

	czwartek 2026-06-18	piątek 2026-06-19	sobota 2026-06-20	niedziela 2026-06-21	poniedziałek 2026-06-22	wtorek 2026-06-23	środa 2026-06-24
Śniadanie	<p>Salata 10g</p> <p>Chleb baltonowski 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 10g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</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>Pomidor 50g</p> <p>Kakao słodzone erytrole 250g</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 55g (Jaja i produkty pochodne)</p> <p>E: 630.7 kcal, B: 51.96 g, T: 23.32 g, W: 90.54 g, Błonnik [g]: 5.54, BW [g]: 17.01, BR [g]: 8.45, Wp [g]: 78.5, Cukier [g]: 27.56, Sód [mg]: 995.05, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.37, Sól: 2.49, WW: 5.43</p>	<p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Roszponka 50g</p> <p>Półdzwica 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>Kakao słodzone erytrole 250g</p> <p>Chleb baltonowski 70g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Serek wiejski naturalny 100g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>E: 756.2 kcal, B: 53.74 g, T: 26.82 g, W: 112.21 g, Błonnik [g]: 5.55, BW [g]: 16.04, BR [g]: 11.2, Wp [g]: 100.16, Cukier [g]: 29.41, Sód [mg]: 1095.85, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.01, Sól: 2.73, WW: 7.14</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 350g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Płatki ryżowe</p> <p>Szynka wieprzowa 30g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Kielki 15g</p> <p>Serek Almette śmietankowy 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>E: 869.11 kcal, B: 30.83 g, T: 28.66 g, W: 124.65 g, Błonnik [g]: 4.82, BW [g]: 17.43, BR [g]: 13.4, Wp [g]: 119.82, Cukier [g]: 17.94, Sód [mg]: 886.13, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.03, Sól: 2.21, WW: 11.88</p>	<p>Chleb baltonowski 70g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Chleb żytni razowy 70g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Kakao słodzone erytrole 250g</p> <p>Rukola 25g</p> <p>Pomidor 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>Twarożek Domowy grani naturalny 100g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>E: 732.45 kcal, B: 53.86 g, T: 24.99 g, W: 112.94 g, Błonnik [g]: 10.69, BW [g]: 17.3, BR [g]: 10.06, Wp [g]: 95.75, Cukier [g]: 30.59, Sód [mg]: 1160.9, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.88, Sól: 2.88, WW: 7.01</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>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>Serek Almette śmietankowy 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Kasza manna na mleku bez cukru 350g Składniki: Mleko spożywcze, 1.5% tłuszczu (mleko), Kasza manna (gluten)</p> <p>E: 855.75 kcal, B: 32.04 g, T: 26.7 g, W: 125.3 g, Błonnik [g]: 6.07, BW [g]: 17.83, BR [g]: 14.21, Wp [g]: 119.22, Cukier [g]: 17.88, Sód [mg]: 949.46, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.08, Sól: 2.38, WW: 12.2</p>	<p>Chleb baltonowski 70g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Chleb żytni razowy 70g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Salata 25g</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 60g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Serek Almette śmietankowy 60g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>E: 653.8 kcal, B: 20.33 g, T: 30.52 g, W: 79.28 g, Błonnik [g]: 9.35, BW [g]: 10.32, BR [g]: 10.01, Wp [g]: 69.9, Cukier [g]: 5.75, Sód [mg]: 1049.05, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.38, Sól: 2.62, WW: 7.05</p>	<p>Chleb baltonowski 70g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Chleb żytni razowy 70g (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 indyka 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Mix salat z roszponką 25g</p> <p>Ogórek świeży 50g</p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i jogurtem 60g Składniki: Jaja kurze całe, gotowane (jaja), Jogurt naturalny, 1.5% tłuszczu (mleko), Szczypiorek</p> <p>E: 712.07 kcal, B: 28.9 g, T: 27.46 g, W: 91.49 g, Błonnik [g]: 9.33, BW [g]: 10.87, BR [g]: 9.78, Wp [g]: 82.36, Cukier [g]: 4.07, Sód [mg]: 998.52, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.33, Sól: 2.19, WW: 8.42</p>

	czwartek 2026-06-18	piątek 2026-06-19	sobota 2026-06-20	niedziela 2026-06-21	poniedziałek 2026-06-22	wtorek 2026-06-23	środa 2026-06-24
