

	poniedziałek 2026-05-25	wtorek 2026-05-26	środa 2026-05-27	czwartek 2026-05-28	piątek 2026-05-29	sobota 2026-05-30	niedziela 2026-05-31
Śniadanie	Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Polędwica z piersi kurczaka 30g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Zupa mleczna z kluskami lanymi 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko) , Jaja kurze całe (jaja) , Mąka pszenna typ 500, z witaminami (gluten) Sałata 25g Ogórek kiszony 50g Twarożek grani z koperkiem 60g Składniki: Twarożek Domowy grani naturalny (mleko) , Koperek E: 760.05 , B: 40.2 , T: 29.42 , W: 87.17	Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Sałata 25g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko) , Płatki ryżowe Herbata czarna 250g Papryka żółta 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Salatka wiejska z sosem jogurtowo-czosnkowym 150g Składniki: Ziemniaki, Sałata lodowa, Jaja kurze całe (jaja) , Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko) , Cebula czerwona, Czosnek, Szcypiorek E: 811.02 , B: 30.72 , T: 23.69 , W: 122.68	Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Rzodkiewka 50g Sałata 25g Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Szynka wiejska 30g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Owsianka 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko) , Woda, Płatki owsiane (gluten) , Miód pszczeli Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Serek Almette śmietankowy 30g (<u>mleko</u>) E: 727.56 , B: 27.2 , T: 29.28 , W: 93.57	Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Zupa mleczna z ryżem 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko) , Ryż biały Papryka czerwona 50g Roszponka 25g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Jaja kurze całe, gotowane 55g (<u>jaja</u>) E: 791.67 , B: 32.36 , T: 26.57 , W: 109.69	Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Szynka z indyka 30g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Sałata 25g Kasza manna na mleku 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko) , Kasza manna (gluten) Ogórek świeży 50g Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Domowy hummus z burakiem 50g Składniki: Cieciora, Buraki, Pasta sezamowa Tahini, Sok z cytryny E: 771.11 , B: 28.4 , T: 22.11 , W: 119.26	Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko) , Makaron bezjajeczny (gluten) Sałata 25g Szynka wieprzowa 30g Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Pomidor 50g Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Ser twarogowy w plastrach 40g E: 719.26 , B: 27.87 , T: 32.15 , W: 83.23	Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Sałata 25g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Zupa mleczna z zacierkami 300g Składniki: Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko) , Jaja kurze całe (jaja) , Mąka pszenna, typ 550 (gluten) Serek Almette śmietankowy 30g (<u>mleko</u>) Papryka czerwona 50g E: 715.19 , B: 30.15 , T: 30.6 , W: 83.39

	poniedziałek 2026-05-25	wtorek 2026-05-26	środa 2026-05-27	czwartek 2026-05-28	piątek 2026-05-29	sobota 2026-05-30	niedziela 2026-05-31
Obiad	Zupa koperkowa 300g Składniki: <u>Bulion mięsny (seler)</u>, <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Koperek, <u>Mąka pszenna, typ 550 (gluten)</u>, Pietruszka, Pieprz ziołowy Surówka kopenhaska 120g Składniki: Sałata, Marchew, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u>, <u>Ogórki konserwowe (siarka,gorczyca)</u>, Cebula, <u>Musztarda (siarka,gorczyca)</u>, Szcypiorek, Pietruszka Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek Gotowane gołąbki ekspresowe z kapustą pekińską 200g Składniki: Mięso mielone z kurczaka, Przecier pomidorowy, Kapusta pekińska, Ryż basmati, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, <u>Kasza manna (gluten)</u>, Mąka kukurydziana, Olej rzepakowy Herbata owocowa 250g E: 580.3, B: 34.14, T: 19.3, W: 72.17	Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 120g Składniki: <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Marchew, Cytryna, Olej rzepakowy Gotowane risotto z marchewką, selerem i kurczakiem 400g Składniki: Ryż biały, Pierś z kurczaka, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Cukinia, Marchew, Oliwa z oliwek Zupa krupnik 300g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Kości, Ziemniaki, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)</u>, Pietruszka, Koperek, Liście laurowe, Ziele angielskie Herbata owocowa 250g E: 498.39, B: 31.5, T: 9.05, W: 81.06	Surówka obiadowa z ogórków świeżych, kiszonych i koperku 120g Składniki: Ogórek świeży, Ogórek kiszony, Olej rzepakowy, Koperek, Szcypiorek Spaghetti bolognese z duszonym mięsem z kurczaka 350g Składniki: Mięso mielone z kurczaka, Makaron pełnoziarnisty, Passata - przetarte pomidory, Cebula, <u>Ser Parmezan (mleko)</u>, Koncentrat pomid. 30%, Oliwa z oliwek, Bazylia, Czosnek, Tymianek, Oregano suszone, Pieprz Zupa jarzynowa 299g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Ziemniaki, Brokuły, Fasolka szparagowa, Kalafior, Przyprawa "Jarzynka", Liście laurowe, Ziele angielskie Herbata owocowa 250g E: 631.84, B: 34.22, T: 30.74, W: 60.43	Zupa pomidorowa z ryżem 300g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Ryż biały, Koncentrat pomid. 30%, Liście laurowe, Pieprz ziołowy, Pietruszka, Ziele angielskie Surówka z buraczków 120g Składniki: Buraki, Cebula, Cytryna, Olej rzepakowy Roladki z kurczaka nadziewane marchewką pieczone 120g Składniki: Pierś z kurczaka, Marchew, Cebula, Czosnek, Papryka, Pieprz Ziemniaki 200g Herbata owocowa 250g E: 393.53, B: 24.16, T: 6.12, W: 65.6	Surówka z czerwonej kapusty 119g Składniki: Kapusta czerwona, Cebula, Cytryna, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka Zupa ogórkowa 300g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Kości, Ziemniaki, Cebula, Kasza jagłana, Ogórek kiszony, Czosnek, Koperek, Liście laurowe, Olej rzepakowy, Ziele angielskie Pieczona ryba po grecku 200g Składniki: <u>Mintaj, świeży (ryby)</u>, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Cebula słodka, Koncentrat pomid. 30%, Olej rzepakowy, Pieprz Ziemniaki 200g Herbata owocowa 250g E: 474.77, B: 28.93, T: 12.72, W: 69.27	Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 120g Składniki: <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Marchew, Cytryna, Olej rzepakowy Zupa z fasolką, ziemniakami i warzywami 300g Składniki: Woda, Ziemniaki, Fasola szparagowa, Cebula, Liście kolendry, Szcypiorek, Czosnek, Oliwa z oliwek, Kmin rzymski, Kurkuma, Oregano suszone, Papryka, Przyprawa ostra chili Ryż biały 200g Pulpeciki mięsne w sosie pomidorowym 149g Składniki: Mięso mielone z kurczaka, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Skrobia ziemniaczana, Oliwa z oliwek, Czosnek, Oregano suszone, Papryka, Pieprz Herbata owocowa 250g E: 683.48, B: 30.3, T: 26.54, W: 85.59	Rosół 400g Składniki: Woda, Marchew, Por, Pietruszka, <u>Makaron bezglutenowy (gluten)</u>, Cebula, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Pietruszka, Czosnek, Liście laurowe, Ziele angielskie Schab duszony z pieczarkami 151g Składniki: Schab wieprzowy, Cebula, Pieczarki, <u>Masło ekstra (mleko)</u>, Olej rzepakowy, Pieprz Surówka z marchwi i jabłka 120g Składniki: Jabłko, Marchew, Oliwa z oliwek, Pietruszka Kasza gryczana 200g Herbata owocowa 250g E: 699.27, B: 36.75, T: 29.39, W: 78.71
Podwieczorek	Banan 130g E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55	Gruszka 135g E: 78.3, B: 0.81, T: 0.27, W: 19.44	<u>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu</u> 100g (<u>mleko</u>) E: 52, B: 4, T: 1.5, W: 5.5	Gruszka 135g E: 78.3, B: 0.81, T: 0.27, W: 19.44	Koktajl truskawkowy 200g Składniki: <u>Kefir, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Truskawki E: 88.51, B: 4.99, T: 2.93, W: 11.32	Banan 130g E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55	<u>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu</u> 200g (<u>mleko</u>) E: 104, B: 8, T: 3, W: 11

	poniedziałek 2026-05-25	wtorek 2026-05-26	środa 2026-05-27	czwartek 2026-05-28	piątek 2026-05-29	sobota 2026-05-30	niedziela 2026-05-31
Kolacja	Hummus klasyczny 30g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb baltonowski 70g (gluten) Chleb żytni razowy 30g (gluten) Herbata czarna 250g Salata 15g Ogórek kiszony 50g Szynka parzona 30g (gluten, soja, mleko, seler) E: 477.8, B: 14.66, T: 21.41, W: 60.82	Masło ekstra 15g (mleko) Chleb baltonowski 70g (gluten) Chleb żytni razowy 30g (gluten) Herbata czarna 250g Ogórek świeży 50g Pasta jajeczna z koperkiem 50g Składniki: Jaja kurze całe (jaja), Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko), Koperek Roszpinka 25g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten, soja, mleko, seler) E: 460.59, B: 18.02, T: 19.01, W: 57.23	Chleb baltonowski 70g (gluten) Chleb żytni razowy 30g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Herbata czarna 250g Roszpinka 25g Ogórek kiszony 50g Salatka śledziowa z ziemniakami 150g Składniki: Śledź, filety solone (ryby), Ziemniaki, Śmietana, 12% tłuszczu (mleko), Cebula, Buraki, Pieprz Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten, soja, mleko, seler) E: 569.07, B: 22.8, T: 25.03, W: 67.03	Masło ekstra 15g (mleko) Chleb baltonowski 70g (gluten) Chleb żytni razowy 30g (gluten) Herbata czarna 250g Szynka miódowa 30g (gluten, soja, mleko, seler) Pomidor 50g Mix sałat z burakiem 25g Lekkostrawna pasta z marchewki i kurczaka 50g Składniki: Marchew, Pierś z kurczaka, Olej lniany, Pietruszka, Majeranek, Ziele angielskie E: 547.46, B: 17.31, T: 27.38, W: 61.29	Chleb żytni razowy 30g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Chleb baltonowski 70g (gluten) Salata 25g Papryka czerwona 50g Herbata czarna 250g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten, soja, mleko, seler) Paprykarz z białej ryby 60g Składniki: Morszczuk, filet, świeży, Ryż biały, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko), Koncentrat pomid. 30%, Pietruszka E: 467.98, B: 19.77, T: 16.8, W: 63.04	Masło ekstra 15g (mleko) Chleb baltonowski 70g (gluten) Chleb żytni razowy 30g (gluten) Herbata czarna 250g Salata 25g Ogórek świeży 50g Szynka parzona 30g (gluten, soja, mleko, seler) Jajko ze szczypiorkiem 60g Składniki: Jaja kurze całe, gotowane (jaja), Szczypiorek E: 477.55, B: 19.62, T: 20.41, W: 56.97	Pomidor 50g Chleb żytni razowy 30g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Herbata czarna 250g Mix sałat z roszponką 25g Chleb baltonowski 70g (gluten) Szynka z indyka 30g (gluten, soja, mleko, seler) Pieczony pasztet drobiowy 70g Składniki: Pierś z kurczaka, Wątróbka kurczaka, Woda, Seler korzeniowy (seler), Pietruszka, Jaja kurze całe (jaja), Cebula, Por, Marchew, Gałka muszk., Ziele angielskie E: 456.93, B: 23.02, T: 16.23, W: 57.68
Posiłek nocny	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) E: 104, B: 8, T: 3, W: 11	Herbatniki 30g (gluten, soja, mleko) E: 130.8, B: 2.46, T: 3.3, W: 23.04	Jabłko 160g E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) E: 104, B: 8, T: 3, W: 11	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) E: 104, B: 8, T: 3, W: 11	Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego 200g (mleko) E: 128, B: 24, T: 0, W: 8.2	Wafle ryżowe 30g E: 113.4, B: 2.46, T: 0.69, W: 24.84
Suma	E: 2048.25 B: 98.3 , T: 73.52 , W: 261.71 ,	E: 1979.1 B: 83.51 , T: 55.32 , W: 303.45 ,	E: 2060.47 B: 88.86 , T: 87.19 , W: 245.89 ,	E: 1914.96 B: 82.64 , T: 63.34 , W: 267.02 ,	E: 1906.37 B: 90.09 , T: 57.56 , W: 273.89 ,	E: 2134.39 B: 103.09 , T: 79.49 , W: 264.54 ,	E: 2088.79 B: 100.38 , T: 79.91 , W: 255.62 ,

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

	poniedziałek 2026-06-01	wtorek 2026-06-02	środa 2026-06-03	czwartek 2026-06-04	piątek 2026-06-05	sobota 2026-06-06	niedziela 2026-06-07
Śniadanie	Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Pomidor 50g Mix sałat z rukolą 25g Szynka wieprzowa 30g Bułka grahamka 90g (<u>gluten</u>) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze</u>, <u>1,5% tłuszczu (mleko)</u>, Płatki ryżowe Lekkostrawna pasta z marchewki i kurczaka 50g Składniki: Marchew, Pierś z kurczaka, Olej lniany, Pietruszka, Majeranek, Ziele angielskie E: 899.59, B: 32.95, T: 32.32, W: 124.02	Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Polędwica z piersi kurczaka 30g (<u>gluten</u>, <u>soja</u>, <u>mleko</u>, <u>seler</u>) Salata 25g Ogórek kiszony 50g Kasza manna na mleku 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze</u>, <u>1,5% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Kasza manna (gluten)</u> Hummus 30g (<u>sezam</u>) E: 784.52, B: 29.39, T: 24.23, W: 117.37	Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Rzodkiewka 50g Salata 25g Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Szynka wiejska 30g (<u>gluten</u>, <u>soja</u>, <u>mleko</u>, <u>seler</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Galaretka z kurczaka z warzywami 100g Składniki: Filety z kurczaka, Woda, Groszek zielony, Marchew, Żelatyna, Pieprz Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze</u>, <u>1,5% tłuszczu (mleko)</u>, Płatki ryżowe E: 779.66, B: 40.4, T: 19.96, W: 113.62	Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Pomidor 50g Roszonka 25g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten</u>, <u>soja</u>, <u>mleko</u>, <u>seler</u>) Jaja kurze całe, gotowane 55g (<u>jaja</u>) Owsianka 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze</u>, <u>2% tłuszczu (mleko)</u>, Płatki <u>owsiane</u> bezglutenowe E: 803.5, B: 35.4, T: 29.32, W: 103.06	Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Salata 25g Herbata czarna 250g Papryka żółta 50g Szynka wiejska 30g (<u>gluten</u>, <u>soja</u>, <u>mleko</u>, <u>seler</u>) Chleb <u>pszenny</u> 70g (<u>gluten</u>) Lekkostrawna sałatka jarzynowa 150g Składniki: <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Ziemniaki, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Marchew, Ogórek kiszony, Pietruszka, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u>, Kukurydza, <u>Majonez (jaja)</u>, Pieprz, Sól ziołowa Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 301g Składniki: <u>Mleko spożywcze</u>, <u>1,5% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)</u> E: 818.38, B: 32.5, T: 24.62, W: 123.53	Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Szynka z indyka 30g (<u>gluten</u>, <u>soja</u>, <u>mleko</u>, <u>seler</u>) Salata 25g Kasza manna na mleku 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze</u>, <u>2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Kasza manna (gluten)</u> Ogórek świeży 50g Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g E: 768.56, B: 26.29, T: 20.17, W: 124.54	Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Szynka z indyka 30g (<u>gluten</u>, <u>soja</u>, <u>mleko</u>, <u>seler</u>) Salata 25g Rzodkiewka 50g Chleb baltonowski 30g (<u>gluten</u>) Ser twarogowy w plastrach 40g Zupa mleczna z makaronem pszennym 298g Składniki: <u>Mleko spożywcze</u>, <u>1,5% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Makaron bezglutenowy (gluten)</u> Chleb <u>żytni</u> razowy 70g (<u>gluten</u>) E: 686.15, B: 26.77, T: 30.22, W: 81.64

