

	czwartek 2026-07-02	piątek 2026-07-03	sobota 2026-07-04	niedziela 2026-07-05	poniedziałek 2026-07-06	wtorek 2026-07-07	środa 2026-07-08
Śniadanie	<p>Herbata czarna 250g</p> <p>Salata 10g</p> <p>Chleb baltonowski 70g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (<u>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne</u>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Owsianka 400g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Płatki owsiane bezglutenowe</p> <p>Pasta jajeczna z koperkiem 60g Składniki: <u>Jaja kurze całe (jaja), Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko)</u>, Koperk</p> <p>E: 825.41 kcal, B: 42.53 g, T: 27.88 g, W: 103.65 g, Błonnik [g]: 9.89, BW [g]: 27.05, BR [g]: 15.48, Wp [g]: 93.76, Cukier [g]: 20.24, Sód [mg]: 1031.42, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.72, Sól: 2.58, WW: 9.51</p>	<p>Chleb baltonowski 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Rukola 25g</p> <p>Marchew 50g</p> <p>Szynka wiejska 30g (<u>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne</u>)</p> <p>Twarożek Domowy grani naturalny 100g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Kakao słodzone erytrole 250g</p> <p>E: 656.75 kcal, B: 52.13 g, T: 24.25 g, W: 95.84 g, Błonnik [g]: 7, BW [g]: 17.33, BR [g]: 8.3, Wp [g]: 82.34, Cukier [g]: 30.87, Sód [mg]: 1035.7, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.45, Sól: 2.57, WW: 5.83</p>	<p>Chleb baltonowski 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 400g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Płatki ryżowe</p> <p>Szynka wieprzowa 30g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Serek Almette śmietankowy 60g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Kielki 15g</p> <p>E: 961.27 kcal, B: 34.84 g, T: 32.58 g, W: 134.77 g, Błonnik [g]: 5.01, BW [g]: 20.8, BR [g]: 14.04, Wp [g]: 129.73, Cukier [g]: 20.93, Sód [mg]: 979.15, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.36, Sól: 2.46, WW: 12.92</p>	<p>Chleb baltonowski 35g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Roszpunka 50g</p> <p>Polędwica z indyka 30g (<u>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne</u>)</p> <p>Bulka kajzerka 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 55g (<u>Jaja i produkty pochodne</u>)</p> <p>Kakao słodzone erytrole 250g</p> <p>E: 647.3 kcal, B: 47.17 g, T: 26.64 g, W: 91.36 g, Błonnik [g]: 4.4, BW [g]: 11.89, BR [g]: 8.79, Wp [g]: 80.47, Cukier [g]: 27.56, Sód [mg]: 741.5, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.03, Sól: 1.84, WW: 5.18</p>	<p>Chleb baltonowski 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Szynka z piersi kurczaka 30g (<u>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne</u>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Salata 25g</p> <p>Serek Almette śmietankowy 30g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Kasza manna na mleku bez cukru 401g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Kasza manna (gluten)</u></p> <p>E: 909.82 kcal, B: 34.31 g, T: 27.44 g, W: 135.02 g, Błonnik [g]: 6.32, BW [g]: 19.23, BR [g]: 15.08, Wp [g]: 128.69, Cukier [g]: 19.94, Sód [mg]: 968.21, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.16, Sól: 2.42, WW: 13.16</p>	<p>Chleb baltonowski 35g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Salata 25g</p> <p>Serek Almette śmietankowy 60g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Bulka kajzerka 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g</p> <p>Schab pieczony na kanapki 51g Składniki: Schab wieprzowy, Czosnek, Olej rzepakowy, Sól, Majeranek, Pieprz, Pieprz ziolowy</p> <p>E: 781.04 kcal, B: 31.55 g, T: 40.82 g, W: 73.86 g, Błonnik [g]: 3.95, BW [g]: 15.03, BR [g]: 8.28, Wp [g]: 69.88, Cukier [g]: 4.77, Sód [mg]: 1098.31, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.82, Sól: 2.43, WW: 6.8</p>	<p>Chleb baltonowski 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g</p> <p>Szynka z indyka 30g (<u>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne</u>)</p> <p>Mix salát z roszponką 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i jogurtem 60g Składniki: <u>Jaja kurze całe, gotowane (jaja)</u>, <u>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko)</u>, Szczypiorek</p> <p>E: 631.85 kcal, B: 26.97 g, T: 26.77 g, W: 72.69 g, Błonnik [g]: 4.79, BW [g]: 10.9, BR [g]: 7.82, Wp [g]: 68.1, Cukier [g]: 3.9, Sód [mg]: 807.31, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.94, Sól: 1.72, WW: 7.04</p>

	czwartek 2026-07-02	piątek 2026-07-03	sobota 2026-07-04	niedziela 2026-07-05	poniedziałek 2026-07-06	wtorek 2026-07-07	środa 2026-07-08
