, Pietruszka, Kukurydza</p> <p>E: 518.28, B: 19.11, T: 17.98, W: 77.42</p>
Posiłek nocny	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (mleko)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (mleko)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (mleko)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (mleko)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (mleko)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (mleko)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (mleko)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>
Suma	E: 1918.5 B: 85.13, T: 76.67, W: 245.68,	E: 1911.35 B: 84.93, T: 72.97, W: 251.51,	E: 1993.03 B: 91, T: 85.31, W: 235.42,	E: 1942.49 B: 85.23, T: 78.01, W: 246.49,	E: 1812.69 B: 98.32, T: 61.43, W: 237.86,	E: 2312.91 B: 125.18, T: 77.13, W: 309.1,	E: 1898.76 B: 99.62, T: 69.2, W: 242.58,

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja 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, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

	piątek 2026-05-22	sobota 2026-05-23	niedziela 2026-05-24
Śniadanie	<p>Chleb żytni razowy 120g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Szynka z piersi kurczaka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Lekkostrawna pasta z marchewki i kurczaka 100g Składniki: Marchew, Pierś z kurczaka, Olej lniany, Majeranek, Pietruszka, Ziele angielskie</p> <p>E: 533.36, B: 22.25, T: 20.93, W: 71.91</p>	<p>Herbata czarna 250g</p> <p>Papryka czerwona 50g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Chleb żytni razowy 120g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>Szynka wiejska 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 55g (<u>jaja</u>)</p> <p>E: 519.4, B: 21.44, T: 21.41, W: 66.18</p>	<p>Chleb żytni razowy 120g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Polędwica z indyka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Ogórek świeży 50g</p> <p>Pieczony pasztet drobiowy 50g Składniki: Pierś z kurczaka, Wątróbka kurczaka, Woda, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Pietruszka, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Por, Cebula, Marchew, Gałka muszk., Ziele angielskie</p> <p>E: 470.28, B: 20.11, T: 17.12, W: 64.79</p>
II śniadanie	<p>Jabłko 160g</p> <p>Dynia 20g</p> <p>E: 194.4, B: 5.54, T: 9.8, W: 22.96</p>	<p>Pomarańcza 240g</p> <p>Słonecznik 20g</p> <p>E: 228.2, B: 7.04, T: 9.22, W: 32.04</p>	<p>Jabłko 160g</p> <p>Dynia 20g</p> <p>E: 194.4, B: 5.54, T: 9.8, W: 22.96</p>

	piątek 2026-05-22	sobota 2026-05-23	niedziela 2026-05-24
Obiad	<p>Zupa buraczkowa z ziemniakami i koperkiem 300g Składniki: Ziemniaki, Buraki, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Cytryna, Koperk</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperk</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g Składniki: Kapusta pekińska, Jabłko, Marchew, Pietruszka, Sok z cytryny, Oliwa z oliwek</p> <p>Ryba zapiekana z masłem, marchewką i pietruszką 150g Składniki: <u>Mintaj</u>, filet bez skóry, świeży, Marchew, Pietruszka, <u>Masło ekstra (mleko)</u></p> <p>Herbata owocowa 200g</p> <p>E: 506.34, B: 28.47, T: 8.84, W: 84.43</p>	<p>Surówka z ogórków kiszonych i oliwy z oliwek 151g Składniki: Ogórek kiszony, Oliwa z oliwek</p> <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>Zupa krupnik 300g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Mięso z ud kurczaka, Ziemniaki, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)</u>, Pietruszka, Koperk, Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym 149g Składniki: Schab wieprzowy, Cebula, <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u>, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pieprz, Sól</p> <p>E: 590.22, B: 37.61, T: 22.69, W: 66.15</p>	<p>Herbata owocowa 250g</p> <p>Rosół 300g Składniki: Woda, Marchew, Por, Pietruszka, <u>Makaron bezglutenowy (gluten)</u>, Cebula, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Pietruszka, Czosnek, Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p>Kasza <u>jęczmienna</u>, perłowa, gotowana 200g (<u>gluten</u>)</p> <p>Pieczone pulpeciki drobiowe w kremowym sosie koperkowym 150g Składniki: Mięso mielone z kurczaka, Koperk, <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Bułka tarta (gluten)</u>, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Pietruszka, Czosnek</p> <p>Ogórek kiszony 150g</p> <p>E: 501.34, B: 25.22, T: 12.23, W: 78.84</p>
Podwieczorek	<p>Kanapka wiosenna 77g Składniki: <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u>, <u>Szynka kanapkowa (gluten, mleko, soja, seler)</u>, Rzodkiewka, Sałata, <u>Masło ekstra (mleko)</u></p> <p>E: 139.76, B: 4.59, T: 6.82, W: 16.57</p>	<p>Twarożek Domowy grani naturalny 150g (<u>mleko</u>)</p> <p>E: 135, B: 16.5, T: 6, W: 3.6</p>	<p>Sok pomidorowy 200g</p> <p>E: 36, B: 1.6, T: 0.4, W: 7.6</p>

	piątek 2026-05-22	sobota 2026-05-23	niedziela 2026-05-24
Kolacja	<p>Chleb <u>żytni</u> razowy 120g (<u>gluten</u>)</p> <p><u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Pasta jajeczna z koperkiem (50 g) 50g Składniki: <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Koperek, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u></p> <p>Sałata 25g</p> <p>Szynka wiejska 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>E: 497.26, B: 19.95, T: 20.36, W: 64.34</p>	<p><u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Chleb <u>żytni</u> razowy 120g (<u>gluten</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Szynka wiejska 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Hummus paprykowy 30g</p> <p>E: 501.6, B: 16.04, T: 20.78, W: 69.64</p>	<p><u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>Chleb <u>żytni</u> razowy 120g (<u>gluten</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Papryka żółta 50g</p> <p>Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>)</p> <p>Ser twarogowy w plastrach 40g</p> <p>E: 567.4, B: 17.75, T: 27.86, W: 67.44</p>
Posiłek nocny	<p><u>Jogurt</u> naturalny, 2% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p><u>Jogurt</u> naturalny, 2% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>	<p><u>Jogurt</u> naturalny, 2% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>)</p> <p>E: 60, B: 4.3, T: 2, W: 6.2</p>
Suma	<p>E: 1931.12 B: 85.1, T: 68.75, W: 266.41,</p>	<p>E: 2034.42 B: 102.93, T: 82.1, W: 243.81,</p>	<p>E: 1829.42 B: 74.52, T: 69.41, W: 247.83,</p>

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