	poniedziałek 2026-06-01	wtorek 2026-06-02	środa 2026-06-03	czwartek 2026-06-04	piątek 2026-06-05	sobota 2026-06-06	niedziela 2026-06-07
Obiad	Surówka obiadowa z sałatą i ogórkami 121g Składniki: Ogórek kiszony, Sałata, Ogórek świeży, Oliwa z oliwek Zupa kalafiorowa 298g Składniki: Kalafior, <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Ziemniaki, Marchew, Cebula, Koperek, Olej rzepakowy, Liście laurowe, Ziele angielskie Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek Kurczak gotowany na parze z sosem ziołowym 150g Składniki: Pierś z kurczaka, <u>Kefir, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Cytryna, Oliwa z oliwek, Pietruszka, Szczypiorek, Cebula Herbata owocowa 250g E: 465.83, B: 32.96, T: 13.01, W: 60.35	Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek Pieczony kotlet mielony 100g Składniki: Łopatka wieprzowa, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , <u>Butka tarta (gluten)</u> , Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz, Sól Zupa z czerwonej soczewicy 300g Składniki: Soczewica czerwona, <u>Seler korzeniowy (seler)</u> , Cebula, Marchew, Woda, Pietruszka, Bazylia, Czosnek Ogórek kiszony 120g Herbata owocowa 250g E: 715.74, B: 43.41, T: 15.83, W: 110.36	Barszcz ukraiński z białą fasolą 300g Składniki: <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Ziemniaki, Buraki, Pomidor, Fasola czerwona z puszkii, Cebula, <u>Masło ekstra (mleko)</u> , Koperek, Liście laurowe, Sok z cytryny, Ziele angielskie Kasza bulgur (<u>pszenica</u>), gotowana 200g (<u>gluten</u>) Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie (mięso 100+sos50g) 150g Składniki: Schab wieprzowy, Woda, <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u> , <u>Kostka rosołowa warzywna (seler)</u> , Liście laurowe, Majeranek, Tymianek, Ziele angielskie Surówka z czerwonej kapusty 120g Składniki: Kapusta czerwona, Jabłko, Cebula, Cytryna, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka Herbata owocowa 250g E: 550.27, B: 36.65, T: 12.17, W: 85.78	Surówka z buraczków 120g Składniki: Buraki, Cebula, Cytryna, Olej rzepakowy Żurek 299g Składniki: Woda, Zakwas na żur, <u>Seler korzeniowy (seler)</u> , Pietruszka, Por, Ziemniaki, Marchew, Grzyby suszone, Czosnek, Kmin rzymski, Liście laurowe, Majeranek, Ziele angielskie Kurczak pieczony z jabłkami w majeranku 150g Składniki: Udko kurczaka, Jabłko, Czosnek, Olej rzepakowy, Majeranek Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek Herbata owocowa 250g E: 529, B: 26.17, T: 17.95, W: 71.47	Ryba zapiekana z masłem, marchewką i pietruszką 120g Składniki: <u>Mintaj</u> , filet bez skóry, świeży, Marchew, Pietruszka, <u>Masło ekstra (mleko)</u> Zupa jarzynowa z kaszą manną 300g Składniki: Kalafior, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Kości, Ziemniaki, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Cebula, <u>Kasza manna (gluten)</u> , Czosnek, Liście laurowe, Ziele angielskie Ziemniaki 200g Pietruszka gotowana skropiona oliwą 120g Składniki: Pietruszka gotowana, Oliwa z oliwek Herbata owocowa 250g E: 472.12, B: 26.74, T: 12.23, W: 75.35	Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek Zupa soczewicowa 300g Składniki: Woda, Ziemniaki, Cebula, Soczewica czerwona, Czosnek, Oliwa z oliwek, Kmin rzymski, Kolendra, Oregano suszone, Papryka wędzona Udko z kurczaka pieczone w przyprawach 150g Składniki: Udko kurczaka, Kmin rzymski, Curry, Czosnek, Imbir, Kolendra, Majeranek, Olej rzepakowy Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 120g Składniki: <u>Seler korzeniowy (seler)</u> , Marchew, Cytryna, Olej rzepakowy Herbata owocowa 250g E: 621.83, B: 34.74, T: 25.32, W: 71.61	Zupa pomidorowa z ryżem 300g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Ryż biały, Koncentrat pomid. 30%, Liście laurowe, Pieprz ziołowy, Pietruszka, Ziele angielskie Ziemniaki 200g Wieprzowe roladki z ogórkami konserwowymi 100g Składniki: Schab wieprzowy, <u>Ogórki konserwowe (siarka,gorczyca)</u> Sos do roladek wieprzowych 50g Składniki: <u>Bulion mięsny (seler)</u> , Marchew, <u>Seler korzeniowy (seler)</u> Surówka z czerwonej kapusty 120g Składniki: Kapusta czerwona, Jabłko, Cebula, Cytryna, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka Herbata owocowa 250g E: 411.55, B: 28.77, T: 7.85, W: 61.47
	Koktajl truskawkowy na maślanec 200g Składniki: <u>Kefir, 1,5% tłuszczu (mleko)</u> , Truskawki E: 76, B: 3.8, T: 1.9, W: 11.8	Banan 130g E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55	Jabłko 160g E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36	Banan 130g E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55	Koktajl truskawkowy 200g Składniki: <u>Kefir, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Truskawki E: 88.51, B: 4.99, T: 2.93, W: 11.32	Jogurt naturalny , 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104, B: 8, T: 3, W: 11	Jabłko 160g E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36

	poniedziałek 2026-06-01	wtorek 2026-06-02	środa 2026-06-03	czwartek 2026-06-04	piątek 2026-06-05	sobota 2026-06-06	niedziela 2026-06-07
Kolacja	<u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Polędwica sopocka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) <u>Twarożek</u> Domowy grani naturalny 50g (<u>mleko</u>) Sałata 25g Papryka czerwona 50g	<u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Sałata 15g Rzodkiewka 50g Szynka parzona 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) <u>Zielona pasta jajeczna</u> 61g Składniki: <u>Jaja kurze całe, gotowane (jaja), Jogurt typu greckiego (mleko),</u> Szpinak, Szczypiorek	Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Roszponka 25g Ogórek świeży 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) <u>Serek</u> Almette <u>śmietankowy</u> 30g (<u>mleko</u>)	<u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Szynka miódowa 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Papryka czerwona 50g Mix sałat z burakiem 25g <u>Pieczony pasztet drobiowy</u> 60g 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	<u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) <u>Zielona pasta jajeczna</u> 50g Składniki: <u>Białko jaja kurzego (jaja), Jogurt typu greckiego (mleko),</u> Szpinak Roszponka 25g <u>Sałatka z pomidorami, cebulą i oliwkami</u> 51g Składniki: Pomidor, Cebula, <u>Oliwki zielone (siarka),</u> Oliwa z oliwek	Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Sałata 25g Ogórek kiszony 50g Herbata czarna 250g Szynka delikatesowa z kurczaka 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, 1,5% tłuszczu (mleko),</u> Koncentrat pomid. 30%, Pietruszka	<u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Polędwica sopocka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Rukola 25g Pomidor 50g <u>Kremowy twarożek z ricottą</u> 60g Składniki: <u>Ser twarogowy (twaróg) chudy (mleko), Ser Ricotta (mleko),</u> Pietruszka
Posiłek nocny	Jabłko 160g E: 80 , B: 0.64 , T: 0.64 , W: 19.36	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 , B: 8 , T: 3 , W: 11	Herbatniki 30g (<u>gluten, soja, mleko</u>) E: 130.8 , B: 2.46 , T: 3.3 , W: 23.04	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 , B: 8 , T: 3 , W: 11	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 , B: 8 , T: 3 , W: 11	Herbatniki 15g (<u>gluten, soja, mleko</u>) E: 65.4 , B: 1.23 , T: 1.65 , W: 11.52	Biskopky 30g (<u>gluten, jaja</u>) E: 116.4 , B: 2.39 , T: 1.13 , W: 24.38
Suma	E: 1982.02 B: 90.36 , T: 65.28 , W: 274.86 ,	E: 2197.46 B: 100.81 , T: 62.87 , W: 327.23 ,	E: 2024.53 B: 95.5 , T: 58.94 , W: 298.79 ,	E: 2031.87 B: 92.93 , T: 67.04 , W: 277.68 ,	E: 1934.94 B: 90.29 , T: 60.74 , W: 278.91 ,	E: 2017.77 B: 89.63 , T: 66.84 , W: 279.62 ,	E: 1773.79 B: 81.19 , T: 57.83 , W: 247.24 ,

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

	poniedziałek 2026-05-25	wtorek 2026-05-26	środa 2026-05-27	czwartek 2026-05-28	piątek 2026-05-29	sobota 2026-05-30	niedziela 2026-05-31
Śniadanie	Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Polędwica z piersi kurczaka 30g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Zupa mleczna z kluskami lanymi 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko) , Jaja kurze całe (jaja) , Mąka pszenna typ 500, z witaminami (gluten) Sałata 25g Pomidor 50g Twarożek grani z koperkiem 60g Składniki: Twarożek Domowy grani naturalny (mleko) , Kopererek E: 771.27 , B: 40.71 , T: 29.29 , W: 89.05	Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Sałata 25g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko) , Płatki ryżowe Herbata czarna 250g Pomidor 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Sałatka wiejska z sosem jogurtowym 151g Składniki: Ziemniaki, Sałata lodowa, Jaja kurze całe (jaja) , Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko) , Szczypiorek E: 818.77 , B: 31.59 , T: 24.11 , W: 121.81	Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Marchew 50g Sałata 25g Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Szynka wiejska 30g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Owsianka 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko) , Woda, Płatki owsiane (gluten) , Miód pszczeli Serek Almette śmietankowy 30g (<u>mleko</u>) E: 743.29 , B: 27.53 , T: 29.22 , W: 96.83	Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Zupa mleczna z ryżem 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko) , Ryż biały Pomidor 50g Roszponka 25g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Jaja kurze całe, gotowane 55g (<u>jaja</u>) E: 793.07 , B: 32.48 , T: 26.35 , W: 109.5	Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Szynka z indyka 30g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Sałata 25g Kasza manna na mleku 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko) , Kasza manna (gluten) Ogórek świeży 50g Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Serek Almette śmietankowy 30g (<u>mleko</u>) E: 807.48 , B: 28.53 , T: 27.25 , W: 115.22	Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko) , Makaron bezglutenowy (gluten) Sałata 25g Szynka wieprzowa 30g Herbata czarna 250g Pomidor 50g Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Ser twarogowy w plastrach 40g E: 727.54 , B: 28.22 , T: 32.1 , W: 84.32	Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Sałata 25g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Zupa mleczna z zacierkami 300g Składniki: Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko) , Jaja kurze całe (jaja) , Mąka pszenna, typ 550 (gluten) Serek Almette śmietankowy 30g (<u>mleko</u>) Pomidor 50g E: 717.07 , B: 30.3 , T: 30.4 , W: 83.27

	poniedziałek 2026-05-25	wtorek 2026-05-26	środa 2026-05-27	czwartek 2026-05-28	piątek 2026-05-29	sobota 2026-05-30	niedziela 2026-05-31
Obiad	Zupa koperkowa 300g Składniki: <u>Bulion mięsny (seler)</u>, <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Koperek, <u>Mąka pszenna, typ 550 (gluten)</u>, Pietruszka, Pieprz ziołowy Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek Gotowane gołąbki ekspresowe 200g Składniki: Mięso mielone z kurczaka, Przecier pomidorowy, Ryż basmati, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, <u>Kasza manna (gluten)</u>, Mąka kukurydziana, Olej rzepakowy Marchew gotowana skropiona oliwą 120g Składniki: Marchew, Oliwa z oliwek Herbata owocowa 250g E: 650.77, B: 34.23, T: 25.79, W: 75.99	Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 120g Składniki: <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Marchew, Cytryna, Olej rzepakowy Gotowane risotto z marchewką, selerem i kurczakiem 400g Składniki: Ryż biały, Pierś z kurczaka, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Cukinia, Marchew, Oliwa z oliwek Zupa krupnik 300g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Kości, Ziemniaki, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)</u>, Pietruszka, Koperek, Liście laurowe, Ziele angielskie Herbata owocowa 250g E: 497.96, B: 31.44, T: 9.06, W: 80.98	Spaghetti bolognese z duszonym mięsem z kurczaka 350g Składniki: Mięso mielone z kurczaka, Makaron pełnoziarnisty, Passata - przetarte pomidory, Cebula, <u>Ser Parmezan (mleko)</u>, Koncentrat pomid. 30%, Oliwa z oliwek, Bazylia, Czosnek, Tymianek, Oregano suszone, Pieprz Zupa jarzynowa 299g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Ziemniaki, Brokuły, Fasolka szparagowa, Kalafior, Przyprawa "Jarzynka", Liście laurowe, Ziele angielskie Buraki gotowane skropione oliwą 120g Składniki: Buraki, Oliwa z oliwek Herbata owocowa 250g E: 644.61, B: 35.06, T: 29.24, W: 66.82	Zupa pomidorowa z ryżem 300g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Ryż biały, Koncentrat pomid. 30%, Liście laurowe, Pieprz ziołowy, Pietruszka, Ziele angielskie Surówka z buraczków 120g Składniki: Buraki, Cebula, Cytryna, Olej rzepakowy Roladki z kurczaka nadziewane marchewką pieczone 121g Składniki: Pierś z kurczaka, Marchew, Cebula, Czosnek, Papryka, Pieprz Ziemniaki 200g Herbata owocowa 250g E: 393.36, B: 24.18, T: 6.08, W: 65.65	Zupa ogórkowa 300g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Kości, Ziemniaki, Cebula, Kasza jagłana, Pomidor, Czosnek, Koperek, Liście laurowe, Olej rzepakowy, Ziele angielskie Pieczona ryba po grecku 200g Składniki: <u>Mintaj, świeży (ryby)</u>, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Cebula słodka, Koncentrat pomid. 30%, Olej rzepakowy, Pieprz Ziemniaki 200g Marchew gotowana skropiona oliwą 120g Składniki: Marchew, Oliwa z oliwek Herbata owocowa 250g E: 493.27, B: 27.93, T: 15.05, W: 70.02	Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 120g Składniki: <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Marchew, Cytryna, Olej rzepakowy Zupa z fasolką, ziemniakami i warzywami 300g Składniki: Woda, Ziemniaki, Fasola szparagowa, Cebula, Liście kolendry, Szczypiorek, Czosnek, Oliwa z oliwek, Kmin rzymski, Kurkuma, Oregano suszone, Papryka, Przyprawa ostra chili Ryż biały 200g Pulpeciki mięsne w sosie pomidorowym 151g Składniki: Mięso mielone z kurczaka, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Skrobia ziemniaczana, Oliwa z oliwek, Czosnek, Oregano suszone, Papryka, Pieprz Herbata owocowa 250g E: 685.25, B: 30.45, T: 26.65, W: 85.64	Rosół 400g Składniki: Woda, Marchew, Por, Pietruszka, <u>Makaron bezglutenowy (gluten)</u>, Cebula, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Pietruszka, Czosnek, Liście laurowe, Ziele angielskie Schab duszony 151g Składniki: Schab wieprzowy, Cebula, <u>Masło ekstra (mleko)</u>, Olej rzepakowy, Pieprz Surówka z marchwi i jabłka 120g Składniki: Jabłko, Marchew, Oliwa z oliwek, Pietruszka Kasza gryczana 200g Herbata owocowa 250g E: 711.13, B: 38.06, T: 30.13, W: 78.63
Podwieczorek	Banan 130g E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 100g <u>(mleko)</u> E: 52, B: 4, T: 1.5, W: 5.5	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 100g <u>(mleko)</u> E: 52, B: 4, T: 1.5, W: 5.5	Banan 130g E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55	Koktajl truskawkowy 200g Składniki: <u>Kefir, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Truskawki E: 88.51, B: 4.99, T: 2.93, W: 11.32	Banan 130g E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 200g <u>(mleko)</u> E: 104, B: 8, T: 3, W: 11

	poniedziałek 2026-05-25	wtorek 2026-05-26	środa 2026-05-27	czwartek 2026-05-28	piątek 2026-05-29	sobota 2026-05-30	niedziela 2026-05-31
Kolacja	Dżem brzoskwiniowy 30g <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Sałata 15g Pomidor 50g Szynka parzona 30g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) E: 454 , B: 12.97 , T: 15.03 , W: 69.31	<u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Ogórek świeży 50g Pasta jajeczna z koperkiem 50g Składniki: <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , <u>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko)</u> , Koperek Roszponka 25g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) E: 468.69 , B: 18.35 , T: 18.95 , W: 58.31	Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Roszponka 25g Pomidor 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) <u>Serek</u> Almette <u>śmietankowy</u> 30g (<u>mleko</u>) E: 494.4 , B: 15.78 , T: 22.86 , W: 58.67	<u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Szynka miódowa 30g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Pomidor 50g Mix sałat z burakiem 25g Lekkostrawna pasta z marchewki i kurczaka 50g Składniki: Marchew, Pierś z kurczaka, Olej lniany, Pietruszka, Majeranek, Ziele angielskie E: 555.56 , B: 17.64 , T: 27.32 , W: 62.37	<u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Sałata 25g Pomidor 50g Herbata czarna 250g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Paprykarz z białej ryby 60g Składniki: <u>Morszczuk</u> , filet, świeży, Ryż biały, <u>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko)</u> , Koncentrat pomid. 30%, Pietruszka E: 469.58 , B: 19.9 , T: 16.59 , W: 62.87	<u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Sałata 25g Ogórek świeży 50g Szynka parzona 30g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Jajko ze szczypiorkiem 60g Składniki: <u>Jaja kurze całe, gotowane (jaja)</u> , Szczypiorek E: 485.65 , B: 19.95 , T: 20.35 , W: 58.05	Pomidor 50g <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Mix sałat z roszponką 25g Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Szynka z indyka 30g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Pieczony pasztet drobiowy 70g Składniki: Pierś z kurczaka, Wątróbka kurczaka, Woda, <u>Seler korzeniowy (seler)</u> , Pietruszka, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , Cebula, Por, Marchew, Gałka muszk., Ziele angielskie E: 465.03 , B: 23.35 , T: 16.17 , W: 58.76
Posiłek nocny	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 , B: 8 , T: 3 , W: 11	Herbatniki 30g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u>) E: 130.8 , B: 2.46 , T: 3.3 , W: 23.04	Jabłko 160g E: 80 , B: 0.64 , T: 0.64 , W: 19.36	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 , B: 8 , T: 3 , W: 11	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 , B: 8 , T: 3 , W: 11	<u>Skyr</u> naturalny, <u>jogurt</u> typu islandzkiego 200g (<u>mleko</u>) E: 128 , B: 24 , T: 0 , W: 8.2	Wafle ryżowe 30g E: 113.4 , B: 2.46 , T: 0.69 , W: 24.84
Suma	E: 2106.14 B: 97.21 , T: 73.5 , W: 275.9 ,	E: 1968.22 B: 87.84 , T: 56.92 , W: 289.64 ,	E: 2014.3 B: 83.01 , T: 83.46 , W: 247.18 ,	E: 1972.09 B: 83.6 , T: 63.14 , W: 279.07 ,	E: 1962.84 B: 89.35 , T: 64.82 , W: 270.43 ,	E: 2152.54 B: 103.92 , T: 79.49 , W: 266.76 ,	E: 2110.63 B: 102.17 , T: 80.39 , W: 256.5 ,