II śniadanie	<p>Brzoskwinia 90g</p> <p>E: 45 kcal, B: 0.9 g, T: 0.18 g, W: 10.71 g, Błonnik [g]: 1.71, BW [g]: 0, BR [g]: 0.9, Wp [g]: 9, Cukier [g]: 6.93, Sód [mg]: 2.7, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.08, Sól: 0.01, WW: 0.72</p>	<p>Koktajl truskawkowy 200g Składniki: Kefir, 2% tłuszczu (mleko), Truskawki</p> <p>E: 88.67 kcal, B: 5 g, T: 2.94 g, W: 11.34 g, Błonnik [g]: 1.2, BW [g]: 4.53, BR [g]: 0.47, Wp [g]: 10.14, Cukier [g]: 9.34, Sód [mg]: 51.34, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.24, Sól: 0.13, WW: 1.07</p>	<p>Banan 130g</p> <p>E: 126.1 kcal, B: 1.3 g, T: 0.39 g, W: 30.55 g, Błonnik [g]: 2.21, BW [g]: 0, BR [g]: 1.3, Wp [g]: 28.34, Cukier [g]: 24.96, Sód [mg]: 1.3, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.08, Sól: 0, WW: 2.6</p>	<p>Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>E: 86 kcal, B: 6.2 g, T: 3 g, W: 8.4 g, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 6.2, BR [g]: 0, Wp [g]: 8.4, Cukier [g]: 8.2, Sód [mg]: 80, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12, Sól: 0.2, WW: 0.8</p>	<p>Galaretka z truskawkami 151g Składniki: Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu), Truskawki</p> <p>E: 25.88 kcal, B: 3.37 g, T: 0.15 g, W: 2.96 g, Błonnik [g]: 0.68, BW [g]: 0, BR [g]: 0.26, Wp [g]: 2.29, Cukier [g]: 2.18, Sód [mg]: 4.88, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.09, Sól: 0.01, WW: 0.23</p>	<p>Banan 130g</p> <p>E: 126.1 kcal, B: 1.3 g, T: 0.39 g, W: 30.55 g, Błonnik [g]: 2.21, BW [g]: 0, BR [g]: 1.3, Wp [g]: 28.34, Cukier [g]: 24.96, Sód [mg]: 1.3, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.08, Sól: 0, WW: 2.6</p>	<p>Jabłko 160g</p> <p>E: 80 kcal, B: 0.64 g, T: 0.64 g, W: 19.36 g, Błonnik [g]: 3.2, BW [g]: 0, BR [g]: 0.64, Wp [g]: 16.16, Cukier [g]: 15.52, Sód [mg]: 3.2, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.14, Sól: 0.01, WW: 1.76</p>

	czwartek 2026-07-02	piątek 2026-07-03	sobota 2026-07-04	niedziela 2026-07-05	poniedziałek 2026-07-06	wtorek 2026-07-07	środa 2026-07-08	
Obiad	<p>Kompot jabłkowy 250g Składniki: Woda, Jabłko, Goździki</p> <p>Marchew 150g</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem 400g Składniki: Kości, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, <u>Makaron czterojajeczny (gluten,jaja)</u>, Koncentrat pomid. 30%, Pietruszka, Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p>Gulasz wieprzowy 200g Składniki: Łopatka wieprzowa, Marchew, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Cebula, Papryka, Pieprz, Sól</p> <p>Kasza gryczana 200g</p>	<p>Kompot z jabłek bez cukru 250g Składniki: Woda, Jabłko</p> <p>Zupa kalafiorowa 400g Składniki: Woda, Kalafior, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Cebula, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Cytryna, Szcypiorek, Curry, Czosnek</p> <p>Makaron z twarogiem, jogurtem i truskawkami 400g Składniki: Makaron pełnoziarnisty, Truskawki, <u>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)</u></p>	<p>Kompot z truskawek, bez cukru 250g Składniki: Woda, Truskawki</p> <p>Zupa ogórkowa 400g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Mięso z ud kurczaka, Ziemniaki, Cebula, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Kasza jaglana, Pomidor, Olej rzepakowy, Czosnek, Koperek, Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p>Ziemniaki 250g</p> <p>Gotowana pierś z kurczaka z marchewką 100g Składniki: Pierś z kurczaka, Marchew</p> <p>Marchew 150g</p>	<p>Kompot z jabłek 250g Składniki: Woda, Jabłko, Goździki</p> <p>Rosół 400g Składniki: Woda, Por, Marchew, Pietruszka, <u>Makaron bezjajeczny (gluten)</u>, Cebula, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Pietruszka, Czosnek, Ziele angielskie, Liście laurowe</p> <p>Ziemniaki 250g</p> <p>Marchew 150g</p> <p>Bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym 149g Składniki: Schab wieprzowy, Cebula, <u>Maka pszenna, typ 500 (gluten)</u>, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pieprz, Sól</p>	<p>Kompot z jabłek 250g Składniki: Woda, Jabłko</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem 401g Składniki: Pomidor, Woda, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Cebula, Pierś z kurczaka, Por, Ryz biały, Bazylia, Oliwa z oliwek, Pietruszka</p> <p>Pieczony kotlet jajeczny 101g Składniki: <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Cebula, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, <u>Maka pszenna, typ 500 (gluten)</u>, Pietruszka, <u>Bułka tarta (gluten)</u>, Olej rzepakowy, Czosnek</p> <p>Ziemniaki 250g</p> <p>Salata z jogurtem 150g Składniki: Salata, <u>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko)</u></p>	<p>Kompot z truskawek 250g Składniki: Woda, Truskawki</p> <p>Duszona pierś kurczaka w sosie pomidorowym 200g Składniki: Passata - przetarte pomidory, Pierś z kurczaka, Marchew, Cebula, Koncentrat pomid. 