II śniadanie	<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>Jabłka pieczone 160g</p> <p>E: 177.6 kcal, B: 0.64 g, T: 3.04 g, W: 38.24 g, Błonnik [g]: 3.04, BW [g]: 0, BR [g]: 0.64, Wp [g]: 35.2, Cukier [g]: 34.56, Sód [mg]: 3.2, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.18, Sól: 0.01, WW: 3.52</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>	<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><u>Jogurt</u> 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>Arbuz 150g</p> <p>E: 54 kcal, B: 0.9 g, T: 0.15 g, W: 12.6 g, Błonnik [g]: 0.45, BW [g]: 0, BR [g]: 0.9, Wp [g]: 12.15, Cukier [g]: 11.4, Sód [mg]: 1.5, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0, Sól: 0, WW: 1.05</p>	<p><u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>E: 104 kcal, B: 8 g, T: 3 g, W: 11 g, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 8, BR [g]: 0, Wp [g]: 11, Cukier [g]: 11, Sód [mg]: 80, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12, Sól: 0.2, WW: 1.2</p>

	czwartek 2026-06-18	piątek 2026-06-19	sobota 2026-06-20	niedziela 2026-06-21	poniedziałek 2026-06-22	wtorek 2026-06-23	środa 2026-06-24
Obiad	<p>Kompot z jabłek bez cukru 250g Składniki: Woda, Jabłko</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 250g Składniki: Ziemniaki, Koperek</p> <p>Bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym 150g Składniki: Schab wieprzowy, Cebula, Mąka pszenna, typ 500 (gluten), Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pieprz</p> <p>Buraki gotowane skropione oliwą 200g Składniki: Buraki, Oliwa z oliwek</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem (żywnie zbiorowe) 363g Składniki: Kości, Włoszczyzna (seler), Makaron czterojąeczny (gluten,jaja), Śmietana, 12% tłuszczu (mleko), Koncentrat pomid. 30%, Pietruszka, Sól, Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p>E: 794.9 kcal, B: 40.32 g, T: 28.05 g, W: 102.64 g, Błonnik [g]: 13.59, BW [g]: 27.16, BR [g]: 13.16, Wp [g]: 89.04, Cukier [g]: 28.44, Sód [mg]: 576.03, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.02, Sól: 1.44, WW: 10.09</p>	<p>Kompot z jabłek bez cukru 250g Składniki: Woda, Jabłko</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 250g Składniki: Ziemniaki, Koperek</p> <p>Salata z jogurtem 200g Składniki: Salata, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko)</p> <p>Zupa jarzynowa 349g Składniki: Woda, Jaja kurze całe (jaja), Marchew, Ziemniaki, Pierś z indyka, Pietruszka, Kasza manna (gluten), Por, Masło ekstra (mleko)</p> <p>Ryba zapiekana w folii aluminiowej z masłem, koprem i cytryną 150g Składniki: Mintaj, filet bez skóry, świeży, Cytryna, Masło ekstra (mleko), Koperek</p> <p>E: 646.2 kcal, B: 42.11 g, T: 20.34 g, W: 78.85 g, Błonnik [g]: 10.95, BW [g]: 32.69, BR [g]: 9.42, Wp [g]: 67.91, Cukier [g]: 20.42, Sód [mg]: 275.95, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.47, Sól: 0.68, WW: 7.82</p>	<p>Kompot z truskawek, bez cukru 250g Składniki: Woda, Truskawki</p> <p>Zupa warzywna 399g Składniki: Woda, Włoszczyzna (seler), Mięso z ud kurczaka, Ziemniaki, Cebula, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), Kasza jaglana, Olej rzepakowy, Czosnek, Koperek, Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p>Gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 176g Składniki: Przecier pomidorowy, Cukinia, Pierś z kurczaka, Marchew, Oliwa z oliwek, Pietruszka, Majeranek, Oregano suszone</p> <p>Buraki 200g</p> <p>Kasza bulgur (pszenica), gotowana 250g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>E: 605.2 kcal, B: 33.95 g, T: 11.6 g, W: 104.51 g, Błonnik [g]: 25.14, BW [g]: 16.8, BR [g]: 15.64, Wp [g]: 79.39, Cukier [g]: 27.27, Sód [mg]: 362.51, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.83, Sól: 0.38, WW: 8.2</p>	<p>Kompot z jabłek 250g Składniki: Woda, Jabłko, Goździki</p> <p>Rosół 400g Składniki: Woda, Por, Marchew, Pietruszka, Makaron bezjąeczny (gluten), Cebula, Seler korzeniowy (seler), Pietruszka, Czosnek, Ziele angielskie, Liście laurowe</p> <p>Ziemniaki 250g</p> <p>Marchew 200g</p> <p>Pieczony kotlet z piersi z kurczaka 150g Składniki: Pierś z kurczaka, Jaja kurze całe (jaja), Mąka pszenna, typ 500 (gluten), Bułka tarta (gluten), Olej rzepakowy</p> <p>E: 596.9 kcal, B: 37.46 g, T: 11.07 g, W: 96.25 g, Błonnik [g]: 17.94, BW [g]: 26.1, BR [g]: 11.36, Wp [g]: 78.33, Cukier [g]: 26.39, Sód [mg]: 286.51, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.84, Sól: 0.71, WW: 8.88</p>	<p>Kompot z jabłek 250g Składniki: Woda, Jabłko</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem 401g Składniki: Pomidor, Woda, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy (seler), Cebula, Pierś z kurczaka, Por, Ryż biały, Bazylia, Oliwa z oliwek, Pietruszka</p> <p>Salata z jogurtem 150g Składniki: Salata, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko)</p> <p>Ziemniaki 250g</p> <p>Pierś z kurczaka pieczona z koperkiem 100g Składniki: Pierś z kurczaka, Masło ekstra (mleko), Koperek</p> <p>E: 558.47 kcal, B: 37.47 g, T: 12.38 g, W: 81.45 g, Błonnik [g]: 14.31, BW [g]: 25.71, BR [g]: 11.76, Wp [g]: 67.15, Cukier [g]: 24.31, Sód [mg]: 172.4, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.63, Sól: 0.42, WW: 7.5</p>	<p>Kompot jabłkowy 250g Składniki: Woda, Jabłko</p> <p>Zupa krupnik 400g Składniki: Woda, Włoszczyzna (seler), Mięso z ud kurczaka, Ziemniaki, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), Kasza jęczmienna, perłowa (gluten), Koperek, Pietruszka, Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p>Ziemniaki 250g</p> <p>Gotowana pierś z kurczaka z marchewką 150g Składniki: Pierś z kurczaka, Marchew</p> <p>Marchewka z groszkiem (żywnie zbiorowe) 199g Składniki: Marchew, Groszek zielony, Masło ekstra (mleko), Mąka pszenna, typ 500 (gluten), Sól</p> <p>E: 616.18 kcal, B: 49.74 g, T: 8.63 g, W: 96.67 g, Błonnik [g]: 19.38, BW [g]: 37.55, BR [g]: 10.56, Wp [g]: 77.29, Cukier [g]: 24.55, Sód [mg]: 793.7, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.96, Sól: 1.81, WW: 8.64</p>	<p>Kompot z jabłek 250g Składniki: Woda, Jabłko</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 250g Składniki: Ziemniaki, Koperek</p> <p>Gołąbki oszukane w sosie pomidorowym 201g Składniki: Passata - przetarte pomidory, Mielone z indyka, Brokuły, Kasza jaglana, Marchew, Cebula, Masło ekstra (mleko), Ksylitol, Bazylia, Pieprz</p> <p>Zupa koperkowa z zacierkami 400g Składniki: Woda, Włoszczyzna (seler), Kura, Kluski lane, Koperek, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko), Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p>Salata z jogurtem 200g Składniki: Salata, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko)</p> <p>E: 725.58 kcal, B: 37.56 g, T: 23.28 g, W: 102.15 g, Błonnik [g]: 15.83, BW [g]: 23.18, BR [g]: 13.12, Wp [g]: 86.29, Cukier [g]: 24.59, Sód [mg]: 198.19, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.04, Sól: 0.28, WW: 9.41</p>

	czwartek 2026-06-18	piątek 2026-06-19	sobota 2026-06-20	niedziela 2026-06-21	poniedziałek 2026-06-22	wtorek 2026-06-23	środa 2026-06-24
Podwieczorek	<p>Kisiel owocowy 150g</p> <p>E: 151.5 kcal, B: 0.45 g, T: 0.15 g, W: 38.55 g, Błonnik [g]: 3, BW [g]: 0, BR [g]: 0.45, Wp [g]: 35.55, Cukier [g]: 28.8, Sód [mg]: 1.5, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.05, Sól: 0, WW: 3.6</p>	<p>Ciasto marchewkowe 71g Składniki: Marchew, Maka pszenna, typ 1850 (gluten), Jaja kurze całe (jaja), Olej rzepakowy, Jabłko, Cynamon, Imbir</p> <p>E: 138.25 kcal, B: 3.88 g, T: 7.9 g, W: 14.41 g, Błonnik [g]: 3, BW [g]: 1.69, BR [g]: 2.19, Wp [g]: 11.4, Cukier [g]: 2.11, Sód [mg]: 44.94, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.97, Sól: 0.11, WW: 1.23</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>Herbatniki 15g (<u>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>E: 65.4 kcal, B: 1.23 g, T: 1.65 g, W: 11.52 g, Błonnik [g]: 0.2, BW [g]: 0.18, BR [g]: 1.05, Wp [g]: 11.33, Cukier [g]: 5.03, Sód [mg]: 44.55, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.28, Sól: 0.11, WW: 1.14</p>	<p>Galaretka z jabłkiem 200g Składniki: Galaretka owocowa (po przyrządzeniu), Jabłko</p> <p>E: 102.4 kcal, B: 2.36 g, T: 0.32 g, W: 22.88 g, Błonnik [g]: 1.6, BW [g]: 2.04, BR [g]: 0.32, Wp [g]: 21.28, Cukier [g]: 20.96, Sód [mg]: 1.6, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.07, Sól: 0, WW: 0.88</p>	<p>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</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>Salatka owocowa 200g Składniki: Jabłko, Gruszka, Arbuz, Melon</p> <p>E: 93.86 kcal, B: 1.19 g, T: 0.53 g, W: 22.45 g, Błonnik [g]: 2.96, BW [g]: 0, BR [g]: 1.19, Wp [g]: 19.5, Cukier [g]: 17.33, Sód [mg]: 11.67, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12, Sól: 0.02, WW: 1.96</p>

	czwartek 2026-06-18	piątek 2026-06-19	sobota 2026-06-20	niedziela 2026-06-21	poniedziałek 2026-06-22	wtorek 2026-06-23	środa 2026-06-24