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

	poniedziałek 2026-06-01	wtorek 2026-06-02	środa 2026-06-03	czwartek 2026-06-04	piątek 2026-06-05	sobota 2026-06-06	niedziela 2026-06-07
Śniadanie	Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Pomidor 50g Mix sałat z rukolą 25g Szynka wieprzowa 30g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko)</u> , Płatki ryżowe Lekkostrawna pasta z marchewki i kurczaka 50g Składniki: Marchew, Pierś z kurczaka, Olej lniany, Pietruszka, Majeranek, Ziele angielskie Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>)	Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Połędwica z piersi kurczaka 30g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Sałata 25g Pomidor 50g Kasza manna na mleku 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Kasza manna (gluten)</u> Hummus 30g (<u>sezam</u>)	Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Marchew 50g Sałata 25g Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Szynka wiejska 30g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Galaretka z kurczaka z warzywami 100g Składniki: Filety z kurczaka, Woda, Groszek zielony, Marchew, Żelatyna, Pieprz Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko)</u> , Płatki ryżowe	Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Pomidor 50g Roszponka 25g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) <u>Jaja</u> kurze całe, gotowane 55g (<u>jaja</u>) Owsianka 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Płatki <u>owsiane</u> bezglutenowe	Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Sałata 25g Herbata czarna 250g Pomidor 50g Szynka wiejska 30g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Lekkostrawna sałatka jarzynowa 150g Składniki: <u>Seler korzeniowy (seler)</u> , Ziemniaki, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , Marchew, Pomidor, Pietruszka, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u> , Kukurydza, <u>Majonez (jaja)</u> , Pieprz, Sól ziołowa Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 301g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)</u>	Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Szynka z indyka 30g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Sałata 25g Kasza manna na mleku 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Kasza manna (gluten)</u> Ogórek świeży 50g Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g	Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Szynka z indyka 30g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Sałata 25g Marchew 50g Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Ser twarogowy w plastrach 40g Zupa mleczna z makaronem pszennym 298g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Makaron bezjajeczny (gluten)</u>
	E: 849.79, B: 30.1, T: 31.79, W: 112.97	E: 788.01, B: 29.59, T: 24.18, W: 118.21	E: 795.48, B: 40.78, T: 19.91, W: 116.85	E: 811.6, B: 35.73, T: 29.26, W: 104.14	E: 825.04, B: 33.33, T: 24.52, W: 123.65	E: 776.58, B: 26.61, T: 20.11, W: 125.6	E: 712.5, B: 27.53, T: 30.08, W: 86.31

	poniedziałek 2026-06-01	wtorek 2026-06-02	środa 2026-06-03	czwartek 2026-06-04	piątek 2026-06-05	sobota 2026-06-06	niedziela 2026-06-07
Obiad	Surówka obiadowa z sałatą i ogórkami 121g Składniki: Pomidor, Sałata, Ogórek świeży, Oliwa z oliwek Zupa kalafiorowa 299g Składniki: Kalafior, <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Ziemniaki, Marchew, Cebula, Koperek, Olej rzepakowy, Liście laurowe, Ziele angielskie Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek Kurczak gotowany na parze z sosem ziołowym 151g Składniki: Pierś z kurczaka, <u>Kefir, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Cytryna, Oliwa z oliwek, Pietruszka, Szcypiorek, Cebula Herbata owocowa 250g E: 470.77, B: 33.15, T: 13.09, W: 61.26	Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek Pieczony kotlet mielony 100g Składniki: Łopatka wieprzowa, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , <u>Butka tarta (gluten)</u> , Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz, Sól Ziemniaki 200g Marchew gotowana skropiona oliwą 120g Składniki: Marchew, Oliwa z oliwek Zupa krem Marchwianka 299g Składniki: Marchew, Ryż biały, Sól Herbata owocowa 250g E: 804.02, B: 28.52, T: 19.59, W: 139.09	Barszcz ukraiński 300g Składniki: <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Ziemniaki, Buraki, Pomidor, Cebula, <u>Masło ekstra (mleko)</u> , Koperek, Liście laurowe, Sok z cytryny, Ziele angielskie Kasza bulgur (<u>pszenica</u>), gotowana 200g (<u>gluten</u>) Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie (mięso 100+sos50g) 150g Składniki: Schab wieprzowy, Woda, <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u> , <u>Kostka rosółowa warzywna (seler)</u> , Liście laurowe, Majeranek, Tymianek, Ziele angielskie Buraki gotowane skropione oliwą 120g Składniki: Buraki, Oliwa z oliwek Herbata owocowa 500g E: 560.93, B: 35.22, T: 15.11, W: 83.45	Surówka z buraczków 120g Składniki: Buraki, Cebula, Cytryna, Olej rzepakowy Kurczak pieczony z jabłkami w majeranku 150g Składniki: Udko kurczaka, Jabłko, Czosnek, Olej rzepakowy, Majeranek Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek Rosół 300g Składniki: Woda, Marchew, Por, Pietruszka, <u>Makaron bezglutenowy (gluten)</u> , Cebula, <u>Seler korzeniowy (seler)</u> , Pietruszka, Czosnek, Liście laurowe, Ziele angielskie Herbata owocowa 250g E: 482.39, B: 25.11, T: 17.67, W: 61.24	Surówka obiadowa z ogórków świeżych, kiszonych i koperku 120g Składniki: Ogórek świeży, Pomidor, Olej rzepakowy, Koperek, Szcypiorek Ryba zapiekana z masłem, marchewką i pietruszką 120g Składniki: <u>Mintaj</u> , filet bez skóry, świeży, Marchew, Pietruszka, <u>Masło ekstra (mleko)</u> Zupa jarzynowa z kaszą manną 300g Składniki: Kalafior, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Kości, Ziemniaki, <u>Logurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Cebula, <u>Kasza manna (gluten)</u> , Czosnek, Liście laurowe, Ziele angielskie Ziemniaki 200g Herbata owocowa 250g E: 447.3, B: 24.43, T: 12.7, W: 66.72	Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek Udko z kurczaka pieczone w przyprawach 150g Składniki: Udko kurczaka, Kmin rzymski, Curry, Czosnek, Imbir, Kolendra, Majeranek, Olej rzepakowy Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 120g Składniki: <u>Seler korzeniowy (seler)</u> , Marchew, Cytryna, Olej rzepakowy Zupa lekkostrawna z pietruszką 300g Składniki: <u>Bulion mięsny (seler)</u> , Marchew, Pietruszka, Cebula, Pietruszka, <u>Masło ekstra (mleko)</u> , Sól Herbata owocowa 250g E: 556.63, B: 31.94, T: 25.22, W: 57.66	Zupa pomidorowa z ryżem 300g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Ryż biały, Koncentrat pomid. 30%, Liście laurowe, Pieprz ziołowy, Pietruszka, Ziele angielskie Ziemniaki 200g Wieprzowe roladki z ogórkami konserwowymi 100g Składniki: Schab wieprzowy, <u>Ogórki konserwowe (siarka,gorczyca)</u> Sos do roladek wieprzowych 50g Składniki: <u>Bulion mięsny (seler)</u> , Marchew, <u>Seler korzeniowy (seler)</u> Buraki gotowane skropione oliwą 120g Składniki: Buraki, Oliwa z oliwek Herbata owocowa 250g E: 439.15, B: 28.84, T: 10.71, W: 61.68
	Koktajl truskawkowy na maślanec 200g Składniki: <u>Kefir, 1,5% tłuszczu (mleko)</u> , Truskawki E: 76, B: 3.8, T: 1.9, W: 11.8	Banan 130g E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55	Jabłko 160g E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36	Banan 130g E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55	Koktajl truskawkowy 200g Składniki: <u>Kefir, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Truskawki E: 88.51, B: 4.99, T: 2.93, W: 11.32	<u>Logurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104, B: 8, T: 3, W: 11	Jabłko 160g E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36

	poniedziałek 2026-06-01	wtorek 2026-06-02	środa 2026-06-03	czwartek 2026-06-04	piątek 2026-06-05	sobota 2026-06-06	niedziela 2026-06-07
Kolacja	Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Półdewica sopocka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Twarożek Domowy grani naturalny 50g (<u>mleko</u>) Salata 25g Pomidor 50g E: 454.1, B: 19.81, T: 17.26, W: 58.08	Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Salata 15g Marchew 50g Szynka parzona 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Zielona pasta jajeczna 60g Składniki: Jaja kurze całe, gotowane (jaja), Jogurt typu greckiego (mleko), Szpinak, Szczypiorek E: 473.45, B: 18.6, T: 19.35, W: 60.08	Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Roszpinka 25g Ogórek świeży 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Serek Almette śmietankowy 30g (<u>mleko</u>) E: 491.9, B: 15.68, T: 22.81, W: 58.07	Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Szynka miódowa 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Pomidor 50g Mix sałat z burakiem 25g Pieczony pasztet drobiowy 60g Składniki: Pierś z kurczaka, Wątróbka kurczaka, Woda, Seler korzeniowy (seler), Pietruszka, Jaja kurze całe (jaja), Por, Cebula, Marchew, Gałka muszk., Ziele angielskie E: 470.95, B: 22.2, T: 16.18, W: 61.43	Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Zielona pasta jajeczna 50g Składniki: Białko jaja kurzego (jaja), Jogurt typu greckiego (mleko), Szpinak Roszpinka 25g Pomidor 50g E: 444.54, B: 18.34, T: 16.27, W: 58.59	Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Salata 25g Pomidor 50g Herbata czarna 250g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Paprykarz z białej ryby 60g Składniki: Morszczuk, filet, świeży, Ryż biały, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko), Koncentrat pomid. 30%, Pietruszka E: 469.58, B: 19.9, T: 16.59, W: 62.87	Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Półdewica sopocka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Rukola 25g Pomidor 50g Kremowy twarożek z ricottą 60g Składniki: Ser twarogowy (twaróg) chudy (mleko), Ser Ricotta (mleko), Pietruszka E: 487.79, B: 22.95, T: 17.93, W: 61.47
Posiłek nocny	Jabłko 160g E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104, B: 8, T: 3, W: 11	Herbatniki 30g (<u>gluten, soja, mleko</u>) E: 130.8, B: 2.46, T: 3.3, W: 23.04	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104, B: 8, T: 3, W: 11	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104, B: 8, T: 3, W: 11	Herbatniki 15g (<u>gluten, soja, mleko</u>) E: 65.4, B: 1.23, T: 1.65, W: 11.52	Biszkopty 30g (<u>gluten, jaja</u>) E: 116.4, B: 2.39, T: 1.13, W: 24.38
Suma	E: 1930.66 B: 87.5 , T: 64.68 , W: 263.47 ,	E: 2295.58 B: 86.01 , T: 66.51 , W: 358.93 ,	E: 2059.11 B: 94.78 , T: 61.77 , W: 300.77 ,	E: 1995.04 B: 92.34 , T: 66.5 , W: 268.36 ,	E: 1909.39 B: 89.09 , T: 59.42 , W: 271.28 ,	E: 1972.19 B: 87.68 , T: 66.57 , W: 268.65 ,	E: 1835.84 B: 82.35 , T: 60.49 , W: 253.2 ,

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, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

	poniedziałek 2026-05-25	wtorek 2026-05-26	środa 2026-05-27	czwartek 2026-05-28	piątek 2026-05-29	sobota 2026-05-30	niedziela 2026-05-31
I śniadanie	Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Polędwica z piersi kurczaka 30g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Sałata 25g Ogórek kiszony 50g Twarożek grani z koperkiem 60g Składniki: Twarożek Domowy grani naturalny (mleko) , Koperek	Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Sałata 25g Herbata czarna 250g Papryka żółta 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Sałatka wiejska z sosem jogurtowo-czosnkowym 150g Składniki: Ziemniaki, Sałata lodowa, Jaja kurze całe (jaja) , Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko) , Cebula czerwona, Czosnek, Szcypiorek	Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Rzodkiewka 50g Sałata 25g Szynka wiejska 30g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) Serek Almette śmietankowy 30g (<u>mleko</u>)	Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Papryka czerwona 50g Roszponka 25g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Jaja kurze całe, gotowane 55g (<u>jaja</u>)	Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Szynka z indyka 30g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Sałata 25g Kasza manna na mleku 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko) , Kasza manna (gluten) Ogórek świeży 50g Domowy hummus z burakiem 50g Składniki: Cieciora, Buraki, Pasta sezamowa Tahini, Sok z cytryny	Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Sałata 25g Szynka wieprzowa 30g Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Pomidor 50g Ser twarogowy w plastrach 40g	Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Sałata 25g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Serek Almette śmietankowy 30g (<u>mleko</u>) Papryka czerwona 50g
	E: 428.72, B: 19.28, T: 16.91, W: 54.83	E: 485.35, B: 17.9, T: 18.65, W: 67.35	E: 466.8, B: 15.24, T: 22.78, W: 55.47	E: 474.1, B: 19.75, T: 21.35, W: 55.69	E: 752.46, B: 27.63, T: 22.28, W: 116.74	E: 516.5, B: 16.85, T: 27.06, W: 56.39	E: 472.9, B: 14.73, T: 23.26, W: 56.3
II śniadanie	Kanapka z szynką i sałatą 90g Składniki: Szynka z piersi kurczaka (<u>gluten</u> , <u>mleko</u> , <u>soja</u> , <u>seler</u>), Chleb żytni razowy (gluten) , Sałata, Masło ekstra (mleko)	Kanapka z hummusem i pomidorem 90g Składniki: Pomidor, Chleb żytni razowy (gluten) , Hummus (sezam)	Kanapka z serkiem i ogórkiem 90g Składniki: Serek Almette śmietankowy (mleko) , Chleb żytni razowy (gluten) , Ogórek świeży	Kanapka z twarożkiem i rzodkiewką 95g Składniki: Twarożek Domowy grani naturalny (mleko) , Chleb żytni razowy (gluten) , Rzodkiewka	Kanapka z hummusem i pomidorem 90g Składniki: Pomidor, Chleb żytni razowy (gluten) , Hummus (sezam)	Kanapka z masłem, sałatą i szynką 60g Składniki: Chleb żytni razowy (gluten) , Szynka z piersi kurczaka (<u>gluten</u> , <u>mleko</u> , <u>soja</u> , <u>seler</u>), Sałata, Masło ekstra (mleko)	Kanapka z serkiem i ogórkiem 90g Składniki: Serek Almette śmietankowy (mleko) , Chleb żytni razowy (gluten) , Ogórek świeży
	E: 150.3, B: 11.49, T: 5.2, W: 15.78	E: 123.1, B: 3.69, T: 4.15, W: 20	E: 149.1, B: 3.99, T: 7.74, W: 17.19	E: 115.8, B: 7.42, T: 2.54, W: 17.22	E: 123.1, B: 3.69, T: 4.15, W: 20	E: 121.5, B: 5.13, T: 4.84, W: 15.72	E: 149.1, B: 3.99, T: 7.74, W: 17.19

	poniedziałek 2026-05-25	wtorek 2026-05-26	środa 2026-05-27	czwartek 2026-05-28	piątek 2026-05-29	sobota 2026-05-30	niedziela 2026-05-31
Obiad	Kompot z truskawek 250g Składniki: Woda, Truskawki Zupa koperkowa 300g Składniki: <u>Bulion mięsny (seler)</u>, <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Koperek, <u>Mąka pszenna, typ 550 (gluten)</u>, Pietruszka, Pieprz ziołowy Surówka kopenhaska 120g Składniki: Sałata, Marchew, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u>, <u>Ogórki konserwowe (siarka,gorczyca)</u>, Cebula, <u>Musztarda (siarka,gorczyca)</u>, Szcypiorek, Pietruszka Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek Gotowane gołąbki ekspresowe z kapustą pekińską 200g Składniki: Mięso mielone z kurczaka, Przecier pomidorowy, Kapusta pekińska, Ryż basmati, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, <u>Kasza manna (gluten)</u>, Mąka kukurydziana, Olej rzepakowy E: 613.15, B: 34.84, T: 19.7, W: 79.73	Kompot z jabłek bez cukru 250g Składniki: Woda, Jabłko Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 120g Składniki: <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Marchew, Cytryna, Olej rzepakowy Gotowane risotto z marchewką, selerem i kurczakiem 400g Składniki: Ryż biały, Pierś z kurczaka, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Cukinia, Marchew, Oliwa z oliwek Zupa krupnik 300g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Kości, Ziemniaki, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)</u>, Pietruszka, Koperek, Liście laurowe, Ziele angielskie E: 548.37, B: 31.9, T: 9.44, W: 93.16	Kompot z jabłek 250g Składniki: Woda, Jabłko, Goździki Surówka obiadowa z ogórków świeżych, kiszonych i koperku 120g Składniki: Ogórek świeży, Ogórek kiszony, Olej rzepakowy, Koperek, Szcypiorek Spaghetti bolognese z duszonym mięsem z kurczaka 350g Składniki: Mięso mielone z kurczaka, Makaron pełnoziarnisty, Passata - przetarte pomidory, Cebula, <u>Ser Parmezan (mleko)</u>, Koncentrat pomid. 30%, Oliwa z oliwek, Bazylia, Czosnek, Tymianek, Oregano suszone, Pieprz Zupa jarzynowa 299g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Ziemniaki, Brokuły, Fasolka szparagowa, Kalafior, Przyprawa "Jarzynka", Liście laurowe, Ziele angielskie E: 694.52, B: 34.91, T: 31.77, W: 75.57	Zupa pomidorowa z ryżem 300g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Ryż biały, Koncentrat pomid. 30%, Liście laurowe, Pieprz ziołowy, Pietruszka, Ziele angielskie Kompot z jabłek bez cukru 250g Składniki: Woda, Jabłko Surówka z buraczków 120g Składniki: Buraki, Cebula, Cytryna, Olej rzepakowy Roladki z kurczaka nadziewane marchewką pieczone 120g Składniki: Pierś z kurczaka, Marchew, Cebula, Czosnek, Papryka, Pieprz Ziemniaki 200g E: 443.53, B: 24.56, T: 6.52, W: 77.7	Kompot z jabłek bez cukru 250g Składniki: Woda, Jabłko Surówka z czerwonej kapusty 119g Składniki: Kapusta czerwona, Cebula, Cytryna, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka Zupa ogórkowa 300g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Kości, Ziemniaki, Cebula, Kasza jagłana, Ogórek kiszony, Czosnek, Koperek, Liście laurowe, Olej rzepakowy, Ziele angielskie Pieczona ryba po grecku 200g Składniki: <u>Mintaj, świeży (ryby)</u>, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Cebula słodka, Koncentrat pomid. 30%, Olej rzepakowy, Pieprz Ziemniaki 200g E: 524.83, B: 29.33, T: 13.12, W: 81.39	Kompot z truskawek 250g Składniki: Woda, Truskawki Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 120g Składniki: <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Marchew, Cytryna, Olej rzepakowy Zupa z fasolką, ziemniakami i warzywami 300g Składniki: Woda, Ziemniaki, Fasola szparagowa, Cebula, Liście kolendry, Szcypiorek, Czosnek, Oliwa z oliwek, Kmin rzymski, Kurkuma, Oregano suszone, Papryka, Przyprawa ostra chili Ryż biały 200g Pulpeciki mięsne w sosie pomidorowym 149g Składniki: Mięso mielone z kurczaka, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Skrobia ziemniaczana, Oliwa z oliwek, Czosnek, Oregano suszone, Papryka, Pieprz E: 714.8, B: 30.97, T: 26.92, W: 92.8	Kompot z jabłek bez cukru 250g Składniki: Woda, Jabłko Rosół 400g Składniki: Woda, Marchew, Por, Pietruszka, <u>Makaron bezglutenowy (gluten)</u>, Cebula, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Pietruszka, Czosnek, Liście laurowe, Ziele angielskie Schab duszony z pieczarkami 150g Składniki: Schab wieprzowy, Cebula, Pieczarki, <u>Masło ekstra (mleko)</u>, Olej rzepakowy, Pieprz Surówka z marchwi i jabłka 120g Składniki: Jabłko, Marchew, Oliwa z oliwek, Pietruszka Kasza gryczana 200g E: 746.86, B: 36.99, T: 29.61, W: 90.79
Podwieczorek	Jabłko 160g Dynia 15g E: 165.8, B: 4.32, T: 7.51, W: 22.06	Gruszka 135g E: 78.3, B: 0.81, T: 0.27, W: 19.44	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 52, B: 4, T: 1.5, W: 5.5	Gruszka 135g Dynia 20g E: 192.7, B: 5.71, T: 9.43, W: 23.04	Koktajl truskawkowy 200g Składniki: <u>Kefir, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Truskawki E: 88.51, B: 4.99, T: 2.93, W: 11.32	Jabłko 160g E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104, B: 8, T: 3, W: 11