30%, Oliwa z oliwek, Czosnek, Oregano suszone</p> <p>Zupa krem z białych warzyw z kaszką kukurydzianą 400g Składniki: Bulion warzywny w słoiku (przed przygotowaniem), Kalafior, Ziemniaki, Pietruszka, Por, <u>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko)</u>, Kasza kukurydziana</p> <p>Kasza <u>jęczmienna</u>, perłowa, gotowana 200g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Marchew z groszkiem 200g</p>	<p>Kompot z truskawek, bez cukru 250g Składniki: Woda, Truskawki</p> <p>Zupa krem cukinia-ziemniaki 400g Składniki: Woda, Cukinia, Ziemniaki, <u>Chleb pszenny (gluten)</u>, Cebula, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u>, Oliwa z oliwek, Czosnek, Koperek, <u>Kostka rosółowa warzywna (seler)</u>, Pieprz, Sól</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek</p> <p>Kurczak capresse z piekarnika 120g Składniki: Pierś z kurczaka, Pomidor, <u>Ser Mozzarella, w zalewie (mleko)</u>, Oliwa z oliwek, Bazylia, Tymianek</p> <p>Salata lodowa z pomidorem i oliwią 151g Składniki: Pomidor, Salata lodowa, Oliwa z oliwek, Szcypiorek</p>	<p>E: 637.32 kcal, B: 37.84 g, T: 12.03 g, W: 103.51 g, Błonnik [g]: 18.1, BW [g]: 22.14, BR [g]: 15.7, Wp [g]: 85.41, Cukier [g]: 25.18, Sód [mg]: 875.79, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.27, Sól: 2.16, WW: 7.7</p> <p>E: 546.79 kcal, B: 27.89 g, T: 7.58 g, W: 98.84 g, Błonnik [g]: 18.02, BW [g]: 11.63, BR [g]: 15.41, Wp [g]: 80.85, Cukier [g]: 26.05, Sód [mg]: 122.92, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.83, Sól: 0.19, WW: 8.33</p> <p>E: 516.6 kcal, B: 37.36 g, T: 7.55 g, W: 84.76 g, Błonnik [g]: 15.71, BW [g]: 27.11, BR [g]: 8.77, Wp [g]: 69.05, Cukier [g]: 19, Sód [mg]: 254.95, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.39, Sól: 0.48, WW: 7.7</p> <p>E: 632.71 kcal, B: 34.34 g, T: 16.42 g, W: 96.8 g, Błonnik [g]: 17.43, BW [g]: 22.74, BR [g]: 11.6, Wp [g]: 79.38, Cukier [g]: 25.16, Sód [mg]: 592.7, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.99, Sól: 1.46, WW: 9.06</p> <p>E: 596.05 kcal, B: 26.26 g, T: 17.09 g, W: 92 g, Błonnik [g]: 15.31, BW [g]: 12.86, BR [g]: 13.39, Wp [g]: 76.68, Cukier [g]: 25.44, Sód [mg]: 226.93, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.98, Sól: 0.55, WW: 8.53</p> <p>E: 665.09 kcal, B: 34.32 g, T: 8.32 g, W: 125.33 g, Błonnik [g]: 24.02, BW [g]: 15.06, BR [g]: 19.26, Wp [g]: 101.3, Cukier [g]: 27.8, Sód [mg]: 612.88, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.32, Sól: 1.54, WW: 10.65</p> <p>E: 677 kcal, B: 26.37 g, T: 31.97 g, W: 75.99 g, Błonnik [g]: 10.16, BW [g]: 15.43, BR [g]: 10.94, Wp [g]: 65.83, Cukier [g]: 15.79, Sód [mg]: 312.5, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.85, Sól: 0.74, WW: 6.99</p>

	czwartek 2026-07-02	piątek 2026-07-03	sobota 2026-07-04	niedziela 2026-07-05	poniedziałek 2026-07-06	wtorek 2026-07-07	środa 2026-07-08
Podwieczorek	<p>Serek homogenizowany waniliowy 130g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>E: 128.7 kcal, B: 6.89 g, T: 3.77 g, W: 16.64 g, Błonnik [g]: 0.04, BW [g]: 6.89, BR [g]: 0, Wp [g]: 16.64, Cukier [g]: 15.08, Sód [mg]: 41.6, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12, Sól: 0.1, WW: 1.69</p>	<p>Ciasto drożdżowe 50g (<u>Zboża zawierające gluten. Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>E: 145.5 kcal, B: 3.85 g, T: 4 g, W: 23.85 g, Błonnik [g]: 0.75, BW [g]: 1.2, BR [g]: 2.65, Wp [g]: 23.1, Cukier [g]: 4.25, Sód [mg]: 69.5, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.49, Sól: 0.17, WW: 2.3</p>	<p>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>E: 52 kcal, B: 4 g, T: 1.5 g, W: 5.5 g, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 4, BR [g]: 0, Wp [g]: 5.5, Cukier [g]: 5.5, Sód [mg]: 40, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06, Sól: 0.1, WW: 0.6</p>	<p>Pieczone jogurtowe kuleczki 70g Składniki: Mąka pszenna, typ 550 (gluten), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Żółtko jaja kurzego (jaja), Ksylitol, Masło ekstra (mleko), Drożdże</p> <p>E: 200.52 kcal, B: 5.65 g, T: 7.21 g, W: 31.21 g, Błonnik [g]: 1.02, BW [g]: 2.23, BR [g]: 3.42, Wp [g]: 30.19, Cukier [g]: 0.89, Sód [mg]: 13.4, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.63, Sól: 0.03, WW: 2.61</p>	<p>Jablko 160g</p> <p>E: 80 kcal, B: 0.64 g, T: 0.64 g, W: 19.36 g, Błonnik [g]: 3.2, BW [g]: 0, BR [g]: 0.64, Wp [g]: 16.16, Cukier [g]: 15.52, Sód [mg]: 3.2, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.14, Sól: 0.01, WW: 1.76</p>	<p>Koktajl truskawkowy 200g Składniki: Kefir, 2% tłuszczu (mleko), Truskawki</p> <p>E: 88.67 kcal, B: 5 g, T: 2.94 g, W: 11.34 g, Błonnik [g]: 1.2, BW [g]: 4.53, BR [g]: 0.47, Wp [g]: 10.14, Cukier [g]: 9.34, Sód [mg]: 51.34, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.24, Sól: 0.13, WW: 1.07</p>	<p>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Herbatniki 30g (<u>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>E: 234.8 kcal, B: 10.46 g, T: 6.3 g, W: 34.04 g, Błonnik [g]: 0.39, BW [g]: 8.36, BR [g]: 2.1, Wp [g]: 33.65, Cukier [g]: 21.05, Sód [mg]: 169.1, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.68, Sól: 0.42, WW: 3.48</p>

	czwartek 2026-07-02	piątek 2026-07-03	sobota 2026-07-04	niedziela 2026-07-05	poniedziałek 2026-07-06	wtorek 2026-07-07	środa 2026-07-08