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>Szynka wiejska 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Dżem brzoskwinowy 30g</p> <p>Marchew 50g</p> <p>E: 470.7 kcal, B: 14.48 g, T: 15.41 g, W: 71.75 g, Błonnik [g]: 5.72, BW [g]: 6.33, BR [g]: 8.15, Wp [g]: 66.03, Cukier [g]: 14.31, Sód [mg]: 750.55, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.3, Sól: 1.87, WW: 6.74</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>Lekkostrawna pasta z pieczonych warzyw 60g Składniki: Bakłażan, Cukinia, Marchew, Oliwa z oliwek, Pietruszka, Ziola prowansalskie</p> <p>E: 475.31 kcal, B: 14.4 g, T: 20.44 g, W: 61.79 g, Błonnik [g]: 6, BW [g]: 5.19, BR [g]: 9.21, Wp [g]: 55.78, Cukier [g]: 4.63, Sód [mg]: 721.26, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.13, Sól: 1.81, WW: 5.65</p>	<p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb baltonowski 70g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Chleb żytni razowy 60g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Szynka miódowa 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>Pasta z pieczonej ryby 60g Składniki: Morszczuk, świeży (ryby), Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko), Pietruszka, Koperek, Sok z cytryny</p> <p>E: 521.83 kcal, B: 22.63 g, T: 16.41 g, W: 75.44 g, Błonnik [g]: 8.54, BW [g]: 12.97, BR [g]: 9.66, Wp [g]: 66.89, Cukier [g]: 4.18, Sód [mg]: 929.29, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.89, Sól: 1.65, WW: 6.68</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>Lekkostrawna sałatka jarzynowa 150g Składniki: Seler korzeniowy (seler), ziemniaki, Jaja kurze całe (jaja), Marchew, Pietruszka, Jogurt typu greckiego (mleko), Pieprz, Sól ziolowa</p> <p>E: 497.13 kcal, B: 19.01 g, T: 17.72 g, W: 69.53 g, Błonnik [g]: 7.66, BW [g]: 9.53, BR [g]: 9.48, Wp [g]: 61.89, Cukier [g]: 5.28, Sód [mg]: 838.82, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.6, Sól: 2.09, WW: 6.42</p>	<p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb baltonowski 70g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Chleb żytni razowy 70g (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>Ogórek świeży 50g</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 55g (Jaja i produkty pochodne)</p> <p>E: 573.8 kcal, B: 22.43 g, T: 21.74 g, W: 76.82 g, Błonnik [g]: 8.79, BW [g]: 12.04, BR [g]: 10.39, Wp [g]: 68.03, Cukier [g]: 2.91, Sód [mg]: 975.7, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.42, Sól: 2.43, WW: 6.84</p>	<p>Chleb baltonowski 70g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Chleb żytni razowy 70g (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 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: 536.6 kcal, B: 16.55 g, T: 15.18 g, W: 88.41 g, Błonnik [g]: 9.21, BW [g]: 6.24, BR [g]: 10.31, Wp [g]: 79.2, Cukier [g]: 14.81, Sód [mg]: 939.55, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.69, Sól: 2.34, WW: 7.92</p>	<p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb baltonowski 70g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Chleb żytni razowy 70g (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>Pomidor 50g</p> <p>Salata lodowa 25g</p> <p>Serek Almette śmietankowy 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>E: 570.2 kcal, B: 16.82 g, T: 23.34 g, W: 78.09 g, Błonnik [g]: 9.2, BW [g]: 6.93, BR [g]: 9.89, Wp [g]: 68.88, Cukier [g]: 4.76, Sód [mg]: 961.15, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.2, Sól: 2.39, WW: 6.9</p>
Suma	E: 2173.9 kcal B: 108.51 g, T: 67.32 g, W: 334.03 g, Błonnik [g]: 30.06, BW [g]: 50.5, BR [g]: 31.51, Wp [g]: 297.46, Cukier [g]: 124.07, Sód [mg]: 2324.43, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.82, Sól: 5.8, WW: 28.46,	E: 2193.56 kcal B: 114.77 g, T: 78.54 g, W: 305.5 g, Błonnik [g]: 28.54, BW [g]: 55.61, BR [g]: 32.66, Wp [g]: 270.45, Cukier [g]: 91.13, Sód [mg]: 2141.2, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.76, Sól: 5.34, WW: 25.36,	E: 2128.14 kcal B: 92.05 g, T: 58.81 g, W: 329.46 g, Błonnik [g]: 41.7, BW [g]: 51.2, BR [g]: 39.34, Wp [g]: 287.76, Cukier [g]: 70.41, Sód [mg]: 2221.13, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.95, Sól: 4.35, WW: 29.12,	E: 2017.98 kcal B: 112.86 g, T: 55.82 g, W: 320.79 g, Błonnik [g]: 38.7, BW [g]: 53.11, BR [g]: 33.25, Wp [g]: 275.64, Cukier [g]: 92.25, Sód [mg]: 2332.08, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.68, Sól: 5.79, WW: 26.05,	E: 2168.42 kcal B: 100.3 g, T: 63.39 g, W: 314.7 g, Błonnik [g]: 30.77, BW [g]: 63.62, BR [g]: 36.68, Wp [g]: 283.93, Cukier [g]: 74.31, Sód [mg]: 2159.16, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.29, Sól: 5.38, WW: 28.32,	E: 1938.58 kcal B: 93.52 g, T: 56.73 g, W: 285.21 g, Błonnik [g]: 38.39, BW [g]: 60.11, BR [g]: 31.78, Wp [g]: 246.79, Cukier [g]: 64.76, Sód [mg]: 2843.8, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.12, Sól: 6.92, WW: 25.56,	E: 2205.71 kcal B: 92.47 g, T: 77.61 g, W: 305.18 g, Błonnik [g]: 37.32, BW [g]: 48.98, BR [g]: 33.98, Wp [g]: 268.03, Cukier [g]: 61.75, Sód [mg]: 2249.53, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.81, Sól: 5.08, WW: 27.89,