	poniedziałek 2026-05-25	wtorek 2026-05-26	środa 2026-05-27	czwartek 2026-05-28	piątek 2026-05-29	sobota 2026-05-30	niedziela 2026-05-31
Kolacja	Hummus klasyczny 30g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna 250g Sałata 15g Ogórek kiszony 50g Szynka parzona 30g (gluten, soja, mleko, seler) E: 458.9, B: 13.89, T: 21.55, W: 58.3	Masło ekstra 30g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna 250g Ogórek świeży 50g Pasta jajeczna z koperkiem 50g Składniki: Jaja kurze całe (jaja) , Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko) , Koperek Roszponka 25g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten, soja, mleko, seler) E: 553.89, B: 17.35, T: 31.52, W: 54.81	Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Herbata czarna 250g Roszponka 25g Ogórek kiszony 50g Salatka śledziowa z ziemniakami 150g Składniki: Śledź, filety solone (ryby) , Ziemniaki, Śmietana, 12% tłuszczu (mleko) , Cebula, Buraki, Pieprz Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten, soja, mleko, seler) E: 550.17, B: 22.03, T: 25.17, W: 64.51	Masło ekstra 15g (mleko) Chleb baltonowski 100g (gluten) Herbata czarna 250g Szynka miódowa 30g (gluten, soja, mleko, seler) Pomidor 50g Mix sałat z burakiem 25g Lekkostrawna pasta z marchewki i kurczaka 50g Składniki: Marchew, Pierś z kurczaka, Olej lniany, Pietruszka, Majeranek, Ziele angielskie E: 555.56, B: 17.64, T: 27.32, W: 62.37	Masło ekstra 15g (mleko) Chleb baltonowski 100g (gluten) Sałata 25g Papryka czerwona 50g Herbata czarna 250g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten, soja, mleko, seler) Paprykarz z białej ryby 60g Składniki: Morszczuk , filet, świeży, Ryż biały, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko) , Koncentrat pomid. 30%, Pietruszka E: 476.08, B: 20.1, T: 16.74, W: 64.12	Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna 250g Sałata 25g Ogórek świeży 50g Szynka parzona 30g (gluten, soja, mleko, seler) Jajko ze szczypiorkiem 60g Składniki: Jaja kurze całe, gotowane (jaja) , Szczypiorek E: 458.65, B: 18.85, T: 20.55, W: 54.45	Pomidor 50g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Herbata czarna 250g Mix sałat z roszponką 25g Szynka z indyka 30g (gluten, soja, mleko, seler) Pieczony pasztet drobiowy 70g Składniki: Pierś z kurczaka, Wątróbka kurczaka, Woda, Seler korzeniowy (seler) , Pietruszka, Jaja kurze całe (jaja) , Cebula, Por, Marchew, Gałka muszk., Ziele angielskie E: 438.03, B: 22.25, T: 16.37, W: 55.16
Posiłek nocny	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) E: 104, B: 8, T: 3, W: 11	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) E: 104, B: 8, T: 3, W: 11	Jabłko 160g E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) E: 104, B: 8, T: 3, W: 11	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) E: 104, B: 8, T: 3, W: 11	Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego 200g (mleko) E: 128, B: 24, T: 0, W: 8.2	Jabłko 160g E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36
Suma	E: 1920.87 B: 91.82, T: 73.87, W: 241.7,	E: 1893.01 B: 79.65, T: 67.03, W: 265.76,	E: 1992.59 B: 80.81, T: 89.6, W: 237.6,	E: 1885.69 B: 83.08, T: 70.16, W: 247.02,	E: 2068.98 B: 93.74, T: 62.22, W: 304.57,	E: 2019.45 B: 96.44, T: 80.01, W: 246.92,	E: 1990.89 B: 86.6, T: 80.62, W: 249.8,

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

	poniedziałek 2026-06-01	wtorek 2026-06-02	środa 2026-06-03	czwartek 2026-06-04	piątek 2026-06-05	sobota 2026-06-06	niedziela 2026-06-07
Śniadanie	Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Pomidor 50g Mix sałat z rukolą 25g Szynka wieprzowa 30g Lekkostrawna pasta z marchewki i kurczaka 50g Składniki: Marchew, Pierś z kurczaka, Olej lniany, Pietruszka, Majeranek, Ziele angielskie E: 525.86, B: 16.93, T: 28.04, W: 56.31	Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Półdewica z piersi kurczaka 30g (<u>gluten</u>, <u>soja</u>, <u>mleko</u>, <u>seler</u>) Salata 25g Ogórek kiszony 50g Hummus 30g (<u>sezam</u>) E: 447.9, B: 15.31, T: 19.99, W: 57.75	Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Rzodkiewka 50g Salata 25g Szynka wiejska 30g (<u>gluten</u>, <u>soja</u>, <u>mleko</u>, <u>seler</u>) Galaretką z kurczaka z warzywami 100g Składniki: Filety z kurczaka, Woda, Groszek zielony, Marchew, Żelatyna, Pieprz Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) E: 464.05, B: 27.61, T: 16.16, W: 58.04	Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Pomidor 50g Roszonka 25g Szynka delikatowa z kurczaka 30g (<u>gluten</u>, <u>soja</u>, <u>mleko</u>, <u>seler</u>) Jaja kurze całe, gotowane 55g (<u>jaja</u>) E: 467.6, B: 19.55, T: 21.2, W: 54.44	Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) Salata 25g Herbata czarna 250g Papryka żółta 50g Szynka wiejska 30g (<u>gluten</u>, <u>soja</u>, <u>mleko</u>, <u>seler</u>) Lekkostrawna sałatka jarzynowa 150g Składniki: Seler korzeniowy (<u>seler</u>), Ziemniaki, Jaja kurze całe (<u>jaja</u>), Marchew, Ogórek kiszony, Pietruszka, Jogurt typu greckiego (<u>mleko</u>), Kukurydza, Majonez (<u>jaja</u>), Pieprz, Sól ziołowa E: 500.73, B: 18.59, T: 19.96, W: 68.72	Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Szynka z indyka 30g (<u>gluten</u>, <u>soja</u>, <u>mleko</u>, <u>seler</u>) Salata 25g Ogórek świeży 50g Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Hummus klasyczny 30g E: 475.6, B: 15.23, T: 20.82, W: 60.96	Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Szynka z indyka 30g (<u>gluten</u>, <u>soja</u>, <u>mleko</u>, <u>seler</u>) Salata 25g Rzodkiewka 50g Ser twarogowy w plastrach 40g Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) E: 505.5, B: 16.24, T: 26.31, W: 56.27
II śniadanie	Kanapka z hummusem i pomidorem 90g Składniki: Pomidor, Chleb żytni razowy (<u>gluten</u>), Hummus (<u>sezam</u>) E: 123.1, B: 3.69, T: 4.15, W: 20	Kanapka wiosenna z warzywami i szynką drobiową 72g Składniki: Chleb żytni razowy (<u>gluten</u>), Szynka z piersi kurczaka (<u>gluten</u>, <u>mleko</u>, <u>soja</u>, <u>seler</u>), Rzodkiewka, Salata, Masło ekstra (<u>mleko</u>) E: 101.76, B: 5.25, T: 2.39, W: 16.35	Kanapka z hummusem i pomidorem 90g Składniki: Pomidor, Chleb żytni razowy (<u>gluten</u>), Hummus (<u>sezam</u>) E: 123.1, B: 3.69, T: 4.15, W: 20	Kanapka z hummusem i pomidorem 90g Składniki: Pomidor, Chleb żytni razowy (<u>gluten</u>), Hummus (<u>sezam</u>) E: 123.1, B: 3.69, T: 4.15, W: 20	Kanapka wiosenna 92g Składniki: Chleb żytni razowy (<u>gluten</u>), Szynka kanapkowa (<u>gluten</u>, <u>mleko</u>, <u>soja</u>, <u>seler</u>), Rzodkiewka, Salata, Masło ekstra (<u>mleko</u>) E: 154.76, B: 7.06, T: 7.3, W: 16.78	Kanapka z hummusem i pomidorem 90g Składniki: Pomidor, Chleb żytni razowy (<u>gluten</u>), Hummus (<u>sezam</u>) E: 123.1, B: 3.69, T: 4.15, W: 20	Kanapka z serkiem i ogórkiem 90g Składniki: Serek Almette śmietankowy (<u>mleko</u>), Chleb żytni razowy (<u>gluten</u>), Ogórek świeży E: 149.1, B: 3.99, T: 7.74, W: 17.19

	poniedziałek 2026-06-01	wtorek 2026-06-02	środa 2026-06-03	czwartek 2026-06-04	piątek 2026-06-05	sobota 2026-06-06	niedziela 2026-06-07
Obiad	Surówka obiadowa z sałatą i ogórkami 121g Składniki: Ogórek kiszony, Sałata, Ogórek świeży, Oliwa z oliwek Zupa kalafiorowa 299g Składniki: Kalafior, <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Ziemniaki, Marchew, Cebula, Koperek, Olej rzepakowy, Liście laurowe, Ziele angielskie Kompot z jabłek bez cukru 250g Składniki: Woda, Jabłko Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek Kurczak gotowany na parze z sosem ziołowym 151g Składniki: Pierś z kurczaka, <u>Kefir, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Cytryna, Oliwa z oliwek, Pietruszka, Szcypiorek, Cebula	Kompot z truskawek 250g Składniki: Woda, Truskawki Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek Pieczony kotlet mielony 100g Składniki: Łopatka wieprzowa, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, <u>Butka tarta (gluten)</u>, Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz, Sól Zupa z czerwonej soczewicy 300g Składniki: Soczewica czerwona, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Cebula, Marchew, Woda, Pietruszka, Bazylia, Czosnek Ogórek kiszony 120g	Kompot z jabłek 250g Składniki: Woda, Jabłko, Goździki Barszcz ukraiński z białą fasolą 300g Składniki: <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Ziemniaki, Buraki, Pomidor, Fasola czerwona z puszki, Cebula, <u>Masło ekstra (mleko)</u>, Koperek, Liście laurowe, Sok z cytryny, Ziele angielskie Kasza bulgur (<u>pszenica</u>), gotowana 200g (<u>gluten</u>) Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie (mięso 100+sos50g) 150g Składniki: Schab wieprzowy, Woda, <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u>, <u>Kostka rosółowa warzywna (seler)</u>, Liście laurowe, Majeranek, Tymianek, Ziele angielskie Surówka z czerwonej kapusty 120g Składniki: Kapusta czerwona, Jabłko, Cebula, Cytryna, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka	Kompot z jabłek bez cukru 250g Składniki: Woda, Jabłko Surówka z buraczków 120g Składniki: Buraki, Cebula, Cytryna, Olej rzepakowy Żurek 300g Składniki: Woda, Zakwas na żur, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Pietruszka, Por, Ziemniaki, Marchew, Grzyby suszone, Czosnek, Kmin rzymski, Liście laurowe, Majeranek, Ziele angielskie Kurczak pieczony z jabłkami w majeranku 150g Składniki: Udko kurczaka, Jabłko, Czosnek, Olej rzepakowy, Majeranek Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek	Kompot z jabłek bez cukru 250g Składniki: Woda, Jabłko Ryba zapiekana z masłem, marchewką i pietruszką 120g Składniki: <u>Mintaj</u>, filet bez skóry, świeży, Marchew, Pietruszka, <u>Masło ekstra (mleko)</u> Zupa jarzynowa z kaszą manną 300g Składniki: Kalafior, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Kości, Ziemniaki, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Cebula, <u>Kasza manna (gluten)</u>, Czosnek, Liście laurowe, Ziele angielskie Ziemniaki 200g Ogórek kiszony 120g	Kompot z wiśni bez cukru 250g Składniki: Woda, Wiśnie Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek Zupa soczewicowa 300g Składniki: Woda, Ziemniaki, Cebula, Soczewica czerwona, Czosnek, Oliwa z oliwek, Kmin rzymski, Kolendra, Oregano suszone, Papryka wędzona Udko z kurczaka pieczone w przyprawach 150g Składniki: Udko kurczaka, Kmin rzymski, Curry, Czosnek, Imbir, Kolendra, Majeranek, Olej rzepakowy Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 120g Składniki: <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Marchew, Cytryna, Olej rzepakowy	Zupa pomidorowa z ryżem 300g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Ryż biały, Koncentrat pomid. 30%, Liście laurowe, Pieprz ziołowy, Pietruszka, Ziele angielskie Kompot z jabłek bez cukru 250g Składniki: Woda, Jabłko Ziemniaki 200g Wieprzowe roladki z ogórkami konserwowymi 100g Składniki: Schab wieprzowy, <u>Ogórki konserwowe (siarka,gorczyca)</u> Sos do roladek wieprzowych 50g Składniki: <u>Bulion mięsny (seler)</u>, Marchew, <u>Seler korzeniowy (seler)</u> Surówka z czerwonej kapusty 120g Składniki: Kapusta czerwona, Jabłko, Cebula, Cytryna, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka
	E: 517.34, B: 33.38, T: 13.52, W: 72.55	E: 748.7, B: 44.11, T: 16.23, W: 117.96	E: 613.04, B: 37.34, T: 13.21, W: 100.93	E: 578.86, B: 26.59, T: 18.31, W: 83.58	E: 425.58, B: 24.32, T: 5.87, W: 77.76	E: 666.93, B: 35.57, T: 25.69, W: 81.66	E: 461.59, B: 29.17, T: 8.25, W: 73.57
Podwieczorek	Koktajl truskawkowy na maślanec 200g Składniki: <u>Kefir, 1,5% tłuszczu (mleko)</u>, Truskawki E: 76, B: 3.8, T: 1.9, W: 11.8	Słonecznik 20g Jabłko 160g E: 195.4, B: 5.52, T: 9.38, W: 24.28	Jabłko 160g Dynia 20g E: 194.4, B: 5.54, T: 9.8, W: 22.96	Gruszka 135g Słonecznik 20g E: 193.7, B: 5.69, T: 9.01, W: 24.36	Koktajl truskawkowy 200g Składniki: <u>Kefir, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Truskawki E: 88.51, B: 4.99, T: 2.93, W: 11.32	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104, B: 8, T: 3, W: 11	Jabłko 160g Słonecznik 20g E: 195.4, B: 5.52, T: 9.38, W: 24.28

	poniedziałek 2026-06-01	wtorek 2026-06-02	środa 2026-06-03	czwartek 2026-06-04	piątek 2026-06-05	sobota 2026-06-06	niedziela 2026-06-07
Kolacja	Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna 250g Polędwica sopocka 30g (gluten, soja, mleko, seler) Twarożek Domowy grani naturalny 50g (mleko) Sałata 25g Papryka czerwona 50g E: 441.7 , B: 19.24 , T: 17.55 , W: 56.81	Masło ekstra 15g (mleko) Chleb baltonowski 100g (gluten) Herbata czarna 250g Sałata 15g Rzodkiewka 50g Szynka parzona 30g (gluten, soja, mleko, seler) Zielona pasta jajeczna 61g Składniki: Jaja kurze całe , gotowane (jaja) , Jogurt typu greckiego (mleko) , Szpinak, Szczypiorek E: 475.16 , B: 19.03 , T: 19.36 , W: 59.04	Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Herbata czarna 250g Roszponka 25g Ogórek świeży 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten, soja, mleko, seler) Serek Almette śmietankowy 30g (mleko) E: 464.9 , B: 14.58 , T: 23.01 , W: 54.47	Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna 250g Szynka miódowa 30g (gluten, soja, mleko, seler) Papryka czerwona 50g Mix sałat z burakiem 25g Pieczony pasztet drobiowy 60g Składniki: Pierś z kurczaka, Wątróbka kurczaka, Woda, Seler korzeniowy (seler) , Pietruszka, Jaja kurze całe (jaja) , Por, Cebula, Marchew, Gałka muszkata., Ziele angielskie E: 450.45 , B: 21.3 , T: 16.53 , W: 59.08	Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna 250g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten, soja, mleko, seler) Zielona pasta jajeczna 50g Składniki: Białko jaja kurzego (jaja) , Jogurt typu greckiego (mleko) , Szpinak Roszponka 25g Sałatka z pomidorami, cebulą i oliwkami 51g Składniki: Pomidor, Cebula, Oliwki zielone (siarka) , Oliwa z oliwek E: 433.03 , B: 17.29 , T: 18.1 , W: 55.19	Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Sałata 25g Ogórek kiszony 50g Herbata czarna 250g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten, soja, mleko, seler) Paprykarz z białej ryby 60g Składniki: Morszczuk , filet, świeży, Ryż biały, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko) , Koncentrat pomid. 30%, Pietruszka E: 439.08 , B: 18.6 , T: 16.84 , W: 58.43	Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna 250g Polędwica sopocka 30g (gluten, soja, mleko, seler) Rukola 25g Pomidor 50g Kremowy twarożek z ricottą 60g Składniki: Ser twarogowy (twaróg) chudy (mleko) , Ser Ricotta (mleko) , Pietruszka E: 460.79 , B: 21.85 , T: 18.13 , W: 57.87
Posiłek nocny	Jabłko 160g Dynia 20g E: 194.4 , B: 5.54 , T: 9.8 , W: 22.96	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) E: 104 , B: 8 , T: 3 , W: 11	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) E: 104 , B: 8 , T: 3 , W: 11	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) E: 104 , B: 8 , T: 3 , W: 11	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) E: 104 , B: 8 , T: 3 , W: 11	Jabłko 160g Dynia 20g E: 194.4 , B: 5.54 , T: 9.8 , W: 22.96	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) E: 104 , B: 8 , T: 3 , W: 11
Suma	E: 1878.4 B: 82.58 , T: 74.96 , W: 240.43 ,	E: 2072.92 B: 97.22 , T: 70.35 , W: 286.38 ,	E: 1963.49 B: 96.76 , T: 69.33 , W: 267.4 ,	E: 1917.71 B: 84.82 , T: 72.2 , W: 252.46 ,	E: 1706.61 B: 80.25 , T: 57.16 , W: 240.77 ,	E: 2003.11 B: 86.63 , T: 80.3 , W: 255.01 ,	E: 1876.38 B: 84.77 , T: 72.81 , W: 240.18 ,