Kolacja	<p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Salata 25g</p> <p>Chleb baltonowski 70g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Chleb baltonowski 35g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Szynka wiejska 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Serek Almette śmietankowy 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>E: 507 kcal, B: 16.64 g, T: 22.66 g, W: 61.66 g, Błonnik [g]: 4.53, BW [g]: 8.35, BR [g]: 8.3, Wp [g]: 57.13, Cukier [g]: 4.02, Sód [mg]: 807.85, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.67, Sól: 2.01, WW: 5.81</p>	<p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb baltonowski 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Salata 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Dżem brzoskwinowy 60g</p> <p>E: 545.9 kcal, B: 19.38 g, T: 17.45 g, W: 80.67 g, Błonnik [g]: 4.79, BW [g]: 10.17, BR [g]: 9.21, Wp [g]: 75.88, Cukier [g]: 23.14, Sód [mg]: 947.25, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.02, Sól: 2.37, WW: 7.62</p>	<p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb baltonowski 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Szynka miodowa 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Salata 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Pasta z pieczonej ryby 60g Składniki: Morszczuk, świeży (ryby), Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko), Pietruszka, Koperek, Sok z cytryny</p> <p>E: 461.83 kcal, B: 21.19 g, T: 15.84 g, W: 61.16 g, Błonnik [g]: 4.49, BW [g]: 13, BR [g]: 8.19, Wp [g]: 56.66, Cukier [g]: 3.52, Sód [mg]: 785.29, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.56, Sól: 1.29, WW: 5.72</p>	<p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb baltonowski 70g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Chleb baltonowski 70g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Salata 25g</p> <p>Szynka z indyka 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Lekkostrawna sałatka jarzynowa 150g Składniki: Seler korzeniowy (seler), Ziemiaki, Jaja kurze całe (jaja), Marchew, Pomidor, Pietruszka, Jogurt typu greckiego (mleko), Kukurydza, Pieprz, Sól ziołowa</p> <p>E: 591.62 kcal, B: 21.12 g, T: 17.89 g, W: 91.27 g, Błonnik [g]: 8.76, BW [g]: 8.87, BR [g]: 12.25, Wp [g]: 82.51, Cukier [g]: 5.69, Sód [mg]: 996.96, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.94, Sól: 2.48, WW: 8.43</p>	<p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb baltonowski 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Salata 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 55g (Jaja i produkty pochodne)</p> <p>E: 493.6 kcal, B: 20.5 g, T: 21.05 g, W: 58.02 g, Błonnik [g]: 4.25, BW [g]: 12.07, BR [g]: 8.43, Wp [g]: 53.77, Cukier [g]: 2.74, Sód [mg]: 784.5, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.03, Sól: 1.96, WW: 5.46</p>	<p>Chleb baltonowski 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Salata lodowa 25g</p> <p>Dżem wiśniowy niskosłodzony 30g</p> <p>Szynka z piersi kurczaka 60g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Marchew 50g</p> <p>E: 489.7 kcal, B: 20.93 g, T: 14.8 g, W: 71.37 g, Błonnik [g]: 5.52, BW [g]: 12.33, BR [g]: 8.6, Wp [g]: 65.85, Cukier [g]: 15.15, Sód [mg]: 1066.75, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.34, Sól: 2.66, WW: 6.8</p>	<p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb baltonowski 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Polędwica z indyka 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Marchew 50g</p> <p>Salata lodowa 25g</p> <p>Twarożek grani z koperkiem 100g Składniki: Twarożek Domowy grani naturalny (mleko), Koperek</p> <p>E: 504.2 kcal, B: 23.33 g, T: 19.18 g, W: 62.66 g, Błonnik [g]: 5.61, BW [g]: 15.27, BR [g]: 8.06, Wp [g]: 57.06, Cukier [g]: 5.53, Sód [mg]: 998.33, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.57, Sól: 2.49, WW: 5.82</p>
Suma	E: 2143.43 kcal B: 104.8 g, T: 66.52 g, W: 296.17 g, Błonnik [g]: 34.27, BW [g]: 64.43, BR [g]: 40.38, Wp [g]: 261.94, Cukier [g]: 71.45, Sód [mg]: 2759.36, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.86, Sól: 6.86, WW: 25.43,	E: 1983.61 kcal B: 108.25 g, T: 56.22 g, W: 310.54 g, Błonnik [g]: 31.76, BW [g]: 44.86, BR [g]: 36.04, Wp [g]: 272.31, Cukier [g]: 93.65, Sód [mg]: 2226.71, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.03, Sól: 5.43, WW: 25.15,	E: 2117.8 kcal B: 98.69 g, T: 57.86 g, W: 316.74 g, Błonnik [g]: 27.42, BW [g]: 64.91, BR [g]: 32.3, Wp [g]: 289.28, Cukier [g]: 73.91, Sód [mg]: 2060.69, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.45, Sól: 4.33, WW: 29.54,	E: 2158.15 kcal B: 114.48 g, T: 71.16 g, W: 319.04 g, Błonnik [g]: 31.61, BW [g]: 51.93, BR [g]: 36.06, Wp [g]: 280.95, Cukier [g]: 67.5, Sód [mg]: 2424.56, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.71, Sól: 6.01, WW: 26.08,	E: 2105.35 kcal B: 85.08 g, T: 66.37 g, W: 307.36 g, Błonnik [g]: 29.76, BW [g]: 44.16, BR [g]: 37.8, Wp [g]: 277.59, Cukier [g]: 65.82, Sód [mg]: 1987.72, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.4, Sól: 4.95, WW: 29.14,	E: 2150.6 kcal B: 93.1 g, T: 67.27 g, W: 312.45 g, Błonnik [g]: 36.9, BW [g]: 46.95, BR [g]: 37.91, Wp [g]: 275.51, Cukier [g]: 82.02, Sód [mg]: 2830.58, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.8, Sól: 6.76, WW: 27.92,	E: 2127.85 kcal B: 87.77 g, T: 84.86 g, W: 264.74 g, Błonnik [g]: 24.15, BW [g]: 49.96, BR [g]: 29.56, Wp [g]: 240.8, Cukier [g]: 61.79, Sód [mg]: 2290.44, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.18, Sól: 5.38, WW: 25.09,

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