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 2026-06-25	piątek 2026-06-26	sobota 2026-06-27	niedziela 2026-06-28	poniedziałek 2026-06-29	wtorek 2026-06-30	środa 2026-07-01
Śniadanie	<p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb baltonowski 70g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Chleb żytni razowy 70g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Salata 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Owsianka 350g 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: 867.94 kcal, B: 39.73 g, T: 29.22 g, W: 117.86 g, Błonnik [g]: 11.78, BW [g]: 24.69, BR [g]: 15.04, Wp [g]: 106.09, Cukier [g]: 17.7, Sód [mg]: 1291.51, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.39, Sól: 3.22, WW: 10.46</p>	<p>Herbata czarna 250g</p> <p>Zupa mleczna z ryżem 350g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Ryż biały</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Chleb baltonowski 70g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Chleb żytni razowy 70g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Salata 15g</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 55g (Jaja i produkty pochodne)</p> <p>Szynka kanapkowa 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>E: 865.57 kcal, B: 36.27 g, T: 14.64 g, W: 153.05 g, Błonnik [g]: 10.9, BW [g]: 20.72, BR [g]: 15.55, Wp [g]: 142.16, Cukier [g]: 16.81, Sód [mg]: 1127.04, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.32, Sól: 2.82, WW: 8.21</p>	<p>Chleb baltonowski 70g (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: 558.38 kcal, B: 25 g, T: 25.76 g, W: 59.79 g, Błonnik [g]: 5.44, BW [g]: 10.24, BR [g]: 6.51, Wp [g]: 54.36, Cukier [g]: 4.31, Sód [mg]: 753.57, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.85, Sól: 1.57, WW: 5.72</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>Pomidor 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>Płatki kukurydziane na mleku 350g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Płatki kukurydziane</p> <p>Serek Almette śmietankowy 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>E: 899.05 kcal, B: 30.94 g, T: 30.05 g, W: 131.34 g, Błonnik [g]: 9.03, BW [g]: 17.86, BR [g]: 13.08, Wp [g]: 122.3, Cukier [g]: 22.85, Sód [mg]: 1734.8, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.36, Sól: 4.32, WW: 12.9</p>	<p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Roszpinka 50g</p> <p>Półedwica 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>Ogórek świeży 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>Chleb baltonowski 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>E: 776.08 kcal, B: 51.97 g, T: 23.44 g, W: 127.08 g, Błonnik [g]: 6.61, BW [g]: 12.07, BR [g]: 13.4, Wp [g]: 113.97, Cukier [g]: 27.96, Sód [mg]: 976.53, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.32, Sól: 2.43, WW: 8.59</p>	<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 350g 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: 785.24 kcal, B: 37.7 g, T: 28.48 g, W: 98.46 g, Błonnik [g]: 6.89, BW [g]: 24.72, BR [g]: 12.98, Wp [g]: 91.58, Cukier [g]: 16.88, Sód [mg]: 1101.81, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.96, Sól: 2.75, WW: 9.08</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 350g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Płatki ryżowe</p> <p>Szynka wieprzowa 30g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Serek Almette śmietankowy 60g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Kielki 15g</p> <p>E: 945.91 kcal, B: 32.84 g, T: 35.86 g, W: 125.61 g, Błonnik [g]: 4.92, BW [g]: 19.44, BR [g]: 13.4, Wp [g]: 120.66, Cukier [g]: 18.9, Sód [mg]: 959.33, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.36, Sól: 2.4, WW: 12</p>

	czwartek 2026-06-25	piątek 2026-06-26	sobota 2026-06-27	niedziela 2026-06-28	poniedziałek 2026-06-29	wtorek 2026-06-30	środa 2026-07-01