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

	poniedziałek 2026-05-25	wtorek 2026-05-26	środa 2026-05-27	czwartek 2026-05-28	piątek 2026-05-29	sobota 2026-05-30	niedziela 2026-05-31
Śniadanie	Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Polędwica z piersi kurczaka 30g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Zupa mleczna z kluskami lanymi 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko) , Jaja kurze całe (jaja) , Mąka pszenna typ 500, z witaminami (gluten) Marchew 50g Twarożek grani z koperkiem 60g Składniki: Twarożek Domowy grani naturalny (mleko) , Koperek E: 772.77 , B: 40.36 , T: 29.24 , W: 90.17	Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Sałata 25g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko) , Płatki ryżowe Herbata czarna 250g Marchew 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Serek Almette śmietankowy 30g (<u>mleko</u>) E: 805.79 , B: 27.7 , T: 28.1 , W: 113.31	Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Marchew 50g Sałata 25g Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Szynka wiejska 30g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Owsianka 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko) , Woda, Płatki owsiane (gluten) , Miód pszczeli Serek Almette śmietankowy 30g (<u>mleko</u>) E: 743.29 , B: 27.53 , T: 29.22 , W: 96.83	Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Zupa mleczna z ryżem 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko) , Ryż biały Marchew 50g Roszponka 25g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Jaja kurze całe, gotowane 55g (<u>jaja</u>) E: 798.57 , B: 32.48 , T: 26.35 , W: 111.35	Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Szynka z indyka 30g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Sałata 25g Kasza manna na mleku 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko) , Kasza manna (gluten) Buraki 50g Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Serek Almette śmietankowy 30g (<u>mleko</u>) E: 818.98 , B: 28.98 , T: 27.25 , W: 118.02	Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko) , Makaron bezjajeczny (gluten) Sałata 25g Szynka wieprzowa 30g Herbata czarna 250g Marchew 50g Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Ser twarogowy w plastrach 40g E: 733.04 , B: 28.22 , T: 32.1 , W: 86.17	Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Sałata 25g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Zupa mleczna z zacierkami 300g Składniki: Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko) , Jaja kurze całe (jaja) , Mąka pszenna, typ 550 (gluten) Serek Almette śmietankowy 30g (<u>mleko</u>) Marchew 50g E: 722.57 , B: 30.3 , T: 30.4 , W: 85.12

	poniedziałek 2026-05-25	wtorek 2026-05-26	środa 2026-05-27	czwartek 2026-05-28	piątek 2026-05-29	sobota 2026-05-30	niedziela 2026-05-31
Obiad	Zupa koperkowa 300g Składniki: <u>Bulion mięsny (seler)</u> , <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Seler korzeniowy (seler)</u> , Koperek, <u>Mąka pszenna, typ 550 (gluten)</u> , Pietruszka, Pieprz ziółowy	Gotowane risotto z marchewką, selerem i kurczakiem 400g Składniki: Ryż biały, Pierś z kurczaka, <u>Seler korzeniowy (seler)</u> , Cukinia, Marchew, Oliwa z oliwek	Spaghetti bolognese z duszonym mięsem z kurczaka 350g Składniki: Mięso mielone z kurczaka, Makaron pełnoziarnisty, Passata - przetarte pomidory, Cebula, <u>Ser Parmezan (mleko)</u> , Koncentrat pomid. 30%, Oliwa z oliwek, Bazylia, Czosnek, Tymianek, Oregano suszone, Pieprz	Zupa pomidorowa z ryżem 300g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Ryż biały, Koncentrat pomid. 30%, Liście laurowe, Pieprz ziółowy, Pietruszka, Ziele angielskie	Zupa ogórkowa 300g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Kości, Ziemniaki, Cebula, Kasza jagłana, Marchew, Czosnek, Koperek, Liście laurowe, Olej rzepakowy, Ziele angielskie	Zupa z fasolką, ziemniakami i warzywami 300g Składniki: Woda, Ziemniaki, Fasola szparagowa, Cebula, Liście kolendry, Szczypiorek, Czosnek, Oliwa z oliwek, Kmin rzymski, Kurkuma, Oregano suszone, Papryka, Przyprawa ostra chili	Rosół 400g Składniki: Woda, Marchew, Por, Pietruszka, <u>Makaron bezglutenowy (gluten)</u> , Cebula, <u>Seler korzeniowy (seler)</u> , Pietruszka, Czosnek, Liście laurowe, Ziele angielskie
	Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek	Zupa krupnik 300g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Kości, Ziemniaki, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)</u> , Pietruszka, Koperek, Liście laurowe, Ziele angielskie	Zupa jarzynowa 300g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Ziemniaki, Brokuły, Fasolka szparagowa, Kalafior, Przyprawa "Jarzynka", Liście laurowe, Ziele angielskie	Roladki z kurczaka nadziewane marchewką pieczone 121g Składniki: Pierś z kurczaka, Marchew, Cebula, Czosnek, Papryka, Pieprz	Pieczona ryba po grecku 200g Składniki: <u>Mintaj, świeży (ryby)</u> , <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Cebula słodka, Koncentrat pomid. 30%, Olej rzepakowy, Pieprz	Ryż biały 200g	Schab duszony 151g Składniki: Schab wieprzowy, Cebula, <u>Masło ekstra (mleko)</u> , Olej rzepakowy, Pieprz
	Gotowane gołąbki ekspresowe 200g Składniki: Mięso mielone z kurczaka, Przecier pomidorowy, Ryż basmati, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , <u>Kasza manna (gluten)</u> , Mąka kukurydziana, Olej rzepakowy	Herbata owocowa 250g	Buraki gotowane skropione oliwą 120g Składniki: Buraki, Oliwa z oliwek	Ziemniaki 200g	Pieczona ryba po grecku 200g Składniki: <u>Mintaj, świeży (ryby)</u> , <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Cebula słodka, Koncentrat pomid. 30%, Olej rzepakowy, Pieprz	Pulpeciki mięsne w sosie pomidorowym 151g Składniki: Mięso mielone z kurczaka, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , Skrobia ziemniaczana, Oliwa z oliwek, Czosnek, Oregano suszone, Papryka, Pieprz	Kasza gryczana 200g
	Marchew gotowana skropiona oliwą 120g Składniki: Marchew, Oliwa z oliwek		Herbata owocowa 250g	Herbata owocowa 250g	Ziemniaki 200g	Herbata owocowa 250g	Herbata owocowa 250g
	Herbata owocowa 250g				Herbata owocowa 250g	Pietruszka gotowana skropiona oliwą 120g Składniki: Pietruszka gotowana, Oliwa z oliwek	Marchew gotowana skropiona oliwą 120g Składniki: Marchew, Oliwa z oliwek
Podwieczorek	E: 650.82, B: 34.23, T: 25.79, W: 75.99	E: 418.51, B: 29.97, T: 4.07, W: 71.42	E: 644.82, B: 35.06, T: 29.24, W: 66.88	E: 406.72, B: 24.09, T: 7.97, W: 64.87	E: 494.07, B: 27.93, T: 15.05, W: 70.29	E: 710.69, B: 32.47, T: 28.08, W: 88.64	E: 637.68, B: 38.26, T: 23.27, W: 75.98
Podwieczorek	Wafle ryżowe 30g	Jogurt naturalny , 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>)	Jogurt naturalny , 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>)	Kanapka z dżemem 65g Składniki: <u>Chleb baltonowski (gluten)</u> , Dżem brzoskwiniowy	Koktajl truskawkowy 200g Składniki: <u>Kefir, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Truskawki	Herbatniki 30g (<u>gluten</u> , soja, mleko)	Jogurt naturalny , 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>)
	E: 113.4, B: 2.46, T: 0.69, W: 24.84	E: 52, B: 4, T: 1.5, W: 5.5	E: 52, B: 4, T: 1.5, W: 5.5	E: 135.1, B: 2.6, T: 0.56, W: 30.67	E: 88.51, B: 4.99, T: 2.93, W: 11.32	E: 130.8, B: 2.46, T: 3.3, W: 23.04	E: 104, B: 8, T: 3, W: 11

	poniedziałek 2026-05-25	wtorek 2026-05-26	środa 2026-05-27	czwartek 2026-05-28	piątek 2026-05-29	sobota 2026-05-30	niedziela 2026-05-31
Kolacja	Dżem brzoskwiniowy 30g Masło ekstra 15g (mleko) Herbata czarna 250g Sałata 15g Marchew 50g Szynka parzona 30g (gluten, soja, mleko, seler) Chleb baltonowski 100g (gluten) E: 459.5, B: 12.97, T: 15.03, W: 71.16	Masło ekstra 15g (mleko) Chleb baltonowski 100g (gluten) Herbata czarna 250g Buraki 50g Pasta jajeczna z koperkiem 50g Składniki: Jaja kurze całe (jaja) , Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko) , Koperek Roszponka 25g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten, soja, mleko, seler) E: 480.19, B: 18.8, T: 18.95, W: 61.11	Chleb baltonowski 100g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Herbata czarna 250g Roszponka 25g Marchew 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten, soja, mleko, seler) Serek Almette śmietankowy 30g (mleko) E: 499.9, B: 15.78, T: 22.86, W: 60.52	Masło ekstra 15g (mleko) Chleb baltonowski 100g (gluten) Herbata czarna 250g Szynka miódowa 30g (gluten, soja, mleko, seler) Marchew 50g Mix sałat z burakiem 25g Lekkostrawna pasta z marchewki i kurczaka 50g Składniki: Marchew, Pierś z kurczaka, Olej lniany, Pietruszka, Majeranek, Ziele angielskie E: 561.06, B: 17.64, T: 27.32, W: 64.22	Masło ekstra 15g (mleko) Chleb baltonowski 100g (gluten) Sałata 25g Marchew 50g Herbata czarna 250g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten, soja, mleko, seler) Paprykarz z białej ryby 60g Składniki: Morszczuk , filet, świeży, Ryż biały, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko) , Koncentrat pomid. 30%, Pietruszka E: 475.08, B: 19.9, T: 16.59, W: 64.72	Masło ekstra 15g (mleko) Chleb baltonowski 100g (gluten) Herbata czarna 250g Sałata 25g Marchew 50g Szynka parzona 30g (gluten, soja, mleko, seler) Jajko ze szczypiorkiem 60g Składniki: Jaja kurze całe, gotowane (jaja) , Szczypiorek E: 493.65, B: 20.05, T: 20.4, W: 60.5	Marchew 50g Masło ekstra 15g (mleko) Herbata czarna 250g Mix sałat z roszponką 25g Chleb baltonowski 100g (gluten) Szynka z indyka 30g (gluten, soja, mleko, seler) Pieczony pasztet drobiowy 70g Składniki: Pierś z kurczaka, Wątróbka kurczaka, Woda, Seler korzeniowy (seler) , Pietruszka, Jaja kurze całe (jaja) , Cebula, Por, Marchew, Gałka muszkatołowa, Ziele angielskie E: 470.53, B: 23.35, T: 16.17, W: 60.61
Posiłek nocny	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) E: 104, B: 8, T: 3, W: 11	Herbatniki 30g (gluten, soja, mleko) E: 130.8, B: 2.46, T: 3.3, W: 23.04	Wafle ryżowe 30g E: 113.4, B: 2.46, T: 0.69, W: 24.84	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) E: 104, B: 8, T: 3, W: 11	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) E: 104, B: 8, T: 3, W: 11	Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego 200g (mleko) E: 128, B: 24, T: 0, W: 8.2	Wafle ryżowe 30g E: 113.4, B: 2.46, T: 0.69, W: 24.84
Suma	E: 2100.49 B: 98.02, T: 73.75, W: 273.16,	E: 1887.29 B: 82.93, T: 55.92, W: 274.38,	E: 2053.41 B: 84.83, T: 83.51, W: 254.57,	E: 2005.45 B: 84.81, T: 65.2, W: 282.11,	E: 1980.64 B: 89.8, T: 64.82, W: 275.35,	E: 2196.18 B: 107.2, T: 83.88, W: 266.55,	E: 2048.18 B: 102.37, T: 73.53, W: 257.55,

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

	poniedziałek 2026-06-01	wtorek 2026-06-02	środa 2026-06-03	czwartek 2026-06-04	piątek 2026-06-05	sobota 2026-06-06	niedziela 2026-06-07
Śniadanie	Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Marchew 50g Mix sałat z rukolą 25g Szynka wieprzowa 30g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko)</u> , Płatki ryżowe Lekkostrawna pasta z marchewki i kurczaka 50g Składniki: Marchew, Pierś z kurczaka, Olej lniany, Pietruszka, Majeranek, Ziele angielskie Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) E: 855.29, B: 30.1, T: 31.79, W: 114.82	Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Polędwica z piersi kurczaka 30g (<u>gluten</u> , soja, mleko, seler) Sałata 25g Marchew 50g Kasza manna na mleku 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Kasza manna (gluten)</u> Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g E: 768.15, B: 27.34, T: 18.89, W: 126.87	Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Marchew 50g Sałata 25g Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Szynka wiejska 30g (<u>gluten</u> , soja, mleko, seler) Galaretka z kurczaka z warzywami 100g Składniki: Filety z kurczaka, Woda, Groszek zielony, Marchew, Żelatyna, Pieprz Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko)</u> , Płatki ryżowe E: 795.48, B: 40.78, T: 19.91, W: 116.85	Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Marchew 50g Roszponka 25g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten</u> , soja, mleko, seler) <u>Jaja</u> kurze całe, gotowane 55g (<u>jaja</u>) Owsianka 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Płatki <u>owsiane</u> bezglutenowe E: 817.1, B: 35.73, T: 29.26, W: 105.99	Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Sałata 25g Herbata czarna 250g Marchew 50g Szynka wiejska 30g (<u>gluten</u> , soja, mleko, seler) Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Lekkostrawna sałatka jarzynowa 150g Składniki: <u>Seler korzeniowy (seler)</u> , Ziemniaki, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , Marchew, Marchew, Pietruszka, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u> , Kukurydza, <u>Majonez (jaja)</u> , Pieprz, Sól ziołowa Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 301g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)</u> E: 832.62, B: 33.33, T: 24.52, W: 126.2	Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Szynka z indyka 30g (<u>gluten</u> , soja, mleko, seler) Sałata 25g Kasza manna na mleku 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Kasza manna (gluten)</u> Marchew 50g Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g E: 784.58, B: 26.71, T: 20.16, W: 128.05	Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Szynka z indyka 30g (<u>gluten</u> , soja, mleko, seler) Sałata 25g Marchew 50g Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Ser twarogowy w plastrach 40g Zupa mleczna z makaronem pszennym 298g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Makaron bezjajeczny (gluten)</u> E: 712.5, B: 27.53, T: 30.08, W: 86.31

	poniedziałek 2026-06-01	wtorek 2026-06-02	środa 2026-06-03	czwartek 2026-06-04	piątek 2026-06-05	sobota 2026-06-06	niedziela 2026-06-07
Obiad	Zupa kalafiorowa 299g Składniki: Kalafior, <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Ziemniaki, Marchew, Cebula, Koperek, Olej rzepakowy, Liście laurowe, Ziele angielskie	Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek	Barszcz 300g Składniki: <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Ziemniaki, Buraki, Marchew, Cebula, <u>Masło ekstra (mleko)</u> , Koperek, Liście laurowe, Sok z cytryny, Ziele angielskie	Kurczak pieczony z jabłkami w majeranku 150g Składniki: Udko kurczaka, Jabłko, Czosnek, Olej rzepakowy, Majeranek	Ryba zapiekana z masłem, marchewką i pietruszką 120g Składniki: <u>Mintaj</u> , filet bez skóry, świeży, Marchew, Pietruszka, <u>Masło ekstra (mleko)</u>	Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek	Zupa pomidorowa z ryżem 300g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Ryż biały, Koncentrat pomid. 30%, Liście laurowe, Pieprz ziółowy, Pietruszka, Ziele angielskie
	Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek	Pieczony kotlet mielony 100g Składniki: Łopatka wieprzowa, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , <u>Butka tarta (gluten)</u> , Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz, Sól	Kasza bulgur (<u>pszenica</u>), gotowana 200g (<u>gluten</u>)	Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300g Składniki: Kalafior, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Kości, Ziemniaki, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Cebula, <u>Kasza manna (gluten)</u> , Czosnek, Liście laurowe, Ziele angielskie	Udko z kurczaka pieczone w przyprawach 150g Składniki: Udko kurczaka, Kmin rzymski, Curry, Czosnek, Imbir, Kolendra, Majeranek, Olej rzepakowy	Ziemniaki 200g
	Kurczak gotowany na parze z sosem ziółowym 151g Składniki: Pierś z kurczaka, <u>Kefir, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Cytryna, Oliwa z oliwek, Pietruszka, Szcypiorek, Cebula	Ziemniaki 200g	Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie (mięso 100+sos50g) 150g Składniki: Schab wieprzowy, Woda, <u>Mała pszenna, typ 500 (gluten)</u> , <u>Kostka rosółowa warzywna (seler)</u> , Liście laurowe, Majeranek, Tymianek, Ziele angielskie	Rosół 300g Składniki: Woda, Marchew, Por, Pietruszka, <u>Makaron bezglutenowy (gluten)</u> , Cebula, <u>Seler korzeniowy (seler)</u> , Pietruszka, Czosnek, Liście laurowe, Ziele angielskie	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300g Składniki: Kalafior, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Kości, Ziemniaki, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Cebula, <u>Kasza manna (gluten)</u> , Czosnek, Liście laurowe, Ziele angielskie	Zupa lekkostrawna z pietruszką 301g Składniki: <u>Bulion mięsny (seler)</u> , Marchew, Pietruszka, Cebula, Pietruszka, <u>Masło ekstra (mleko)</u> , Sól	Wieprzowe roladki z ogórkami konserwowymi 100g Składniki: Schab wieprzowy, <u>Ogórki konserwowe (siarka,gorczyca)</u>
	Herbata owocowa 250g	Zupa krem Marchwianka 299g Składniki: Marchew, Ryż biały, Sól	Buraki gotowane skropione oliwą 120g Składniki: Buraki, Oliwa z oliwek	Herbata owocowa 250g	Ziemniaki 200g	Zupa lekkostrawna z pietruszką 301g Składniki: <u>Bulion mięsny (seler)</u> , Marchew, Pietruszka, Cebula, Pietruszka, <u>Masło ekstra (mleko)</u> , Sól	Sos do roladek wieprzowych 50g Składniki: <u>Bulion mięsny (seler)</u> , Marchew, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>
	Buraki gotowane skropione oliwą 120g Składniki: Buraki, Oliwa z oliwek	Herbata owocowa 250g	Buraki gotowane skropione oliwą 120g Składniki: Buraki, Oliwa z oliwek	Buraki gotowane skropione oliwą 120g Składniki: Buraki, Oliwa z oliwek	Herbata owocowa 250g	Marchew gotowana skropiona oliwą 120g Składniki: Marchew, Oliwa z oliwek	Buraki gotowane skropione oliwą 120g Składniki: Buraki, Oliwa z oliwek
Podwieczorek	E: 528.44, B: 33.76, T: 16.94, W: 66.89	E: 804.01, B: 28.52, T: 19.59, W: 139.08	E: 564.39, B: 35.24, T: 15.09, W: 84.66	E: 495.87, B: 25.02, T: 19.56, W: 60.49	E: 449.2, B: 24.35, T: 11.32, W: 71.67	E: 565.45, B: 31.5, T: 26.47, W: 57.03	E: 439.15, B: 28.84, T: 10.71, W: 61.68
	Koktajl truskawkowy na maślanec 200g Składniki: <u>Kefir, 1,5% tłuszczu (mleko)</u> , Truskawki	Wafle ryżowe 30g	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>)	Wafle ryżowe 30g	Koktajl truskawkowy 200g Składniki: <u>Kefir, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Truskawki	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>)	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>)
Podwieczorek	E: 76, B: 3.8, T: 1.9, W: 11.8	E: 113.4, B: 2.46, T: 0.69, W: 24.84	E: 52, B: 4, T: 1.5, W: 5.5	E: 113.4, B: 2.46, T: 0.69, W: 24.84	E: 88.51, B: 4.99, T: 2.93, W: 11.32	E: 104, B: 8, T: 3, W: 11	E: 52, B: 4, T: 1.5, W: 5.5