	czwartek 2026-07-09	piątek 2026-07-10	sobota 2026-07-11	niedziela 2026-07-12	poniedziałek 2026-07-13	wtorek 2026-07-14	środa 2026-07-15
Śniadanie	<p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb baltonowski 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Salata 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Owsianka 401g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Woda, Płatki owsiane (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Galaretka z kurczaka z warzywami 100g Składniki: Filety z kurczaka, Woda, Groszek zielony, Marchew, Żelatyna, Pieprz</p> <p>E: 802.22 kcal, B: 43 g, T: 25.2 g, W: 105.68 g, Błonnik [g]: 8.59, BW [g]: 28.37, BR [g]: 14.63, Wp [g]: 97.09, Cukier [g]: 18.12, Sód [mg]: 863.03, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.15, Sól: 2.17, WW: 9.61</p>	<p>Herbata czarna 250g</p> <p>Zupa mleczna z ryżem 400g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Ryż biały</p> <p>Marchew 50g</p> <p>Chleb baltonowski 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Salata 15g</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 55g (Jaja i produkty pochodne)</p> <p>Schab pieczony na kanapki 60g Składniki: Schab wieprzowy, Czosnek, Olej rzepakowy, Sól, Majeranek, Pieprz, Pieprz ziolowy</p> <p>E: 905.23 kcal, B: 44.49 g, T: 17.33 g, W: 147.21 g, Błonnik [g]: 7.78, BW [g]: 30.41, BR [g]: 14.08, Wp [g]: 139.44, Cukier [g]: 19.06, Sód [mg]: 1196.71, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.41, Sól: 2.98, WW: 7.24</p>	<p>Chleb baltonowski 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g</p> <p>Szynka z piersi kurczaka 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Salata 25g</p> <p>Lekkostrawna pasta z marchewki i kurczaka 60g Składniki: Marchew, Pierś z kurczaka, Olej lniany, Majeranek, Pietruszka, Ziele angielskie</p> <p>E: 634.58 kcal, B: 27.1 g, T: 26.21 g, W: 76.23 g, Błonnik [g]: 6.43, BW [g]: 10.27, BR [g]: 8.58, Wp [g]: 69.81, Cukier [g]: 4.61, Sód [mg]: 883.77, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.12, Sól: 1.9, WW: 7.28</p>	<p>Chleb baltonowski 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Rukola 25g</p> <p>Marchew 50g</p> <p>Szynka wiejska 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Serek Almette śmietankowy 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g</p> <p>E: 666.05 kcal, B: 24.89 g, T: 30.95 g, W: 75.4 g, Błonnik [g]: 5.86, BW [g]: 8.34, BR [g]: 8.3, Wp [g]: 69.53, Cukier [g]: 5.33, Sód [mg]: 951.4, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.02, Sól: 2.05, WW: 7.25</p>	<p>Chleb baltonowski 70g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Roszpinka 50g</p> <p>Polędwica z indyka 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Bułka kajzerka 60g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Kakao słodzone erytrole 250g</p> <p>Pieczony paszтет drobiowy 50g Składniki: Pierś z kurczaka, Wątróbka kurczaka, Woda, Seler korzeniowy (seler), Pietruszka, Jaja kurze całe (jaja), Por, Cebula, Marchew, Gałka muszkata, Ziele angielskie</p> <p>E: 702.38 kcal, B: 49.97 g, T: 23.04 g, W: 111.24 g, Błonnik [g]: 5.97, BW [g]: 12.04, BR [g]: 11.43, Wp [g]: 98.77, Cukier [g]: 28.31, Sód [mg]: 844.83, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.09, Sól: 2.1, WW: 7.03</p>	<p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb baltonowski 70g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Chleb baltonowski 35g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Salata 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Owsianka 401g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Woda, Płatki owsiane (gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Serek wiejski naturalny 100g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>E: 837.55 kcal, B: 39.96 g, T: 29.69 g, W: 106.85 g, Błonnik [g]: 7.44, BW [g]: 25.98, BR [g]: 13.99, Wp [g]: 99.42, Cukier [g]: 18.77, Sód [mg]: 1140.25, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.19, Sól: 2.85, WW: 9.84</p>	<p>Chleb baltonowski 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 400g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Płatki ryżowe</p> <p>Szynka wieprzowa 30g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Serek Almette śmietankowy 45g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Kielki 15g</p> <p>E: 960.27 kcal, B: 33.88 g, T: 33.11 g, W: 134.33 g, Błonnik [g]: 4.96, BW [g]: 19.84, BR [g]: 14.04, Wp [g]: 129.35, Cukier [g]: 20.48, Sód [mg]: 943, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.25, Sól: 2.36, WW: 12.86</p>

	czwartek 2026-07-09	piątek 2026-07-10	sobota 2026-07-11	niedziela 2026-07-12	poniedziałek 2026-07-13	wtorek 2026-07-14	środa 2026-07-15