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	Jabłko 160g 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	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	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	Ciasto z truskawkami 100g Składniki: Truskawki, <u>Mąka pszenna, typ 550 (gluten)</u> , <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , Ksylitol, Olej rzepakowy, <u>Proszek do pieczenia (gluten)</u> , Soda E: 214.53 kcal , B: 4.6 g , T: 10.96 g , W: 29.89 g , Błonnik [g]: 1.17 , BW [g]: 2.25 , BR [g]: 2.35 , Wp [g]: 28.71 , Cukier [g]: 2.47 , Sód [mg]: 96.72 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.72 , Sól: 0.06 , WW: 1.77	Jabłko 160g Biszkopty 30g (<u>Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne</u>) E: 196.4 kcal , B: 3.03 g , T: 1.77 g , W: 43.74 g , Błonnik [g]: 3.61 , BW [g]: 0 , BR [g]: 0.64 , Wp [g]: 40.13 , Cukier [g]: 29.89 , Sód [mg]: 51.5 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.37 , Sól: 0.13 , WW: 4.13	Ciasto na maślanec z jabłkiem i cynamonem 70g Składniki: Jabłko, <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u> , Ksylitol, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , Olej rzepakowy, <u>Proszek do pieczenia (gluten)</u> , Cynamon, Wanilia E: 118.72 kcal , B: 1.88 g , T: 4.5 g , W: 20.15 g , Błonnik [g]: 1.51 , BW [g]: 0.49 , BR [g]: 1.39 , Wp [g]: 18.64 , Cukier [g]: 4.3 , Sód [mg]: 49.29 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.14 , Sól: 0.01 , WW: 1.38

	czwartek 2026-06-25	piątek 2026-06-26	sobota 2026-06-27	niedziela 2026-06-28	poniedziałek 2026-06-29	wtorek 2026-06-30	środa 2026-07-01
Obiad	<p>Kompot z truskawek 250g Składniki: Woda, Truskawki</p> <p>Barszcz ukraiński z białą fasolą i udkiem z kurczaka 400g Składniki: <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Mięso z ud kurczaka, Ziemniaki, Buraki, Pomidor, Fasola czerwona z puszki, Cebula, <u>Masło ekstra (mleko)</u>, Koperek, Liście laurowe, Sok z cytryny, Ziele angielskie</p> <p>Banan 130g</p> <p>Naleśniki pełnoziarniste z twarogiem 250g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko)</u>, Truskawki, <u>Ser twarogowy (twaróg) chudy (mleko)</u>, <u>Mąka pszenna pełnoziarnista (gluten)</u>, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Olej rzepakowy</p> <p>E: 720.69 kcal, B: 40.94 g, T: 20.45 g, W: 105.02 g, Błonnik [g]: 17.79, BW [g]: 28.25, BR [g]: 10.66, Wp [g]: 87.2, Cukier [g]: 48.86, Sód [mg]: 359.99, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.23, Sól: 0.52, WW: 8.46</p>	<p>Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 200g Składniki: Kapusta pekińska, <u>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko)</u>, Kukurydza, Koperek, Pieprz</p> <p>Kompot z wiśni bez cukru 250g Składniki: Woda, Wiśnie</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 250g Składniki: Ziemniaki, Koperek</p> <p>Lekkostrawne pulpeciki rybne w sosie pomidorowym 150g Składniki: Pomidory bez skóry, <u>Dorsz, świeży (ryby)</u>, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Oliwa z oliwek, <u>Koncentrat bulionu drobiowego (thermomix) (produkt) (seler)</u>, <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u>, Cebula, Ksylitol, Olej rzepakowy, Czosnek, Liście laurowe</p> <p>Zupa grysikowa 400g Składniki: Bulion warzywny w stoiku (przed przygotowaniem), <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Pierś z kurczaka, Marchew, Udko kurczaka, Pietruszka, <u>Kasza manna (gluten)</u>, Liście laurowe, Pietruszka, Ziele angielskie</p> <p>E: 605.25 kcal, B: 33.58 g, T: 14.66 g, W: 92.83 g, Błonnik [g]: 14.56, BW [g]: 21.66, BR [g]: 11.58, Wp [g]: 78.27, Cukier [g]: 21.34, Sód [mg]: 1465.76, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.88, Sól: 3.46, WW: 8.56</p>	<p>Kompot owocowy (250 g) 250g Składniki: Woda, Jabłko</p> <p>Duszony kurczak w kremowym sosie z marchewką i groszkiem 150g Składniki: Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, <u>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko)</u>, Woda, Mąka ziemniaczana, Oliwa z oliwek, Pietruszka, <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u>, Papryka</p> <p>Surówka z buraków (żywienie zbiorowe) 199g Składniki: Buraki, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pieprz</p> <p>Ziemniaki 250g</p> <p>Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 400g Składniki: Woda, <u>Kostka rosółowa warzywna (seler)</u>, Cukinia, Cebula, Kasza jaglana, Marchew, Olej rzepakowy, Czosnek, Kurkuma</p> <p>E: 670.89 kcal, B: 31.4 g, T: 16.8 g, W: 105.59 g, Błonnik [g]: 14.86, BW [g]: 16.99, BR [g]: 14.17, Wp [g]: 90.75, Cukier [g]: 32.78, Sód [mg]: 502.24, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.29, Sól: 0.51, WW: 9.86</p>	<p>Kompot z jabłek 250g Składniki: Woda, Jabłko, Goździki</p> <p>Rosół 400g Składniki: Woda, Por, Marchew, Pietruszka, <u>Makaron bezgluteny (gluten)</u>, Cebula, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Pietruszka, Czosnek, Ziele angielskie, Liście laurowe</p> <p>Ziemniaki 250g</p> <p>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</p> <p>Marchew 250g</p> <p>E: 557.73 kcal, B: 26.67 g, T: 12.74 g, W: 95.33 g, Błonnik [g]: 20.84, BW [g]: 14.88, BR [g]: 11.79, Wp [g]: 74.49, Cukier [g]: 32.1, Sód [mg]: 278.6, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.16, Sól: 0.67, WW: 8.67</p>	<p>Kompot jabłkowy 250g Składniki: Woda, Jabłko, Goździki</p> <p>Salata lodowa z pomidorem i oliwą 200g Składniki: Pomidor, Salata lodowa, Oliwa z oliwek, Szcypiorek</p> <p>Spaghetti bolognese z mięsem z indyka 250g Składniki: <u>Makaron spaghetti (gluten,jaja)</u>, Mielone z indyka, Passata - przetarte pomidory, Cebula, <u>Ser Parmezan (mleko)</u>, Koncentrat pomid. 30%, Oliwa z oliwek, Bazylia, Czosnek, Oregano suszone, Pieprz, Tymianek</p> <p>Zupa kalafiorowa 401g Składniki: Kalafior, <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Ziemniaki, Cebula, Marchew, Koperek, Olej rzepakowy, Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p>E: 832.72 kcal, B: 38.94 g, T: 29.91 g, W: 110.98 g, Błonnik [g]: 16.9, BW [g]: 18.77, BR [g]: 20.17, Wp [g]: 94.06, Cukier [g]: 29.26, Sód [mg]: 309.69, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.69, Sól: 0.61, WW: 9.66</p>	<p>Kompot z truskawek 250g Składniki: Woda, Truskawki</p> <p>Zupa botwinka z ziemniakami i koperkiem 400g Składniki: Ziemniaki, Botwina, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Cytryna, <u>Kostka rosółowa warzywna (seler)</u>, Koperek</p> <p>Leczo z indykiem BEZ PIECZAREK 300g Składniki: Pomidor, Cukinia, Pierś z indyka, Koncentrat pomid. 30%, Papryka chili ostra, Olej rzepakowy</p> <p>Ryż z warzywami 251g Składniki: Ryż brązowy, <u>Włoszczyzna (seler)</u></p> <p>E: 610.65 kcal, B: 31.28 g, T: 7.8 g, W: 114.76 g, Błonnik [g]: 21.1, BW [g]: 15.01, BR [g]: 14.97, Wp [g]: 93.67, Cukier [g]: 20.27, Sód [mg]: 512.78, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.24, Sól: 0.25, WW: 8.81</p>	<p>Kompot z truskawek, bez cukru 250g Składniki: Woda, Truskawki</p> <p>Pieczone kotleciki drobiowe z warzywami 150g Składniki: Pierś z kurczaka, Cukinia, Cebula, Marchew, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u>, <u>Bulka tarta (gluten)</u>, Szcypiorek, Czosnek, Estragon, Papryka</p> <p>Sos koperkowy 50g Składniki: <u>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko)</u>, Woda, Koperek</p> <p>Ziemniaki 250g</p> <p>Buraki 200g</p> <p>Lekkostrawna zupa marchewkowa z ryżem 358g Składniki: Woda, Marchew, Pietruszka, <u>Masło ekstra (mleko)</u>, <u>Kostka rosółowa warzywna (seler)</u></p> <p>E: 592.54 kcal, B: 28.27 g, T: 16.62 g, W: 91.34 g, Błonnik [g]: 17.26, BW [g]: 15.78, BR [g]: 12.48, Wp [g]: 74.08, Cukier [g]: 32.68, Sód [mg]: 301.49, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.33, Sól: 0.71, WW: 8.8</p>

	czwartek 2026-06-25	piątek 2026-06-26	sobota 2026-06-27	niedziela 2026-06-28	poniedziałek 2026-06-29	wtorek 2026-06-30	środa 2026-07-01
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>Koktajl truskawkowy 200g Składniki: <u>Kefir, 2% tłuszczu (mleko)</u>, 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><u>Jogurt</u> 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><u>Serek</u> 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><u>Jogurt</u> 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>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>

	czwartek 2026-06-25	piątek 2026-06-26	sobota 2026-06-27	niedziela 2026-06-28	poniedziałek 2026-06-29	wtorek 2026-06-30	środa 2026-07-01
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 żytni razowy 70g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Serek Almette śmietankowy 60g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Poledwica sopocka 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>E: 660.5 kcal, B: 20.74 g, T: 30.34 g, W: 81.58 g, Błonnik [g]: 10.55, BW [g]: 10.41, BR [g]: 10.33, Wp [g]: 71, Cukier [g]: 6.58, Sód [mg]: 1023.95, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.39, Sól: 2.56, WW: 7.25</p>	<p>Chleb baltonowski 70g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Chleb żytni razowy 70g (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>Ogórek świeży 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: 638.4 kcal, B: 19.24 g, T: 29.6 g, W: 78.44 g, Błonnik [g]: 9, BW [g]: 9.33, BR [g]: 9.91, Wp [g]: 69.41, Cukier [g]: 4.86, Sód [mg]: 989.05, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.33, Sól: 2.47, WW: 7.05</p>	<p>Chleb baltonowski 70g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (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), Koper, 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>Marchew 50g</p> <p>E: 485.23 kcal, B: 21.19 g, T: 19.71 g, W: 59.68 g, Błonnik [g]: 7.14, BW [g]: 13.06, BR [g]: 8.13, Wp [g]: 52.54, Cukier [g]: 4.21, Sód [mg]: 867.28, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.74, Sól: 2.16, WW: 5.44</p>	<p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</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>Pomidor 50g</p> <p>Dżem truskawkowy niskosłodzony 60g</p> <p>E: 420.2 kcal, B: 11.37 g, T: 14.18 g, W: 63.96 g, Błonnik [g]: 3.74, BW [g]: 5.31, BR [g]: 6.06, Wp [g]: 60.22, Cukier [g]: 24.67, Sód [mg]: 521.85, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.08, Sól: 1.3, WW: 6.03</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>Papryka żółta 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: 497.6 kcal, B: 20.55 g, T: 21.06 g, W: 59.13 g, Błonnik [g]: 4.1, BW [g]: 12.07, BR [g]: 8.48, Wp [g]: 55.03, Cukier [g]: 1.34, Sód [mg]: 781.5, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.97, Sól: 1.95, WW: 5.56</p>	<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>Poledwica sopocka 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>E: 577.8 kcal, B: 18.71 g, T: 29.6 g, W: 62.18 g, Błonnik [g]: 5.66, BW [g]: 10.44, BR [g]: 8.27, Wp [g]: 56.49, Cukier [g]: 5.76, Sód [mg]: 834.25, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.96, Sól: 2.09, WW: 5.87</p>	<p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb baltonowski 70g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Chleb żytni razowy 70g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Szynka miódowa 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>Jaja kurze całe, gotowane 55g (Jaja i produkty pochodne)</p> <p>Marchew 50g</p> <p>E: 583 kcal, B: 22.5 g, T: 20.82 g, W: 81.9 g, Błonnik [g]: 10.34, BW [g]: 12.44, BR [g]: 10.06, Wp [g]: 71.56, Cukier [g]: 4.66, Sód [mg]: 1042.1, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.12, Sól: 1.92, WW: 7.25</p>
Suma	E: 2579.45 kcal B: 110.75 g, T: 84.12 g, W: 370.82 g, Błonnik [g]: 44.57, BW [g]: 68.2, BR [g]: 40.52, Wp [g]: 326.2, Cukier [g]: 112.43, Sód [mg]: 2743.48, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.55, Sól: 6.46, WW: 32.01,	E: 2277.89 kcal B: 94.73 g, T: 62.48 g, W: 355.02 g, Błonnik [g]: 38.86, BW [g]: 56.24, BR [g]: 38.15, Wp [g]: 316.14, Cukier [g]: 67.87, Sód [mg]: 3636.39, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.91, Sól: 8.89, WW: 26.65,	E: 1923.3 kcal B: 86.05 g, T: 67.82 g, W: 256.35 g, Błonnik [g]: 27.83, BW [g]: 46.65, BR [g]: 30.91, Wp [g]: 228.55, Cukier [g]: 59.6, Sód [mg]: 2272.19, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.53, Sól: 4.61, WW: 24.2,	E: 2070.98 kcal B: 71.55 g, T: 57.58 g, W: 341.63 g, Błonnik [g]: 40.57, BW [g]: 38.05, BR [g]: 33.5, Wp [g]: 301.05, Cukier [g]: 108, Sód [mg]: 2541.19, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.73, Sól: 6.29, WW: 31.19,	E: 2490.43 kcal B: 126.86 g, T: 96.62 g, W: 333.38 g, Błonnik [g]: 28.78, BW [g]: 45.16, BR [g]: 44.4, Wp [g]: 298.07, Cukier [g]: 65.68, Sód [mg]: 2188.44, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.7, Sól: 5.11, WW: 26.18,	E: 2248.09 kcal B: 96.72 g, T: 69.9 g, W: 327.39 g, Błonnik [g]: 37.26, BW [g]: 56.17, BR [g]: 36.86, Wp [g]: 290.12, Cukier [g]: 81.05, Sód [mg]: 2560.34, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.62, Sól: 5.37, WW: 28.79,	E: 2366.27 kcal B: 86.79 g, T: 78.19 g, W: 349.55 g, Błonnik [g]: 36.24, BW [g]: 48.15, BR [g]: 38.63, Wp [g]: 313.28, Cukier [g]: 85.5, Sód [mg]: 2353.51, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.03, Sól: 5.04, WW: 32.03,

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