	poniedziałek 2026-06-01	wtorek 2026-06-02	środa 2026-06-03	czwartek 2026-06-04	piątek 2026-06-05	sobota 2026-06-06	niedziela 2026-06-07
Kolacja	<u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Polędwica sopocka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) <u>Twarożek</u> Domowy grani naturalny 50g (<u>mleko</u>) Salata 25g Marchew 50g E: 459.6, B: 19.81, T: 17.26, W: 59.93	<u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Salata 15g Marchew 50g Szynka parzona 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) <u>Zielona pasta jajeczna</u> 60g Składniki: <u>Jaja kurze całe, gotowane (jaja), Jogurt typu greckiego (mleko)</u>, Szpinak, Szczypiorek E: 473.46, B: 18.6, T: 19.35, W: 60.08	Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Roszpinka 25g Marchew 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) <u>Serek</u> Almette <u>śmietankowy</u> 30g (<u>mleko</u>) E: 499.9, B: 15.78, T: 22.86, W: 60.52	<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 Mix sałat z burakiem 25g <u>Pieczony pasztet drobiowy</u> 60g 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 E: 476.45, B: 22.2, T: 16.18, W: 63.28	<u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) <u>Zielona pasta jajeczna</u> 50g Składniki: <u>Białko jaja kurzego (jaja), Jogurt typu greckiego (mleko)</u>, Szpinak Roszpinka 25g Marchew 50g E: 450.04, B: 18.34, T: 16.27, W: 60.44	<u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Salata 25g Marchew 50g Herbata czarna 250g Szynka delikatesowa z kurczaka 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, 1,5% tłuszczu (mleko)</u>, Koncentrat pomid. 30%, Pietruszka E: 475.08, B: 19.9, T: 16.59, W: 64.72	<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>) Rukola 25g Marchew 50g <u>Kremowy twarożek z ricottą</u> 60g Składniki: <u>Ser twarogowy (twaróg) chudy (mleko), Ser Ricotta (mleko)</u>, Pietruszka E: 493.29, B: 22.95, T: 17.93, W: 63.32
Posiłek nocny	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 52, B: 4, T: 1.5, W: 5.5	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104, B: 8, T: 3, W: 11	Herbatniki 30g (<u>gluten, soja, mleko</u>) E: 130.8, B: 2.46, T: 3.3, W: 23.04	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104, B: 8, T: 3, W: 11	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104, B: 8, T: 3, W: 11	Herbatniki 15g (<u>gluten, soja, mleko</u>) E: 65.4, B: 1.23, T: 1.65, W: 11.52	Biszkopty 30g (<u>gluten, jaja</u>) E: 116.4, B: 2.39, T: 1.13, W: 24.38
Suma	E: 1971.33 B: 91.47, T: 69.39, W: 258.94,	E: 2263.02 B: 84.92, T: 61.52, W: 361.87,	E: 2042.57 B: 98.26, T: 62.66, W: 290.57,	E: 2006.82 B: 93.41, T: 68.69, W: 265.6,	E: 1924.37 B: 89.01, T: 58.04, W: 280.63,	E: 1994.51 B: 87.34, T: 67.87, W: 272.32,	E: 1813.34 B: 85.71, T: 61.35, W: 241.19,

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, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

	poniedziałek 2026-05-25	wtorek 2026-05-26	środa 2026-05-27	czwartek 2026-05-28	piątek 2026-05-29	sobota 2026-05-30	niedziela 2026-05-31
Śniadanie	Chleb baltonowski 70g (gluten) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (gluten) Masło ekstra 30g (mleko) Herbata czarna 250g Polędwica z piersi kurczaka 60g (gluten, soja, mleko, seler) Zupa mleczna z kluskami lanymi 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Jaja kurze całe (jaja), Mąka pszenna typ 500, z witaminami (gluten) Sałata 25g Ogórek kiszony 50g Twarożek grani z koperkiem 121g Składniki: Twarożek Domowy grani naturalny (mleko), Koperek E: 951.4 , B: 52.7 , T: 44.39 , W: 88.81	Chleb baltonowski 70g (gluten) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (gluten) Masło ekstra 30g (mleko) Sałata 25g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko) , Płatki ryżowe Herbata czarna 250g Papryka żółta 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten, soja, mleko, seler) Salatka wiejska z sosem jogurtowo-czosnkowym 150g Składniki: Ziemniaki, Sałata lodowa, Jaja kurze całe (jaja), Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko) , Cebula czerwona, Czosnek, Szczypiorek E: 960.24 , B: 36.3 , T: 37.75 , W: 122.78	Masło ekstra 30g (mleko) Herbata czarna 250g Rzodkiewka 50g Sałata 25g Chleb baltonowski 70g (gluten) Szynka wiejska 60g (gluten, soja, mleko, seler) Owsianka 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko) , Woda, Płatki owsiane (gluten) , Miód pszczeli Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (gluten) Serek Almette śmietankowy 60g (mleko) E: 954.49 , B: 35.43 , T: 50.2 , W: 94.93	Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (gluten) Chleb baltonowski 70g (gluten) Masło ekstra 30g (mleko) Herbata czarna 250g Zupa mleczna z ryżem 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko) , Ryż biały Papryka czerwona 50g Roszponka 25g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten, soja, mleko, seler) Jaja kurze całe, gotowane 110g (jaja) E: 1017.57 , B: 44.78 , T: 45.94 , W: 110.1	Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (gluten) Masło ekstra 30g (mleko) Herbata czarna 250g Szynka z indyka 60g (gluten, soja, mleko, seler) Sałata 25g Kasza manna na mleku 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Kasza manna (gluten) Ogórek świeży 50g Chleb baltonowski 70g (gluten) Domowy hummus z burakiem 100g Składniki: Ciecioraka, Buraki, Pasta sezamowa Tahini, Sok z cytryny E: 957.23 , B: 35.85 , T: 37.02 , W: 125.47	Masło ekstra 30g (mleko) Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Makaron bezejacyczny (gluten) Sałata 25g Szynka wieprzowa 60g Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (gluten) Herbata czarna 250g Pomidor 50g Chleb baltonowski 70g (gluten) Ser twarogowy w plastrach 80g E: 995.44 , B: 37.78 , T: 57.36 , W: 85.64	Chleb baltonowski 70g (gluten) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (gluten) Masło ekstra 30g (mleko) Herbata czarna 250g Sałata 25g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten, soja, mleko, seler) Zupa mleczna z zacierkami 300g Składniki: Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko), Jaja kurze całe (jaja), Mąka pszenna, typ 550 (gluten) Serek Almette śmietankowy 60g (mleko) Papryka czerwona 50g E: 941.37 , B: 37.74 , T: 51.86 , W: 84.5

	poniedziałek 2026-05-25	wtorek 2026-05-26	środa 2026-05-27	czwartek 2026-05-28	piątek 2026-05-29	sobota 2026-05-30	niedziela 2026-05-31
Obiad	Zupa koperkowa 300g Składniki: <u>Bulion mięsny (seler)</u>, <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Koperek, <u>Mąka pszenna, typ 550 (gluten)</u>, Pietruszka, Pieprz ziołowy Surówka kopenhaska 120g Składniki: Sałata, Marchew, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u>, <u>Ogórki konserwowe (siarka,gorczyca)</u>, Cebula, <u>Musztarda (siarka,gorczyca)</u>, Szcypiorek, Pietruszka Ziemniaki z koperkiem 300g Składniki: Ziemniaki, Koperek Gotowane gołąbki ekspresowe z kapustą pekińską 200g Składniki: Mięso mielone z kurczaka, Przecier pomidorowy, Kapusta pekińska, Ryż basmati, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, <u>Kasza manna (gluten)</u>, Mąka kukurydziana, Olej rzepakowy Herbata owocowa 250g E: 649.63, B: 35.98, T: 19.42, W: 88.11	Kompot z jabłek bez cukru 250g Składniki: Woda, Jabłko Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 120g Składniki: <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Marchew, Cytryna, Olej rzepakowy Gotowane risotto z marchewką, selerem i kurczakiem 400g Składniki: Ryż biały, Pierś z kurczaka, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Cukinia, Marchew, Oliwa z oliwek Zupa krupnik 300g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Kości, Ziemniaki, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)</u>, Pietruszka, Koperek, Liście laurowe, Ziele angielskie Herbata owocowa 250g E: 547.96, B: 31.84, T: 9.46, W: 93.08	Kompot z jabłek 250g Składniki: Woda, Jabłko, Goździki Surówka obiadowa z ogórków świeżych, kiszonych i koperku 120g Składniki: Ogórek świeży, Ogórek kiszony, Olej rzepakowy, Koperek, Szcypiorek Spaghetti bolognese z duszonym mięsem z kurczaka 350g Składniki: Mięso mielone z kurczaka, Makaron pełnoziarnisty, Passata - przetarte pomidory, Cebula, <u>Ser Parmezan (mleko)</u>, Koncentrat pomid. 30%, Oliwa z oliwek, Bazylia, Czosnek, Tymianek, Oregano suszone, Pieprz Zupa jarzynowa 30g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Ziemniaki, Brokuły, Fasolka szparagowa, Kalafior, Przyprawa "Jarzynka", Liście laurowe, Ziele angielskie Herbata owocowa 250g E: 634.48, B: 32.47, T: 31.29, W: 62.1	Zupa pomidorowa z ryżem 300g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Ryż biały, Koncentrat pomid. 30%, Liście laurowe, Pieprz ziołowy, Pietruszka, Ziele angielskie Kompot z jabłek bez cukru 250g Składniki: Woda, Jabłko Surówka z buraczków 120g Składniki: Buraki, Cebula, Cytryna, Olej rzepakowy Roladki z kurczaka nadziewane marchewką pieczone 200g Składniki: Pierś z kurczaka, Marchew, Cebula, Czosnek, Papryka, Pieprz Ziemniaki 300g Herbata owocowa 250g E: 579.22, B: 37.46, T: 7.38, W: 98.26	Surówka z czerwonej kapusty 119g Składniki: Kapusta czerwona, Cebula, Cytryna, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka Zupa ogórkowa 300g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Kości, Ziemniaki, Cebula, Kasza jagłana, Ogórek kiszony, Czosnek, Koperek, Liście laurowe, Olej rzepakowy, Ziele angielskie Pieczona ryba po grecku 250g Składniki: <u>Mintaj, świeży (ryby)</u>, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Cebula słodka, Koncentrat pomid. 30%, Olej rzepakowy, Pieprz Ziemniaki 300g Herbata owocowa 250g E: 589.83, B: 35.79, T: 14.49, W: 88.32	Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 120g Składniki: <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Marchew, Cytryna, Olej rzepakowy Zupa z fasolką, ziemniakami i warzywami 300g Składniki: Woda, Ziemniaki, Fasola szparagowa, Cebula, Liście kolendry, Szcypiorek, Czosnek, Oliwa z oliwek, Kmin rzymski, Kurkuma, Oregano suszone, Papryka, Przyprawa ostra chili Ryż biały 300g Pulpeciki mięsne w sosie pomidorowym 151g Składniki: Mięso mielone z kurczaka, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Skrobia ziemniaczana, Oliwa z oliwek, Czosnek, Oregano suszone, Papryka, Pieprz Herbata owocowa 250g E: 805.25, B: 32.75, T: 26.85, W: 113.24	Kompot z jabłek bez cukru 250g Składniki: Woda, Jabłko Rosół 400g Składniki: Woda, Marchew, Por, Pietruszka, <u>Makaron bezglutenowy (gluten)</u>, Cebula, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Pietruszka, Czosnek, Liście laurowe, Ziele angielskie Schab duszony z pieczarkami 150g Składniki: Schab wieprzowy, Cebula, Pieczarki, <u>Masło ekstra (mleko)</u>, Olej rzepakowy, Pieprz Surówka z marchwi i jabłka 120g Składniki: Jabłko, Marchew, Oliwa z oliwek, Pietruszka Kasza gryczana 300g Herbata owocowa 250g E: 867.86, B: 41.39, T: 30.71, W: 115.09
Podwieczorek	Banan 130g E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55	Gruszka 135g E: 78.3, B: 0.81, T: 0.27, W: 19.44	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104, B: 8, T: 3, W: 11	Gruszka 135g E: 78.3, B: 0.81, T: 0.27, W: 19.44	Koktajl truskawkowy 200g Składniki: <u>Kefir, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Truskawki E: 88.51, B: 4.99, T: 2.93, W: 11.32	Banan 130g E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104, B: 8, T: 3, W: 11

	poniedziałek 2026-05-25	wtorek 2026-05-26	środa 2026-05-27	czwartek 2026-05-28	piątek 2026-05-29	sobota 2026-05-30	niedziela 2026-05-31
Kolacja	Hummus klasyczny 60g Masło ekstra 30g (mleko) Chleb baltonowski 70g (gluten) Chleb żytni razowy 30g (gluten) Herbata czarna 250g Salata 15g Ogórek kiszony 50g Szynka parzona 30g (gluten, soja, mleko, seler) E: 671.6, B: 17.13, T: 40.08, W: 65.84	Masło ekstra 30g (mleko) Chleb baltonowski 70g (gluten) Chleb żytni razowy 30g (gluten) Herbata czarna 250g Ogórek świeży 50g Pasta jajeczna z koperkiem 100g Składniki: Jaja kurze całe (jaja), Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko), Koperek Roszpinka 25g Szynka delikatesowa z kurczaka 90g (gluten, soja, mleko, seler) E: 700.18, B: 33.73, T: 38.08, W: 58.53	Chleb baltonowski 70g (gluten) Chleb żytni razowy 30g (gluten) Masło ekstra 30g (mleko) Herbata czarna 250g Roszpinka 25g Ogórek kiszony 50g Salatka śledziowa z ziemniakami 150g Składniki: Śledź, filety solone (ryby), Ziemniaki, Śmietana, 12% tłuszczu (mleko), Cebula, Buraki, Pieprz Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten, soja, mleko, seler) E: 718.17, B: 28.36, T: 39.08, W: 67.13	Masło ekstra 30g (mleko) Chleb baltonowski 70g (gluten) Chleb żytni razowy 30g (gluten) Herbata czarna 250g Szynka miódowa 60g (gluten, soja, mleko, seler) Pomidor 50g Mix sałat z burakiem 25g Lekkostrawna pasta z marchewki i kurczaka 100g Składniki: Marchew, Pierś z kurczaka, Olej lniany, Pietruszka, Majeranek, Ziele angielskie E: 832.77, B: 26.9, T: 53.08, W: 65.72	Chleb żytni razowy 30g (gluten) Masło ekstra 30g (mleko) Chleb baltonowski 70g (gluten) Salata 25g Papryka czerwona 50g Herbata czarna 250g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten, soja, mleko, seler) Paprykarz z białej ryby 100g Składniki: Morszczuk, filet, świeży, Ryż biały, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko), Koncentrat pomid. 30%, Pietruszka E: 652.4, B: 29.51, T: 31.45, W: 66.6	Masło ekstra 30g (mleko) Chleb baltonowski 70g (gluten) Chleb żytni razowy 30g (gluten) Herbata czarna 250g Salata 25g Ogórek świeży 50g Szynka parzona 60g (gluten, soja, mleko, seler) Jajko ze szczypiorkiem 120g Składniki: Jaja kurze całe, gotowane (jaja), Szczypiorek E: 698.2, B: 31.59, T: 39.14, W: 58.03	Pomidor 50g Chleb żytni razowy 30g (gluten) Masło ekstra 30g (mleko) Herbata czarna 250g Mix sałat z roszponką 25g Chleb baltonowski 70g (gluten) Szynka z indyka 60g (gluten, soja, mleko, seler) Pieczony pasztet drobiowy 100g Składniki: Pierś z kurczaka, Wątróbka kurczaka, Woda, Seler korzeniowy (seler), Pietruszka, Jaja kurze całe (jaja), Por, Cebula, Marchew, Gałka muszkata., Ziele angielskie E: 619.92, B: 32.57, T: 29.84, W: 58.43
Posiłek nocny	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) E: 104, B: 8, T: 3, W: 11	Herbatniki 30g (gluten, soja, mleko) E: 130.8, B: 2.46, T: 3.3, W: 23.04	Jabłko 160g E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) E: 104, B: 8, T: 3, W: 11	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) E: 104, B: 8, T: 3, W: 11	Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego 200g (mleko) E: 128, B: 24, T: 0, W: 8.2	Wafle ryżowe 30g E: 113.4, B: 2.46, T: 0.69, W: 24.84
Suma	E: 2502.73 B: 115.11, T: 107.28, W: 284.31,	E: 2417.48 B: 105.14, T: 88.86, W: 316.87,	E: 2491.14 B: 104.9, T: 124.21, W: 254.52,	E: 2611.86 B: 117.95, T: 109.67, W: 304.52,	E: 2391.97 B: 114.14, T: 88.89, W: 302.71,	E: 2752.99 B: 127.42, T: 123.74, W: 295.66,	E: 2646.55 B: 122.16, T: 116.1, W: 293.86,