II śniadanie	Banan 130g E: 126.1 kcal, B: 1.3 g, T: 0.39 g, W: 30.55 g, Błonnik [g]: 2.21, BW [g]: 0, BR [g]: 1.3, Wp [g]: 28.34, Cukier [g]: 24.96, Sód [mg]: 1.3, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.08, Sól: 0, WW: 2.6	Nektarynka 120g E: 60 kcal, B: 1.08 g, T: 0.24 g, W: 14.16 g, Błonnik [g]: 1.44, BW [g]: 0, BR [g]: 1.08, Wp [g]: 12.72, Cukier [g]: 10.8, Sód [mg]: 1.2, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.1, Sól: 0, WW: 1.08	Ciasto drożdżowe 100g Składniki: Mąka pszenna, typ 550 (gluten), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Żółtko jaja kurzego (jaja), Ksylitol, Masło ekstra (mleko), Drożdże E: 286.54 kcal, B: 8.08 g, T: 10.31 g, W: 44.59 g, Błonnik [g]: 1.45, BW [g]: 3.2, BR [g]: 4.88, Wp [g]: 43.14, Cukier [g]: 1.27, Sód [mg]: 19.15, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.89, Sól: 0.05, WW: 3.74	Banan 130g E: 126.1 kcal, B: 1.3 g, T: 0.39 g, W: 30.55 g, Błonnik [g]: 2.21, BW [g]: 0, BR [g]: 1.3, Wp [g]: 28.34, Cukier [g]: 24.96, Sód [mg]: 1.3, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.08, Sól: 0, WW: 2.6	Herbatniki 30g (<u>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) E: 130.8 kcal, B: 2.46 g, T: 3.3 g, W: 23.04 g, Błonnik [g]: 0.39, BW [g]: 0.36, BR [g]: 2.1, Wp [g]: 22.65, Cukier [g]: 10.05, Sód [mg]: 89.1, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.56, Sól: 0.22, WW: 2.28	Brzoskwinia 90g E: 45 kcal, B: 0.9 g, T: 0.18 g, W: 10.71 g, Błonnik [g]: 1.71, BW [g]: 0, BR [g]: 0.9, Wp [g]: 9, Cukier [g]: 6.93, Sód [mg]: 2.7, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.08, Sól: 0.01, WW: 0.72	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) E: 78 kcal, B: 6 g, T: 2.25 g, W: 8.25 g, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 6, BR [g]: 0, Wp [g]: 8.25, Cukier [g]: 8.25, Sód [mg]: 60, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.09, Sól: 0.15, WW: 0.9

	czwartek 2026-07-09	piątek 2026-07-10	sobota 2026-07-11	niedziela 2026-07-12	poniedziałek 2026-07-13	wtorek 2026-07-14	środa 2026-07-15
Obiad	Kompot z jabłek bez cukru 250g Składniki: Woda, Jabłko	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 151g Składniki: Kapusta pekińska, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko) , Kukurydza, Koperek, Pieprz	Kompot owocowy (250 g) 250g Składniki: Woda, Jabłko	Kompot z jabłek 250g Składniki: Woda, Jabłko, Goździki	Kompot jabłkowy 250g Składniki: Woda, Jabłko	Kompot z truskawek 250g Składniki: Woda, Truskawki	Kompot z jabłek 250g Składniki: Woda, Jabłko
	Ziemniaki 250g	Kompot z wiśni bez cukru 250g Składniki: Woda, Wiśnie	Duszony kurczak w kremowym sosie z marchewką i groszkiem 150g Składniki: Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko) , Woda, Mąka ziemniaczana, Oliwa z oliwek, Pietruszka, Mąka pszenna, typ 500 (gluten) , Papryka	Rosół 400g Składniki: Woda, Por, Marchew, Pietruszka, Makaron bezglutenowy (gluten) , Cebula, Seler korzeniowy (seler) , Pietruszka, Czosnek, Ziele angielskie, Liście laurowe	Kasza bulgur (pszenica), gotowana 250g (Zboża zawierające gluten)	Naleśniki pełnoziarniste z twarogiem 251g Składniki: Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko) , Truskawki, Ser twarogowy (twaróg) chudy (mleko) , Mąka pszenna pełnoziarnista (gluten) , Jaja kurze całe (jaja) , Olej rzepakowy	Ziemniaki z koperkiem 250g Składniki: Ziemniaki, Koperek
	Schab pieczony 152g Składniki: Schab wieprzowy, Czosnek, Olej rzepakowy, Sól, Majeranek, Pieprz, Pieprz ziolowy	Ziemniaki z koperkiem 250g Składniki: Ziemniaki, Koperek	Zupa ziemniaczana 400g Składniki: Bulion mięsny (seler) , Ziemniaki, Marchew, Masło ekstra (mleko) , Kminek, Liście laurowe, Koperek, Pieprz, Sól	Udka z kurczaka z warzywami pieczone w rękawie 200g Składniki: Udka kurczaka, Pomidor, Cukinia, Cebula, Por, Marchew, Limonka, Woda, Koncentrat pomid. 30%, Czosnek, Olej rzepakowy, Papryka	Zupa wiosenna 400g Składniki: Ziemniaki, Seler korzeniowy (seler) , Papryka czerwona, Mięso z ud kurczaka, Pietruszka, Cebula, Marchew, Pietruszka	Zupa botwinka z ziemniakami i koperkiem 401g Składniki: Ziemniaki, Botwina, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko) , Cytryna, Kostka rosółowa warzywna (seler) , Koperek	Gołąbki oszukane w sosie pomidorowym 201g Składniki: Passata - przetarte pomidory, Mielone z indyka, Brokuły, Kasza jaglana, Marchew, Cebula, Masło ekstra (mleko) , Ksylitol, Bazylia, Pieprz
	Zupa brokułowa 401g Składniki: Włoszczyzna (seler) , Brokuły, Ziemniaki, Kości, Śmietana, 18% tłuszczu (mleko) , Olej rzepakowy, Koperek, Przyprawa "Jarzynka", Sól, Czosnek	Lekkostrawne pulpeciki rybne w sosie pomidorowym 150g Składniki: Pomidory bez skóry, Dorsz, świeży (ryby) , Jaja kurze całe (jaja) , Oliwa z oliwek, Koncentrat bulionu drobiowego (thermomix) (produkt) (seler) , Mąka pszenna, typ 500 (gluten) , Cebula, Ksylitol, Olej rzepakowy, Czosnek, Liście laurowe	Ryż biały 250g	Marchew 150g	Surówka z marchwi (żywienie zbiorowe) 150g Składniki: Marchew, Cukier, Sól	Zupa koperkowa z zacierkami 400g Składniki: Woda, Włoszczyzna (seler) , Kura, Kluski lane, Koperek, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko) , Liście laurowe, Ziele angielskie	Zupa koperkowa z zacierkami 400g Składniki: Woda, Włoszczyzna (seler) , Kura, Kluski lane, Koperek, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko) , Liście laurowe, Ziele angielskie
	Cukinia gotowana skropiona oliwą 151g Składniki: Cukinia, gotowana, Oliwa z oliwek	Zupa jarzynowa z kaszą manną 400g Składniki: Kalańfior, Włoszczyzna (seler) , Mięso z ud kurczaka, Ziemniaki, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko) , Cebula, Kasza manna (gluten) , Czosnek, Liście laurowe, Ziele angielskie	Marchew 150g	Gotowana pierś z kurczaka z marchewką 120g Składniki: Pierś z kurczaka, Marchew	Gotowana pierś z kurczaka z marchewką 120g Składniki: Pierś z kurczaka, Marchew	Mus truskawkowy 150g Składniki: Truskawki, Cukier	Salata z jogurtem 150g Składniki: Salata, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko)
	E: 763.38 kcal, B: 47.79 g, T: 27.36 g, W: 93.08 g, Błonnik [g]: 17.74, BW [g]: 33.13, BR [g]: 12.6, Wp [g]: 75.31, Cukier [g]: 22.75, Sód [mg]: 3041.98, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.38, Sól: 7.38, WW: 8.51	E: 683.03 kcal, B: 40.44 g, T: 16.52 g, W: 105.94 g, Błonnik [g]: 18.55, BW [g]: 24.57, BR [g]: 13.84, Wp [g]: 87.39, Cukier [g]: 23.09, Sód [mg]: 734.43, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.7, Sól: 1.46, WW: 9.2	E: 748.3 kcal, B: 30.1 g, T: 12.01 g, W: 136.98 g, Błonnik [g]: 15, BW [g]: 17.42, BR [g]: 12.68, Wp [g]: 122.01, Cukier [g]: 22.79, Sód [mg]: 925.79, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.27, Sól: 0.62, WW: 5.34	E: 527.73 kcal, B: 25.77 g, T: 12.54 g, W: 87.53 g, Błonnik [g]: 17.64, BW [g]: 14.88, BR [g]: 10.89, Wp [g]: 69.89, Cukier [g]: 27.6, Sód [mg]: 233.6, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.05, Sól: 0.56, WW: 8.17	E: 664.28 kcal, B: 44.7 g, T: 5.48 g, W: 121.14 g, Błonnik [g]: 28.44, BW [g]: 28.59, BR [g]: 16.11, Wp [g]: 92.68, Cukier [g]: 31.12, Sód [mg]: 964.23, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.84, Sól: 2.39, WW: 9.69	E: 587.93 kcal, B: 27.47 g, T: 12.54 g, W: 99.1 g, Błonnik [g]: 16.88, BW [g]: 14.6, BR [g]: 12.52, Wp [g]: 82.24, Cukier [g]: 36.71, Sód [mg]: 516.07, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.77, Sól: 0.35, WW: 8.29	E: 712.18 kcal, B: 36.47 g, T: 22.99 g, W: 100.32 g, Błonnik [g]: 15.34, BW [g]: 22.58, BR [g]: 12.63, Wp [g]: 84.95, Cukier [g]: 23.42, Sód [mg]: 190.79, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.98, Sól: 0.27, WW: 9.25

	czwartek 2026-07-09	piątek 2026-07-10	sobota 2026-07-11	niedziela 2026-07-12	poniedziałek 2026-07-13	wtorek 2026-07-14	środa 2026-07-15
Podwieczorek	<p>Kremowy budyń z malinami 200g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Kasza jaglana, Maliny, Syrop malinowy</p> <p>E: 204.22 kcal, B: 8.04 g, T: 3.72 g, W: 35.81 g, Błonnik [g]: 2.24, BW [g]: 4.85, BR [g]: 3.19, Wp [g]: 33.57, Cukier [g]: 14.33, Sód [mg]: 66.73, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.46, Sól: 0.16, WW: 3.24</p>	<p>Biszkopty 30g (<u>Zboża zawierające gluten. Jaja i produkty pochodne</u>)</p> <p>E: 116.4 kcal, B: 2.39 g, T: 1.13 g, W: 24.38 g, Błonnik [g]: 0.41, BW [g]: 0, BR [g]: 0, Wp [g]: 23.97, Cukier [g]: 14.37, Sód [mg]: 48.3, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.23, Sól: 0.12, WW: 2.37</p>	<p>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>E: 78 kcal, B: 6 g, T: 2.25 g, W: 8.25 g, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 6, BR [g]: 0, Wp [g]: 8.25, Cukier [g]: 8.25, Sód [mg]: 60, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.09, Sól: 0.15, WW: 0.9</p>	<p>Kisiel naturalny z malinami 200g Składniki: Woda, Maliny, Ksylitol, Mąka ziemniaczana</p> <p>E: 67.9 kcal, B: 1.27 g, T: 0.22 g, W: 20.45 g, Błonnik [g]: 4.75, BW [g]: 0, BR [g]: 1.27, Wp [g]: 15.7, Cukier [g]: 3.42, Sód [mg]: 4.64, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.05, Sól: 0, WW: 0.99</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 150g</p> <p>E: 169.5 kcal, B: 10.8 g, T: 11.25 g, W: 6.3 g, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 0, BR [g]: 0, Wp [g]: 6.3, Cukier [g]: 4.65, Sód [mg]: 24, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0, Sól: 0.06, WW: 0.6</p>	<p>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>E: 78 kcal, B: 6 g, T: 2.25 g, W: 8.25 g, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 6, BR [g]: 0, Wp [g]: 8.25, Cukier [g]: 8.25, Sód [mg]: 60, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.09, Sól: 0.15, WW: 0.9</p>	<p>Panekki na maślanie 200g Składniki: <u>Maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu (mleko)</u>, <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u>, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Olej rzepakowy, <u>Proszek do pieczenia (gluten)</u>, Soda</p> <p>E: 349.15 kcal, B: 14.94 g, T: 10.94 g, W: 48.4 g, Błonnik [g]: 1.35, BW [g]: 9.02, BR [g]: 5.92, Wp [g]: 47.06, Cukier [g]: 4.46, Sód [mg]: 475.5, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.94, Sól: 0.26, WW: 4.86</p>

	czwartek 2026-07-09	piątek 2026-07-10	sobota 2026-07-11	niedziela 2026-07-12	poniedziałek 2026-07-13	wtorek 2026-07-14	środa 2026-07-15