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

	poniedziałek 2026-06-01	wtorek 2026-06-02	środa 2026-06-03	czwartek 2026-06-04	piątek 2026-06-05	sobota 2026-06-06	niedziela 2026-06-07
Śniadanie	Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Pomidor 50g Mix sałat z rukolą 25g Szynka wieprzowa 60g Bułka grahamka 90g (<u>gluten</u>) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze</u>, <u>1,5% tłuszczu (mleko)</u>, Płatki ryżowe Lekkostrawna pasta z marchewki i kurczaka 100g Składniki: Marchew, Pierś z kurczaka, Olej lniany, Pietruszka, Majeranek, Ziele angielskie E: 1183.8, B: 42.97, T: 58.55, W: 126.57	Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Polędwica z piersi kurczaka 30g (<u>gluten</u>, <u>soja</u>, <u>mleko</u>, <u>seler</u>) Salata 25g Ogórek kiszony 50g Kasza manna na mleku 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze</u>, <u>1,5% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Kasza manna (gluten)</u> Hummus 60g (<u>sezam</u>) E: 967.65, B: 31.82, T: 41.94, W: 121.94	Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Rzodkiewka 50g Salata 25g Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Szynka wiejska 60g (<u>gluten</u>, <u>soja</u>, <u>mleko</u>, <u>seler</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Galaretka z kurczaka z warzywami 100g Składniki: Filety z kurczaka, Woda, Groszek zielony, Marchew, Żelatyna, Pieprz Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze</u>, <u>1,5% tłuszczu (mleko)</u>, Płatki ryżowe E: 929.88, B: 46.67, T: 33.69, W: 113.99	Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Pomidor 50g Roszonka 25g Szynka delikatowa z kurczaka 60g (<u>gluten</u>, <u>soja</u>, <u>mleko</u>, <u>seler</u>) Jaja kurze całe, gotowane 110g (<u>jaja</u>) Owsianka 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze</u>, <u>2% tłuszczu (mleko)</u>, Płatki <u>owsiane</u> bezglutenowe E: 1029.6, B: 47.83, T: 48.7, W: 103.49	Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Salata 25g Herbata czarna 250g Papryka żółta 50g Szynka wiejska 60g (<u>gluten</u>, <u>soja</u>, <u>mleko</u>, <u>seler</u>) Chleb <u>pszenny</u> 70g (<u>gluten</u>) Lekkostrawna sałatka jarzynowa 150g Składniki: <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Ziemniaki, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Marchew, Ogórek kiszony, Pietruszka, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u>, Kukurydza, <u>Majonez (jaja)</u>, Pieprz, Sól ziołowa Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 301g Składniki: <u>Mleko spożywcze</u>, <u>1,5% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)</u> E: 968.42, B: 38.74, T: 38.36, W: 123.89	Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Szynka z indyka 60g (<u>gluten</u>, <u>soja</u>, <u>mleko</u>, <u>seler</u>) Salata 25g Kasza manna na mleku 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze</u>, <u>2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Kasza manna (gluten)</u> Ogórek świeży 50g Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g E: 905.58, B: 31.51, T: 33.02, W: 124.65	Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Szynka z indyka 60g (<u>gluten</u>, <u>soja</u>, <u>mleko</u>, <u>seler</u>) Salata 25g Rzodkiewka 50g Chleb baltonowski 30g (<u>gluten</u>) Ser twarogowy w plastrach 80g Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze</u>, <u>1,5% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Makaron bezglutenowy (gluten)</u> Chleb <u>żytni</u> razowy 70g (<u>gluten</u>) E: 952.18, B: 36.03, T: 54.68, W: 83.85

	poniedziałek 2026-06-01	wtorek 2026-06-02	środa 2026-06-03	czwartek 2026-06-04	piątek 2026-06-05	sobota 2026-06-06	niedziela 2026-06-07
Obiad	Surówka obiadowa z sałatą i ogórkami 121g Składniki: Ogórek kiszony, Sałata, Ogórek świeży, Oliwa z oliwek Zupa kalafiorowa 301g Składniki: Kalafior, Pierś z kurczaka, <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Ziemniaki, Cebula, Marchew, Koperek, Liście laurowe, Olej rzepakowy, Ziele angielskie Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek Kurczak gotowany na parze z sosem ziołowym 151g Składniki: Pierś z kurczaka, <u>Kefir, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Cytryna, Oliwa z oliwek, Pietruszka, Szcypiorek, Cebula Herbata owocowa 250g E: 488.91, B: 40.74, T: 13.13, W: 57.54	Ziemniaki z koperkiem 300g Składniki: Ziemniaki, Koperek Pieczony kotlet mielony 200g Składniki: Łopatka wieprzowa, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , <u>Butka tarta (gluten)</u> , Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz, Sól Zupa z czerwonej soczewicy 300g Składniki: Soczewica czerwona, <u>Seler korzeniowy (seler)</u> , Cebula, Marchew, Woda, Pietruszka, Bazylia, Czosnek Ogórek kiszony 120g Herbata owocowa 250g E: 1008, B: 60.41, T: 28.15, W: 140.04	Barszcz ukraiński z białą fasolą 300g Składniki: <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Ziemniaki, Buraki, Pomidor, Fasola czerwona z puszek, Cebula, <u>Masło ekstra (mleko)</u> , Koperek, Liście laurowe, Sok z cytryny, Ziele angielskie Kasza bulgur (<u>pszenica</u>), gotowana 300g (<u>gluten</u>) Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie (mięso 100+sos50g) 150g Składniki: Schab wieprzowy, Woda, <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u> , <u>Kostka rosołowa warzywna (seler)</u> , Liście laurowe, Majeranek, Tymianek, Ziele angielskie Surówka z czerwonej kapusty 120g Składniki: Kapusta czerwona, Jabłko, Cebula, Cytryna, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka Herbata owocowa 250g E: 632.82, B: 39.71, T: 12.37, W: 104.37	Surówka z buraczków 120g Składniki: Buraki, Cebula, Cytryna, Olej rzepakowy Żurek 300g Składniki: Woda, Zakwas na żur, <u>Seler korzeniowy (seler)</u> , Pietruszka, Por, Ziemniaki, Marchew, Grzyby suszone, Czosnek, Kmin rzymski, Liście laurowe, Majeranek, Ziele angielskie Kurczak pieczony z jabłkami w majeranku 150g Składniki: Udko kurczaka, Jabłko, Czosnek, Olej rzepakowy, Majeranek Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek Herbata owocowa 250g E: 528.86, B: 26.19, T: 17.91, W: 71.48	Surówka obiadowa z ogórków świeżych, kiszonych i koperku 120g Składniki: Ogórek świeży, Ogórek kiszony, Olej rzepakowy, Koperek, Szcypiorek Ryba zapiekana z masłem, marchewką i pietruszką 200g Składniki: <u>Mintaj</u> , filet bez skóry, świeży, Marchew, Pietruszka, <u>Masło ekstra (mleko)</u> Zupa jarzynowa z kaszą manną 300g Składniki: Kalafior, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Kości, Ziemniaki, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Cebula, <u>Kasza manna (gluten)</u> , Czosnek, Liście laurowe, Ziele angielskie Ziemniaki 300g Herbata owocowa 250g E: 583.09, B: 34.99, T: 15.44, W: 85.08	Ziemniaki z koperkiem 300g Składniki: Ziemniaki, Koperek Zupa soczewicowa 300g Składniki: Woda, Ziemniaki, Cebula, Soczewica czerwona, Czosnek, Oliwa z oliwek, Kmin rzymski, Kolendra, Oregano suszone, Papryka wędzona Udko z kurczaka pieczone w przyprawach 150g Składniki: Udko kurczaka, Kmin rzymski, Curry, Czosnek, Imbir, Kolendra, Majeranek, Olej rzepakowy Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 120g Składniki: <u>Seler korzeniowy (seler)</u> , Marchew, Cytryna, Olej rzepakowy Herbata owocowa 250g E: 691.37, B: 36.58, T: 25.44, W: 87.62	Zupa pomidorowa z ryżem 300g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Ryż biały, Koncentrat pomid. 30%, Liście laurowe, Pieprz ziołowy, Pietruszka, Ziele angielskie Ziemniaki 300g Wieprzowe roladki z ogórkami konserwowymi 151g Składniki: Schab wieprzowy, <u>Ogórki konserwowe (siarka,gorczyca)</u> Sos do roladek wieprzowych 50g Składniki: <u>Bulion mięsny (seler)</u> , Marchew, <u>Seler korzeniowy (seler)</u> Surówka z czerwonej kapusty 120g Składniki: Kapusta czerwona, Jabłko, Cebula, Cytryna, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka Herbata owocowa 250g E: 542.36, B: 41.04, T: 9.84, W: 78.16
Podwieczorek	Koktajl truskawkowy na maślanec 200g Składniki: <u>Kefir, 1,5% tłuszczu (mleko)</u> , Truskawki E: 76, B: 3.8, T: 1.9, W: 11.8	Banan 130g E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55	Jabłko 160g E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36	Banan 130g E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55	Koktajl truskawkowy 200g Składniki: <u>Kefir, 2% tłuszczu (mleko)</u> , Truskawki E: 88.51, B: 4.99, T: 2.93, W: 11.32	Jogurt naturalny , 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104, B: 8, T: 3, W: 11	Jabłko 160g E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36

	poniedziałek 2026-06-01	wtorek 2026-06-02	środa 2026-06-03	czwartek 2026-06-04	piątek 2026-06-05	sobota 2026-06-06	niedziela 2026-06-07
Kolacja	Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Polędwica sopocka 60g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Twarożek Domowy grani naturalny 100g (<u>mleko</u>) Sałata 25g Papryka czerwona 50g E: 655.3, B: 32.09, T: 32.95, W: 60.9	Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Sałata 15g Rzodkiewka 50g Szynka parzona 30g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Zielona pasta jajeczna 99g Składniki: Jaja kurze całe, gotowane (jaja), Jogurt typu greckiego (mleko) , Szpinak, Szczypiorek E: 622.66, B: 22.75, T: 34.57, W: 58.73	Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 30g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Roszponka 25g Ogórek świeży 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Serek Almette śmietankowy 60g (<u>mleko</u>) E: 709.7, B: 22.92, T: 44.12, W: 58.05	Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Szynka miódowa 60g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Papryka czerwona 50g Mix sałat z burakiem 25g Pieczony paszтет drobiowy 100g Składniki: Pierś z kurczaka, Wątróbka kurczaka, Woda, Seler korzeniowy (seler) , Pietruszka, Jaja kurze całe (jaja) , Por, Cebula, Marchew, Gałka muszk., Ziele angielskie E: 652.76, B: 33.31, T: 30.46, W: 64.7	Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Zielona pasta jajeczna 100g Składniki: Jaja kurze całe, gotowane (jaja), Jogurt typu greckiego (mleko) , Szpinak Roszponka 25g Sałatka z pomidorami, cebulą i oliwkami 51g Składniki: Pomidor, Cebula, Oliwki zielone (siarka) , Oliwa z oliwek E: 685.56, B: 29.18, T: 38.58, W: 58.64	Chleb żytni razowy 30g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Sałata 25g Ogórek kiszony 50g Herbata czarna 250g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Paprykarz z białej ryby 100g Składniki: Morszczuk , filet, świeży, Ryż biały, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko) , Koncentrat pomid. 30%, Pietruszka E: 642.4, B: 29.11, T: 31.35, W: 64.51	Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Polędwica sopocka 60g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Rukola 25g Pomidor 50g Kremowy twarożek z ricottą 120g Składniki: Ser twarogowy (twaróg) chudy (mleko), Ser Ricotta (mleko) , Pietruszka E: 697.73, B: 37.22, T: 34.16, W: 64.1
Posilek nocny	Jabłko 160g E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104, B: 8, T: 3, W: 11	Herbatniki 30g (<u>gluten, soja, mleko</u>) E: 130.8, B: 2.46, T: 3.3, W: 23.04	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104, B: 8, T: 3, W: 11	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104, B: 8, T: 3, W: 11	Herbatniki 15g (<u>gluten, soja, mleko</u>) E: 65.4, B: 1.23, T: 1.65, W: 11.52	Biskvity 30g (<u>gluten, jaja</u>) E: 116.4, B: 2.39, T: 1.13, W: 24.38
Suma	E: 2484.01 B: 120.24, T: 107.17, W: 276.17,	E: 2828.41 B: 124.28, T: 108.05, W: 362.26,	E: 2483.2 B: 112.4, T: 94.12, W: 318.81,	E: 2441.32 B: 116.63, T: 100.46, W: 281.22,	E: 2429.58 B: 115.9, T: 98.31, W: 289.93,	E: 2408.75 B: 106.43, T: 94.46, W: 299.3,	E: 2388.67 B: 117.32, T: 100.45, W: 269.85,

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

	poniedziałek 2026-05-25	wtorek 2026-05-26	środa 2026-05-27	czwartek 2026-05-28	piątek 2026-05-29	sobota 2026-05-30	niedziela 2026-05-31
Śniadanie	Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Polędwica z piersi kurczaka 60g (<u>gluten</u>, <u>soja</u>, <u>mleko</u>, <u>seler</u>) Zupa mleczna z kluskami lanymi 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, <u>Mąka pszenna typ 500, z witaminami (gluten)</u> Salata 25g Pomidor 50g Twarożek grani z koperkiem 121g Składniki: <u>Twarożek Domowy grani naturalny (mleko)</u>, Koperek E: 963, B: 53.23, T: 44.28, W: 90.73	Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Salata 25g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Płatki ryżowe Herbata czarna 250g Pomidor 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (<u>gluten</u>, <u>soja</u>, <u>mleko</u>, <u>seler</u>) Salatka wiejska z sosem jogurtowym 151g Składniki: Ziemniaki, Salata lodowa, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, <u>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko)</u>, Szczypiorek E: 967.94, B: 37.17, T: 38.17, W: 121.91	Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Marchew 50g Salata 25g Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Szynka wiejska 60g (<u>gluten</u>, <u>soja</u>, <u>mleko</u>, <u>seler</u>) Owsianka 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Woda, <u>Płatki owsiane (gluten)</u>, Miód pszczeli Serek Almette śmietankowy 60g (<u>mleko</u>) E: 970.09, B: 35.76, T: 50.14, W: 98.16	Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Zupa mleczna z ryżem 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Ryż biały Pomidor 50g Roszonka 25g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (<u>gluten</u>, <u>soja</u>, <u>mleko</u>, <u>seler</u>) Jaja kurze całe, gotowane 110g (<u>jaja</u>) E: 1019.17, B: 44.91, T: 45.73, W: 109.93	Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Szynka z indyka 60g (<u>gluten</u>, <u>soja</u>, <u>mleko</u>, <u>seler</u>) Salata 25g Kasza manna na mleku 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Kasza manna (gluten)</u> Ogórek świeży 50g Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Serek Almette śmietankowy 60g (<u>mleko</u>) E: 1021.38, B: 35.77, T: 47.3, W: 116.31	Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Makaron bezjajeczny (gluten)</u> Salata 25g Szynka wieprzowa 60g Herbata czarna 250g Pomidor 50g Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Ser twarogowy w plastrach 80g E: 1003.54, B: 38.11, T: 57.3, W: 86.72	Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Salata 25g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (<u>gluten</u>, <u>soja</u>, <u>mleko</u>, <u>seler</u>) 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> Serek Almette śmietankowy 60g (<u>mleko</u>) Pomidor 50g E: 942.97, B: 37.87, T: 51.65, W: 84.33
II śniadanie	Herbatniki 15g (<u>gluten</u>, <u>soja</u>, <u>mleko</u>) E: 65.4, B: 1.23, T: 1.65, W: 11.52	Banan 130g E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55	Wafle ryżowe 30g E: 113.4, B: 2.46, T: 0.69, W: 24.84	Herbatniki 15g (<u>gluten</u>, <u>soja</u>, <u>mleko</u>) E: 65.4, B: 1.23, T: 1.65, W: 11.52	Banan 130g E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55	Jabłko 160g E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36	Jabłko 160g E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36