Kolacja	<p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Salata 25g</p> <p>Chleb baltonowski 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Serek Almette śmietankowy 60g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Półdewica sopocka 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>E: 570.8 kcal, B: 18.66 g, T: 29.6 g, W: 59.88 g, Błonnik [g]: 4.46, BW [g]: 10.44, BR [g]: 8.22, Wp [g]: 55.39, Cukier [g]: 4.66, Sód [mg]: 797.25, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.96, Sól: 2, WW: 5.67</p>	<p>Chleb baltonowski 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Szynka z indyka 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Salata 25g</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Serek Almette śmietankowy 60g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>E: 558.2 kcal, B: 17.31 g, T: 28.91 g, W: 59.64 g, Błonnik [g]: 4.46, BW [g]: 9.36, BR [g]: 7.95, Wp [g]: 55.15, Cukier [g]: 4.69, Sód [mg]: 797.85, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.94, Sól: 2, WW: 5.67</p>	<p>Chleb baltonowski 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Pasta jajeczna z koperkiem 60g Składniki: Jaja kurze całe (jaja), Koperek, Jogurt typu greckiego (mleko)</p> <p>Salata 25g</p> <p>Szynka z piersi kurczaka 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>E: 486.33 kcal, B: 21.47 g, T: 19.65 g, W: 58.46 g, Błonnik [g]: 4.41, BW [g]: 13.09, BR [g]: 8.38, Wp [g]: 54.05, Cukier [g]: 2.93, Sód [mg]: 823.38, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.71, Sól: 2.06, WW: 5.54</p>	<p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb baltonowski 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Salata 25g</p> <p>Szynka z indyka 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Dżem morelowy 60g</p> <p>E: 498.2 kcal, B: 13.53 g, T: 14.57 g, W: 81 g, Błonnik [g]: 4.67, BW [g]: 5.34, BR [g]: 8.19, Wp [g]: 76.33, Cukier [g]: 23.71, Sód [mg]: 652.05, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.29, Sól: 1.63, WW: 7.71</p>	<p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb baltonowski 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Salata 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 55g (Jaja i produkty pochodne)</p> <p>E: 493.6 kcal, B: 20.5 g, T: 21.05 g, W: 58.02 g, Błonnik [g]: 4.25, BW [g]: 12.07, BR [g]: 8.43, Wp [g]: 53.77, Cukier [g]: 2.74, Sód [mg]: 784.5, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.03, Sól: 1.96, WW: 5.46</p>	<p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Salata 25g</p> <p>Chleb baltonowski 70g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Chleb baltonowski 35g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Półdewica sopocka 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Serek Almette śmietankowy 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>E: 506.7 kcal, B: 17 g, T: 22.48 g, W: 61.66 g, Błonnik [g]: 4.53, BW [g]: 8.44, BR [g]: 8.57, Wp [g]: 57.13, Cukier [g]: 3.75, Sód [mg]: 745.75, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.68, Sól: 1.86, WW: 5.81</p>	<p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb baltonowski 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Szynka miodowa 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Salata 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Twarożek Domowy grani naturalny 60g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>E: 470.3 kcal, B: 20.14 g, T: 17.14 g, W: 61.31 g, Błonnik [g]: 4.25, BW [g]: 12.19, BR [g]: 7.95, Wp [g]: 57.06, Cukier [g]: 3.64, Sód [mg]: 905.85, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.31, Sól: 1.59, WW: 5.73</p>
Suma	E: 2466.72 kcal B: 118.79 g , T: 86.27 g , W: 325 g , Błonnik [g]: 35.24 , BW [g]: 76.79 , BR [g]: 39.94 , Wp [g]: 289.7 , Cukier [g]: 84.82 , Sód [mg]: 4770.29 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.03 , Sól: 11.71 , WW: 29.63 ,	E: 2322.86 kcal B: 105.71 g , T: 64.13 g , W: 351.33 g , Błonnik [g]: 32.64 , BW [g]: 64.34 , BR [g]: 36.95 , Wp [g]: 318.67 , Cukier [g]: 72.01 , Sód [mg]: 2778.49 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.38 , Sól: 6.56 , WW: 25.56 ,	E: 2233.75 kcal B: 92.75 g , T: 70.43 g , W: 324.51 g , Błonnik [g]: 27.29 , BW [g]: 49.98 , BR [g]: 34.52 , Wp [g]: 297.26 , Cukier [g]: 39.85 , Sód [mg]: 2712.09 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.08 , Sól: 4.78 , WW: 22.8 ,	E: 1885.98 kcal B: 66.76 g , T: 58.67 g , W: 294.93 g , Błonnik [g]: 35.13 , BW [g]: 28.56 , BR [g]: 29.95 , Wp [g]: 259.79 , Cukier [g]: 85.02 , Sód [mg]: 1842.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.49 , Sól: 4.24 , WW: 26.72 ,	E: 2160.56 kcal B: 128.43 g , T: 64.12 g , W: 319.74 g , Błonnik [g]: 39.05 , BW [g]: 53.06 , BR [g]: 38.07 , Wp [g]: 274.17 , Cukier [g]: 76.87 , Sód [mg]: 2706.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.52 , Sól: 6.73 , WW: 25.06 ,	E: 2055.18 kcal B: 91.33 g , T: 67.14 g , W: 286.57 g , Błonnik [g]: 30.56 , BW [g]: 55.02 , BR [g]: 35.98 , Wp [g]: 256.04 , Cukier [g]: 74.41 , Sód [mg]: 2464.77 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.81 , Sól: 5.22 , WW: 25.56 ,	E: 2569.9 kcal B: 111.43 g , T: 86.43 g , W: 352.61 g , Błonnik [g]: 25.9 , BW [g]: 69.63 , BR [g]: 40.54 , Wp [g]: 326.67 , Cukier [g]: 60.25 , Sód [mg]: 2575.14 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.57 , Sól: 4.63 , WW: 33.6 ,

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