	poniedziałek 2026-05-25	wtorek 2026-05-26	środa 2026-05-27	czwartek 2026-05-28	piątek 2026-05-29	sobota 2026-05-30	niedziela 2026-05-31
Obiad	Kompot z truskawek 250g Składniki: Woda, Truskawki Zupa koperkowa 300g Składniki: <u>Bulion mięsny (seler)</u>, <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Koperek, <u>Mąka pszenna, typ 550 (gluten)</u>, Pietruszka, Pieprz ziołowy Ziemniaki z koperkiem 300g Składniki: Ziemniaki, Koperek Gotowane gołąbki ekspresowe 200g Składniki: Mięso mielone z kurczaka, Przecier pomidorowy, Ryż basmati, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, <u>Kasza manna (gluten)</u>, Mąka kukurydziana, Olej rzepakowy Marchew gotowana skropiona oliwą 120g Składniki: Marchew, Oliwa z oliwek Herbata owocowa 250g E: 753.78, B: 36.81, T: 26.35, W: 99.52	Kompot z jabłek bez cukru 250g Składniki: Woda, Jabłko Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 120g Składniki: <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Marchew, Cytryna, Olej rzepakowy Gotowane risotto z marchewką, selerem i kurczakiem 449g Składniki: Ryż biały, Pierś z kurczaka, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Cukinia, Marchew, Oliwa z oliwek Zupa krupnik 300g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Kości, Ziemniaki, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)</u>, Pietruszka, Koperek, Liście laurowe, Ziele angielskie Herbata owocowa 250g E: 592.67, B: 35.24, T: 9.88, W: 100.17	Spaghetti bolognese z duszonym mięsem z kurczaka 400g Składniki: Mięso mielone z kurczaka, Makaron pełnoziarnisty, Passata - przetarte pomidory, Cebula, <u>Ser Parmezan (mleko)</u>, Koncentrat pomid. 30%, Oliwa z oliwek, Bazylia, Czosnek, Tymianek, Oregano suszone, Pieprz Zupa jarzynowa 300g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Ziemniaki, Brokuły, Fasolka szparagowa, Kalafior, Przyprawa "Jarzynka", Liście laurowe, Ziele angielskie Buraki gotowane skropione oliwą 120g Składniki: Buraki, Oliwa z oliwek Herbata owocowa 250g E: 713.75, B: 39.45, T: 32.48, W: 72.89	Zupa pomidorowa z ryżem 300g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Ryż biały, Koncentrat pomid. 30%, Liście laurowe, Pieprz ziołowy, Pietruszka, Ziele angielskie Surówka z buraczków 120g Składniki: Buraki, Cebula, Cytryna, Olej rzepakowy Roladki z kurczaka nadziewane marchewką pieczone 200g Składniki: Pierś z kurczaka, Marchew, Cebula, Czosnek, Papryka, Pieprz Ziemniaki 300g Herbata owocowa 250g E: 529.22, B: 37.06, T: 6.98, W: 86.16	Zupa ogórkowa 300g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Kości, Ziemniaki, Cebula, Kasza jagłana, Pomidor, Czosnek, Koperek, Liście laurowe, Olej rzepakowy, Ziele angielskie Pieczona ryba po grecku 200g Składniki: <u>Mintaj, świeży (ryby)</u>, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Cebula słodka, Koncentrat pomid. 30%, Olej rzepakowy, Pieprz Ziemniaki 200g Marchew gotowana skropiona oliwą 120g Składniki: Marchew, Oliwa z oliwek Herbata owocowa 250g E: 493.27, B: 27.93, T: 15.05, W: 70.02	Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 120g Składniki: <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Marchew, Cytryna, Olej rzepakowy Zupa z fasolką, ziemniakami i warzywami 300g Składniki: Woda, Ziemniaki, Fasola szparagowa, Cebula, Liście kolendry, Szczypiorek, Czosnek, Oliwa z oliwek, Kmin rzymski, Kurkuma, Oregano suszone, Papryka, Przyprawa ostra chili Ryż biały 300g Pulpeciki mięsne w sosie pomidorowym 151g Składniki: Mięso mielone z kurczaka, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Skrobina ziemniaczana, Oliwa z oliwek, Czosnek, Oregano suszone, Papryka, Pieprz Herbata owocowa 250g E: 805.34, B: 32.8, T: 26.85, W: 113.2	Rosół 400g Składniki: Woda, Marchew, Por, Pietruszka, <u>Makaron bezglutenowy (gluten)</u>, Cebula, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Pietruszka, Czosnek, Liście laurowe, Ziele angielskie Schab duszony 151g Składniki: Schab wieprzowy, Cebula, <u>Masło ekstra (mleko)</u>, Olej rzepakowy, Pieprz Surówka z marchwi i jabłka 120g Składniki: Jabłko, Marchew, Oliwa z oliwek, Pietruszka Kasza gryczana 300g Herbata owocowa 250g E: 831.59, B: 42.48, T: 31.16, W: 102.95
Podwieczorek	Banan 130g E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104, B: 8, T: 3, W: 11	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104, B: 8, T: 3, W: 11	Banan 130g E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55	Koktajl truskawkowy 200g Składniki: <u>Kefir, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Truskawki E: 88.51, B: 4.99, T: 2.93, W: 11.32	Banan 130g E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104, B: 8, T: 3, W: 11

	poniedziałek 2026-05-25	wtorek 2026-05-26	środa 2026-05-27	czwartek 2026-05-28	piątek 2026-05-29	sobota 2026-05-30	niedziela 2026-05-31
Kolacja	Dżem brzoskwiniowy 30g Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Sałata 15g Pomidor 50g Szynka parzona 60g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) E: 595.9 , B: 17.87 , T: 28.39 , W: 69.83	Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Ogórek świeży 50g Pasta jajeczna z koperkiem 100g Składniki: Jaja kurze całe (jaja) , Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko) , Koperek Roszponka 25g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) E: 671.38 , B: 28.6 , T: 36.34 , W: 59.61	Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Roszponka 25g Pomidor 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Serek Almette śmietankowy 60g (<u>mleko</u>) E: 720.3 , B: 23.35 , T: 44.11 , W: 59.73	Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Szynka miódowa 60g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Pomidor 50g Mix sałat z burakiem 25g Lekkostrawna pasta z marchewki i kurczaka 100g Składniki: Marchew, Pierś z kurczaka, Olej lniany, Pietruszka, Majeranek, Ziele angielskie E: 840.87 , B: 27.23 , T: 53.02 , W: 66.8	Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Sałata 25g Pomidor 50g Herbata czarna 250g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Paprykarz z białej ryby 100g Składniki: Morszczuk , filet, świeży, Ryż biały, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko) , Koncentrat pomid. 30%, Pietruszka E: 654 , B: 29.64 , T: 31.24 , W: 66.43	Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Sałata 25g Ogórek świeży 50g Szynka parzona 60g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Jajko ze szczypiorkiem 120g Składniki: Jaja kurze całe, gotowane (jaja) , Szczypiorek E: 706.3 , B: 31.92 , T: 39.08 , W: 59.11	Pomidor 50g Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Mix sałat z roszponką 25g Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Szynka z indyka 60g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Pieczony pasztet drobiowy 100g Składniki: Pierś z kurczaka, Wątróbka kurczaka, Woda, Seler korzeniowy (seler) , Pietruszka, Jaja kurze całe (jaja) , Por, Cebula, Marchew, Gałka muszk., Ziele angielskie E: 628.02 , B: 32.9 , T: 29.78 , W: 59.51
Posiłek nocny	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 , B: 8 , T: 3 , W: 11	Herbatniki 30g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u>) E: 130.8 , B: 2.46 , T: 3.3 , W: 23.04	Jabłko 160g E: 80 , B: 0.64 , T: 0.64 , W: 19.36	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 , B: 8 , T: 3 , W: 11	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 , B: 8 , T: 3 , W: 11	Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego 200g (<u>mleko</u>) E: 128 , B: 24 , T: 0 , W: 8.2	Wafle ryżowe 30g E: 113.4 , B: 2.46 , T: 0.69 , W: 24.84
Suma	E: 2608.18 B: 118.44 , T: 104.06 , W: 313.15 ,	E: 2592.89 B: 112.77 , T: 91.08 , W: 346.28 ,	E: 2701.54 B: 109.66 , T: 131.06 , W: 285.98 ,	E: 2684.76 B: 119.73 , T: 110.77 , W: 315.96 ,	E: 2487.26 B: 107.63 , T: 99.91 , W: 305.63 ,	E: 2849.28 B: 128.77 , T: 124.26 , W: 317.14 ,	E: 2699.98 B: 124.35 , T: 116.92 , W: 301.99 ,

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

	poniedziałek 2026-06-01	wtorek 2026-06-02	środa 2026-06-03	czwartek 2026-06-04	piątek 2026-06-05	sobota 2026-06-06	niedziela 2026-06-07
Śniadanie	Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Pomidor 50g Mix sałat z rukolą 25g Szynka wieprzowa 60g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g Składniki: Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko), Płatki ryżowe Lekkostrawna pasta z marchewki i kurczaka 100g Składniki: Marchew, Pierś z kurczaka, Olej lniany, Pietruszka, Majeranek, Ziele angielskie Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) E: 1133.9, B: 40.1, T: 58.01, W: 115.52	Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Polędwica z piersi kurczaka 60g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Sałata 25g Pomidor 50g Kasza manna na mleku 300g Składniki: Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko), Kasza manna (gluten) Serek Almette śmietankowy 60g (<u>mleko</u>) E: 1018.25, B: 37.82, T: 45.9, W: 116.78	Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Marchew 50g Sałata 25g Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Szynka wiejska 60g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Galaretka z kurczaka z warzywami 100g Składniki: Filety z kurczaka, Woda, Groszek zielony, Marchew, Żelatyna, Pieprz Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g Składniki: Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko), Płatki ryżowe E: 945.48, B: 47, T: 33.63, W: 117.22	Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Pomidor 50g Roszpinka 25g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Jaja kurze całe, gotowane 110g (<u>jaja</u>) Owsianka 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Płatki owsiane bezglutenowe E: 1037.7, B: 48.16, T: 48.64, W: 104.57	Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Sałata 25g Herbata czarna 250g Pomidor 50g Szynka wiejska 60g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Lekkostrawna sałatka jarzynowa 150g Składniki: Seler korzeniowy (seler), Ziemiaki, Jaja kurze całe (jaja), Marchew, Pomidor, Pietruszka, Jogurt typu greckiego (mleko), Kukurydza, Majonez (jaja), Pieprz, Sól ziołowa Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 301g Składniki: Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko), Kasza jęczmienna, perłowa (gluten) E: 975.04, B: 39.55, T: 38.24, W: 124.02	Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Szynka z indyka 60g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Sałata 25g Kasza manna na mleku 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Kasza manna (gluten) Ogórek świeży 50g Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g E: 913.68, B: 31.84, T: 32.96, W: 125.73	Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Szynka z indyka 60g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Sałata 25g Marchew 50g Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Ser twarogowy w plastrach 80g Zupa mleczna z makaronem pszennym 298g Składniki: Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko), Makaron bezjajeczny (gluten) E: 978, B: 36.76, T: 54.53, W: 88.44
II śniadanie	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104, B: 8, T: 3, W: 11	Biszkopty 30g (<u>gluten, jaja</u>) E: 116.4, B: 2.39, T: 1.13, W: 24.38	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 20g (<u>mleko</u>) E: 10.4, B: 0.8, T: 0.3, W: 1.1	Jabłko 160g E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36	Banan 130g E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55	Jabłko 160g E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104, B: 8, T: 3, W: 11

	poniedziałek 2026-06-01	wtorek 2026-06-02	środa 2026-06-03	czwartek 2026-06-04	piątek 2026-06-05	sobota 2026-06-06	niedziela 2026-06-07
Obiad	Surówka obiadowa z sałatą i ogórkami 119g Składniki: Pomidor, Sałata, Ogórek świeży, Oliwa z oliwek Zupa kalafiorowa 300g Składniki: Kalafior, <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Ziemniaki, Marchew, Cebula, Koperek, Olej rzepakowy, Liście laurowe, Ziele angielskie Ziemniaki z koperkiem 300g Składniki: Ziemniaki, Koperek Kurczak gotowany na parze z sosem ziołowym 150g Składniki: Pierś z kurczaka, <u>Kefir, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Cytryna, Oliwa z oliwek, Pietruszka, Szcypiorek Herbata owocowa 250g E: 542.92, B: 35.54, T: 13.34, W: 77.1	Ziemniaki z koperkiem 300g Składniki: Ziemniaki, Koperek Pieczony kotlet mielony 200g Składniki: Łopatka wieprzowa, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, <u>Butka tarta (gluten)</u>, Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz, Sól Marchew gotowana skropiona oliwą 120g Składniki: Marchew, Oliwa z oliwek Zupa krem Marchwianka 300g Składniki: Marchew, Ryż biały, Sól Herbata owocowa 250g E: 954.42, B: 41.9, T: 31.71, W: 136.08	Barszcz ukraiński 300g Składniki: <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Ziemniaki, Buraki, Pomidor, Cebula, <u>Masło ekstra (mleko)</u>, Koperek, Liście laurowe, Sok z cytryny, Ziele angielskie Kasza bulgur (<u>pszenica</u>), gotowana 200g (<u>gluten</u>) Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie (mięso 100+sos50g) 150g Składniki: Schab wieprzowy, Woda, <u>Mała pszenna, typ 500 (gluten)</u>, <u>Kostka rosółowa warzywna (seler)</u>, Liście laurowe, Majeranek, Tymianek, Ziele angielskie Buraki gotowane skropione oliwą 120g Składniki: Buraki, Oliwa z oliwek Herbata owocowa 250g E: 561, B: 35.22, T: 15.12, W: 83.45	Surówka z buraczków 120g Składniki: Buraki, Cebula, Cytryna, Olej rzepakowy Kurczak pieczony z jabłkami w majeranku 150g Składniki: Udko kurczaka, Jabłko, Czosnek, Olej rzepakowy, Majeranek Ziemniaki z koperkiem 300g Składniki: Ziemniaki, Koperek Rosół 300g Składniki: Woda, Marchew, Por, Pietruszka, <u>Makaron bezglutenowy (gluten)</u>, Cebula, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Pietruszka, Czosnek, Liście laurowe, Ziele angielskie Herbata owocowa 250g E: 551.99, B: 26.95, T: 17.79, W: 77.25	Ryba zapiekana z masłem, marchewką i pietruszką 200g Składniki: <u>Mintaj</u>, filet bez skóry, świeży, Marchew, Pietruszka, <u>Masło ekstra (mleko)</u> Zupa jarzynowa z kaszą manną 300g Składniki: Kalafior, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Kości, Ziemniaki, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Cebula, <u>Kasza manna (gluten)</u>, Czosnek, Liście laurowe, Ziele angielskie Ziemniaki 300g Pietruszka gotowana skropiona oliwą 120g Składniki: Pietruszka gotowana, Oliwa z oliwek Herbata owocowa 250g E: 610.36, B: 37.45, T: 14.93, W: 94.3	Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek Udło z kurczaka pieczone w przyprawach 150g Składniki: Udło kurczaka, Kmin rzymski, Curry, Czosnek, Imbir, Kolendra, Majeranek, Olej rzepakowy Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 120g Składniki: <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Marchew, Cytryna, Olej rzepakowy Zupa lekkostrawna z pietruszką 301g Składniki: <u>Bulion mięsny (seler)</u>, Marchew, Pietruszka, Cebula, Pietruszka, <u>Masło ekstra (mleko)</u>, Sól Herbata owocowa 250g E: 556.88, B: 31.94, T: 25.25, W: 57.69	Zupa pomidorowa z ryżem 300g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Ryż biały, Koncentrat pomid. 30%, Liście laurowe, Pieprz ziołowy, Pietruszka, Ziele angielskie Ziemniaki 300g Wieprzowe roladki z ogórkami konserwowymi 150g Składniki: Schab wieprzowy, <u>Ogórki konserwowe (siarka, gorczyca)</u> Sos do roladek wieprzowych 50g Składniki: <u>Bulion mięsny (seler)</u>, Marchew, <u>Seler korzeniowy (seler)</u> Buraki gotowane skropione oliwą 120g Składniki: Buraki, Oliwa z oliwek Herbata owocowa 250g E: 569.17, B: 40.94, T: 12.7, W: 78.33
Podwieczorek	Koktajl truskawkowy na maśle 200g Składniki: <u>Kefir, 1,5% tłuszczu (mleko)</u>, Truskawki E: 76, B: 3.8, T: 1.9, W: 11.8	Banan 130g E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55	Jabłko 160g E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36	Banan 130g E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55	Koktajl truskawkowy 200g Składniki: <u>Kefir, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Truskawki E: 88.51, B: 4.99, T: 2.93, W: 11.32	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104, B: 8, T: 3, W: 11	Jabłko 160g E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36

	poniedziałek 2026-06-01	wtorek 2026-06-02	środa 2026-06-03	czwartek 2026-06-04	piątek 2026-06-05	sobota 2026-06-06	niedziela 2026-06-07
Kolacja	Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Polędwica sopocka 60g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Twarożek Domowy grani naturalny 100g (<u>mleko</u>) Salata 25g Pomidor 50g E: 648.8, B: 31.89, T: 32.8, W: 59.65	Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Salata 15g Marchew 50g Szynka parzona 60g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Zielona pasta jajeczna 101g Składniki: <u>Jaja kurze całe</u>, <u>gotowane (jaja)</u>, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u>, Szpinak, Szczypiorek E: 669.92, B: 28.06, T: 35.64, W: 62.41	Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Roszpinka 25g Ogórek świeży 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Serek Almette śmietankowy 60g (<u>mleko</u>) E: 717.8, B: 23.25, T: 44.06, W: 59.13	Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Szynka miódowa 60g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Pomidor 50g Mix sałat z burakiem 25g Pieczony paszтет drobiowy 100g Składniki: Pierś z kurczaka, Wątróbka kurczaka, Woda, Seler korzeniowy (seler), Pietruszka, Jaja kurze całe (jaja), Por, Cebula, Marchew, Gałka muszkata., Ziele angielskie E: 654.36, B: 33.44, T: 30.25, W: 64.53	Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Zielona pasta jajeczna 100g Składniki: Białko jaja kurzego (jaja), Jogurt typu greckiego (mleko), Szpinak Roszpinka 25g Pomidor 50g E: 620.58, B: 28.45, T: 30.95, W: 59.58	Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Salata 25g Pomidor 50g Herbata czarna 250g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Paprykarz z białej ryby 100g Składniki: Morszczuk, filet, świeży, Ryż biały, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko), Koncentrat pomid. 30%, Pietruszka E: 654, B: 29.64, T: 31.24, W: 66.43	Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Polędwica sopocka 60g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) Rukola 25g Pomidor 50g Kremowy twarożek z ricottą 100g Składniki: Ser twarogowy (twaróg) chudy (mleko), Ser Ricotta (mleko), Pietruszka E: 683.05, B: 34.88, T: 33.22, W: 64.07
Posiłek nocny	Jabłko 160g E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104, B: 8, T: 3, W: 11	Herbatniki 30g (<u>gluten, soja, mleko</u>) E: 130.8, B: 2.46, T: 3.3, W: 23.04	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104, B: 8, T: 3, W: 11	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104, B: 8, T: 3, W: 11	Herbatniki 15g (<u>gluten, soja, mleko</u>) E: 65.4, B: 1.23, T: 1.65, W: 11.52	Biszkopty 30g (<u>gluten, jaja</u>) E: 116.4, B: 2.39, T: 1.13, W: 24.38
Suma	E: 2585.62 B: 119.97 , T: 109.69 , W: 294.43 ,	E: 2989.09 B: 119.47 , T: 117.77 , W: 381.2 ,	E: 2445.48 B: 109.37 , T: 97.05 , W: 303.3 ,	E: 2554.15 B: 118.49 , T: 100.71 , W: 307.26 ,	E: 2524.59 B: 119.74 , T: 90.44 , W: 330.77 ,	E: 2373.96 B: 103.29 , T: 94.74 , W: 291.73 ,	E: 2530.62 B: 123.61 , T: 105.22 , W: 285.58 ,

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, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny