

	czwartek 2026-04-09	piątek 2026-04-10	sobota 2026-04-11	niedziela 2026-04-12	poniedziałek 2026-04-13	wtorek 2026-04-14	środa 2026-04-15
--	--------------------------------	------------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------------	------------------------------	-----------------------------

	czwartek 2026-04-09	piątek 2026-04-10	sobota 2026-04-11	niedziela 2026-04-12	poniedziałek 2026-04-13	wtorek 2026-04-14	środa 2026-04-15
Śniadanie	<p>Chleb pszenny 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Kakao słodzone erytrolelem 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>Salata 25g</p> <p>Pomidor 25g</p> <p>Serek wiejski naturalny 100g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Bułka kajzerka 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>E: 642.35, B: 52.14, T: 25.17, W: 88.38, Błonnik [g]: 4.1, BW [g]: 17.32, BR [g]: 8.32, Wp [g]: 77.78, Cukier [g]: 28.47, Sód [mg]: 977.95, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.45, Sól: 2.44, WW: 4.71</p>	<p>Marchew 50g</p> <p>Chleb pszenny 35g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Kakao słodzone erytrolelem 250g</p> <p>Polędwica 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>Salata 25g</p> <p>Dżem morelowy 30g</p> <p>Bułka kajzerka 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>E: 615.6, B: 41.72, T: 20.32, W: 104, Błonnik [g]: 5.95, BW [g]: 6.15, BR [g]: 9.07, Wp [g]: 91.55, Cukier [g]: 39.21, Sód [mg]: 691.5, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.41, Sól: 1.72, WW: 6.17</p>	<p>Marchew 50g</p> <p>Chleb pszenny 35g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Polędwica 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>Salata 25g</p> <p>Pasta jajeczna z koperkiem 60g Składniki: Jaja kurze całe (jaja), Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko), Koperek</p> <p>Kasza manna na mleku bez cukru 400g Składniki: Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko), Kasza manna (gluten)</p> <p>Bułka kajzerka 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>E: 917.78, B: 38.55, T: 25.48, W: 136.9, Błonnik [g]: 6.29, BW [g]: 22.71, BR [g]: 15.84, Wp [g]: 130.61, Cukier [g]: 20.9, Sód [mg]: 901.05, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.31, Sól: 2.25, WW: 12.75</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>Salata 25g</p> <p>Pomidor 25g</p> <p>Serek wiejski naturalny 100g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Bułka kajzerka 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Chleb pszenny 35g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>E: 515.25, B: 26.32, T: 20.49, W: 58.1, Błonnik [g]: 2.74, BW [g]: 17.33, BR [g]: 8.99, Wp [g]: 55.36, Cukier [g]: 3.5, Sód [mg]: 1028.1, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.5, Sól: 2.57, WW: 4.93</p>	<p>Masło ekstra 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Salata 25g</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>Owsianka 300g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Woda, Płatki owsiane (gluten)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Chleb pszenny 35g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Bułka kajzerka 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>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</p> <p>E: 721.41, B: 35.27, T: 24.74, W: 92.75, Błonnik [g]: 5.92, BW [g]: 22.03, BR [g]: 13.24, Wp [g]: 86.85, Cukier [g]: 14.13, Sód [mg]: 847.6, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.8, Sól: 2.11, WW: 7.93</p>	<p>Masło ekstra 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb pszenny 35g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Roszponka 15g</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>Kakao słodzone erytrolelem 250g</p> <p>Bułka kajzerka 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Serek Almette</p> <p>śmietankowy 30g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>E: 647.8, B: 43.51, T: 28.43, W: 91.01, Błonnik [g]: 4.3, BW [g]: 8.4, BR [g]: 8.61, Wp [g]: 80.2, Cukier [g]: 28.62, Sód [mg]: 760, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.73, Sól: 1.89, WW: 4.89</p>	<p>Marchew 50g</p> <p>Chleb pszenny 35g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Polędwica 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>Salata 25g</p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i jogurtem 60g Składniki: Jaja kurze całe, gotowane (jaja), Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko), Szczypiorek</p> <p>Chleb baltonowski 70g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>E: 380.95, B: 20.8, T: 6.11, W: 63.8, Błonnik [g]: 5.5, BW [g]: 11.55, BR [g]: 9.25, Wp [g]: 58.3, Cukier [g]: 4.66, Sód [mg]: 805.21, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.46, Sól: 2.02, WW: 5.83</p>

	czwartek 2026-04-09	piątek 2026-04-10	sobota 2026-04-11	niedziela 2026-04-12	poniedziałek 2026-04-13	wtorek 2026-04-14	środa 2026-04-15
II śniadanie	<p>Banan 130g</p> <p>E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55, 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: 76.8, B: 0.43, T: 0.21, W: 20.42, Błonnik [g]: 2.08, BW [g]: 0, BR [g]: 0.43, Wp [g]: 18.34, Cukier [g]: 16.16, Sód [mg]: 0, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06, Sól: 0, WW: 1.76</p>	<p><u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>E: 104, B: 8, T: 3, W: 11, 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>	<p>Jabłko 160g</p> <p>E: 76.8, B: 0.43, T: 0.21, W: 20.42, Błonnik [g]: 2.08, BW [g]: 0, BR [g]: 0.43, Wp [g]: 18.34, Cukier [g]: 16.16, Sód [mg]: 0, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06, Sól: 0, WW: 1.76</p>	<p>Banan 130g</p> <p>E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55, 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: 76.8, B: 0.43, T: 0.21, W: 20.42, Błonnik [g]: 2.08, BW [g]: 0, BR [g]: 0.43, Wp [g]: 18.34, Cukier [g]: 16.16, Sód [mg]: 0, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06, Sól: 0, WW: 1.76</p>	<p><u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>E: 104, B: 8, T: 3, W: 11, 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 2026-04-09	piątek 2026-04-10	sobota 2026-04-11	niedziela 2026-04-12	poniedziałek 2026-04-13	wtorek 2026-04-14	środa 2026-04-15
Obiad	<p>Kompot owocowy 250g Składniki: Woda, Jabłko</p> <p>Pieczona pierś kurczaka w przyprawie gyros 100g Składniki: Pierś z kurczaka, Oliwa z oliwek, Przyprawa do gyros</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem 401g Składniki: Pomidor, Woda, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy (seler), Cebula, Pierś z kurczaka, Makaron 100% Durum, Por, Bazylia, Oliwa z oliwek, Pietruszka</p> <p>Ziemniaki 250g Marchew 150g</p> <p>E: 624, B: 35.95, T: 15.17, W: 95.3, Błonnik [g]: 17.32, BW [g]: 23.22, BR [g]: 12.73, Wp [g]: 77.98, Cukier [g]: 28.1, Sód [mg]: 582.43, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.42, Sól: 1.43, WW: 8.73</p>	<p>Kompot z jabłek 250g Składniki: Woda, Jabłko, Goździki</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 250g Składniki: Ziemniaki, Koperek</p> <p>Zupa jarzynowa 400g Składniki: Woda, Cukinia, gotowana, Jaja kurze całe (jaja), Marchew, Ziemniaki, Pierś z indyka, Pietruszka, Kasza manna (gluten), Por, Masło ekstra (mleko)</p> <p>Kotlet rybny pieczony 100g Składniki: Mintaj, świeży (ryby), Jaja kurze całe (jaja), Por, Bułka tarta (gluten), Cytryna, Czosnek, Olej rzepakowy, Koperek, Pietruszka</p> <p>Buraki 150g</p> <p>E: 626.27, B: 30.97, T: 16.3, W: 97.5, Błonnik [g]: 14.4, BW [g]: 18.92, BR [g]: 12.05, Wp [g]: 83.11, Cukier [g]: 26.86, Sód [mg]: 296.7, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.52, Sól: 0.7, WW: 9.45</p>	<p>Kompot z truskawek 250g Składniki: Woda, Truskawki</p> <p>Zupa warzywna z ziemniakami 401g Składniki: Woda, Ziemniaki, Pierś z kurczaka, Mleczko kokosowe (orzechy), Cebula, Liście kolendry, Szcypiorek, Czosnek, Oliwa z oliwek, Kmin rzymski, Kurkuma, Oregano suszone, Papryka, Pieprz, Przyprawa ostra chili</p> <p>Mięsno- warzywny gulasz z warzywami korzeniowymi 149g Składniki: Mięso z ud kurczaka, Woda, Marchew, Czosnek, Koperek, Liście kolendry, Papryka, Szcypiorek, Pieprz</p> <p>Kasza bulgur (pszenica), gotowana 250g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Marchew 150g</p> <p>E: 581.91, B: 37.35, T: 15.31, W: 83.16, Błonnik [g]: 20.61, BW [g]: 24.53, BR [g]: 12.82, Wp [g]: 62.56, Cukier [g]: 14.87, Sód [mg]: 203.31, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.74, Sól: 0.45, WW: 6.32</p>	<p>Kompot owocowy 250g Składniki: Woda, Jabłko</p> <p>Rosół 400g Składniki: Woda, Por, Marchew, Pietruszka, Makaron bezglutenowy (gluten), Cebula, Seler korzeniowy (seler), Pietruszka, Czosnek, Ziele angielskie, Liście laurowe</p> <p>Buraczki wiórki 200g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 250g Składniki: Ziemniaki, Koperek</p> <p>Bitki w sosie (żywienie zbiorowe) 150g Składniki: Schab wieprzowy, Cebula, Mąka pszenna, typ 500 (gluten), Pieprz, Sól</p> <p>E: 560.79, B: 38.22, T: 7.13, W: 96.19, Błonnik [g]: 14.66, BW [g]: 26.02, BR [g]: 9.2, Wp [g]: 81.52, Cukier [g]: 34.28, Sód [mg]: 825.81, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.11, Sól: 2.06, WW: 9</p>	<p>Kompot owocowy 250g Składniki: Woda, Truskawki</p> <p>Zupa koperkowa 400g Składniki: Woda, Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko), Seler korzeniowy (seler), Pietruszka, Mąka pszenna, typ 550 (gluten), Koperek, Przyprawa "Jarzynka"</p> <p>Surówka kopenhaska 201g Składniki: Sałata lodowa, Marchew, Jogurt typu greckiego (mleko), Ogórki konserwowe (siarka,gorczyca), Cebula, Musztarda (siarka,gorczyca), Szcypiorek, Pietruszka</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 250g Składniki: Ziemniaki, Koperek</p> <p>Indyk w jogurtowej marynacie 121g Składniki: Pierś z indyka, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), Cytryna, Olej rzepakowy, Gałka muszkatołowa, Imbir, Papryka</p> <p>E: 527.58, B: 33.3, T: 9.36, W: 83.5, Błonnik [g]: 11.63, BW [g]: 23.1, BR [g]: 9.98, Wp [g]: 71.87, Cukier [g]: 26.74, Sód [mg]: 1653.98, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.85, Sól: 4.09, WW: 8.06</p>	<p>Kompot z jabłek 250g Składniki: Woda, Jabłko, Goździki</p> <p>Bulion warzywny z warzywami 362g Składniki: Woda, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Por, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), Liście laurowe, Majeranek, Pieprz, Ziele angielskie</p> <p>Makaron z sosem kukiniowym z serkiem śmietankowym 350g Składniki: Makaron penne pełnoziarnisty, Cukinia, gotowana, Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko), Ser Ricotta (mleko), Mąka pszenna, typ 550 (gluten), Masło ekstra (mleko), Czosnek, Gałka muszkatołowa.</p> <p>E: 839.02, B: 30.74, T: 12.55, W: 160.91, Błonnik [g]: 25.59, BW [g]: 4.76, BR [g]: 25.89, Wp [g]: 135.33, Cukier [g]: 27.79, Sód [mg]: 175.74, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.14, Sól: 0.31, WW: 13.87</p>	<p>Kompot owocowy 250g Składniki: Woda, Wiśnie</p> <p>Zupa cukiniowa 402g Składniki: Włoszczyzna (seler), Cukinia, gotowana, Ziemniaki, Kości, Olej rzepakowy, Koperek, Przyprawa "Jarzynka", Czosnek</p> <p>Roladki z kurczaka nadziewane marchewką 150g Składniki: Pierś z kurczaka, Marchew, Cebula, Czosnek, Papryka, Pieprz</p> <p>Sos koperkowy 50g Składniki: Śmietana, 12% tłuszczu (mleko), Woda, Koperek</p> <p>Puree z ziemniaków 200g Składniki: Ziemniaki, Masło ekstra (mleko), Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko)</p> <p>Buraki 150g</p> <p>E: 644.25, B: 33.04, T: 20.83, W: 93.25, Błonnik [g]: 18.03, BW [g]: 19.7, BR [g]: 11.15, Wp [g]: 75.2, Cukier [g]: 30.9, Sód [mg]: 968.17, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.75, Sól: 2.16, WW: 8.47</p>

	czwartek 2026-04-09	piątek 2026-04-10	sobota 2026-04-11	niedziela 2026-04-12	poniedziałek 2026-04-13	wtorek 2026-04-14	środa 2026-04-15
Podwieczorek	<p>Kisiel owocowy 200g</p> <p>E: 202, B: 0.6, T: 0.2, W: 51.4, Błonnik [g]: 4, BW [g]: 0, BR [g]: 0.6, Wp [g]: 47.4, Cukier [g]: 38.4, Sód [mg]: 2, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06, Sól: 0.01, WW: 4.8</p>	<p>Galaretkę owocową bez cukru (po przyrządzeniu) 200g</p> <p>E: 24, B: 5.52, T: 0, W: 0.2, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 0, BR [g]: 0, Wp [g]: 0.2, Cukier [g]: 0, Sód [mg]: 8, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0, Sól: 0.02, WW: 0</p>	<p>Budyń bez cukru o smaku czekoladowym 200g</p> <p>E: 138, B: 7.4, T: 3.6, W: 19.2, Błonnik [g]: 0.6, BW [g]: 7.4, BR [g]: 0.06, Wp [g]: 18.6, Cukier [g]: 9.8, Sód [mg]: 48, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.2, Sól: 0.12, WW: 1.8</p>	<p>Ciasto marchewkowe 102g Składniki: Marchew, Mąka pszenna, typ 1850 (gluten), Jaja kurze całe (jaja), Olej rzepakowy, Jabłko, Cynamon, Imbir</p> <p>E: 197.65, B: 5.53, T: 11.3, W: 20.65, Błonnik [g]: 4.23, BW [g]: 2.42, BR [g]: 3.11, Wp [g]: 16.41, Cukier [g]: 3.04, Sód [mg]: 64.13, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.81, Sól: 0.16, WW: 1.78</p>	<p>Galaretkę owocową bez cukru (po przyrządzeniu) 200g</p> <p>E: 24, B: 5.52, T: 0, W: 0.2, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 0, BR [g]: 0, Wp [g]: 0.2, Cukier [g]: 0, Sód [mg]: 8, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0, Sól: 0.02, WW: 0</p>	<p>Budyń gotowy 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>E: 260, B: 2.9, T: 7.56, W: 45.2, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 2.9, BR [g]: 0, Wp [g]: 45.2, Cukier [g]: 33.94, Sód [mg]: 344, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.17, Sól: 0, WW: 4.6</p>	<p>Ciasto drożdżowe 100g Składniki: Mąka pszenna, typ 550 (gluten), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Żółtko jaja kurzego (jaja), Ksylitol, Masto ekstra (mleko), Drożdże</p> <p>E: 286.54, B: 8.08, T: 10.31, W: 44.59, 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</p>

	czwartek 2026-04-09	piątek 2026-04-10	sobota 2026-04-11	niedziela 2026-04-12	poniedziałek 2026-04-13	wtorek 2026-04-14	środa 2026-04-15
Kolacja	<p>Szynka parzona 30g (<u>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne</u>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Salata 25g</p> <p>Chleb pszenny 35g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Chleb baltonowski 70g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Pieczony pasztet drobiowy 50g Składniki: Pierś z kurczaka, Wątróbka kurczaka, Woda, Seler korzeniowy (seler), Pietruszka, Jaja kurze całe (jaja), Por, Cebula, Marchew, Gałka muszkata, Ziele angielskie</p> <p>E: 466.7, B: 21.07, T: 16.28, W: 61.7, Błonnik [g]: 4.63, BW [g]: 11.63, BR [g]: 9.44, Wp [g]: 57.08, Cukier [g]: 3.03, Sód [mg]: 791.84, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.5, Sól: 1.98, WW: 5.5</p>	<p>Masło ekstra 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb pszenny 35g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Polędwica sopocka 30g (<u>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne</u>)</p> <p>Salata 25g</p> <p>Marchew 50g</p> <p>Hummus klasyczny 50g</p> <p>Chleb baltonowski 70g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>E: 574.3, B: 19.52, T: 25.74, W: 71.03, Błonnik [g]: 8.86, BW [g]: 6.43, BR [g]: 9.14, Wp [g]: 62.17, Cukier [g]: 4.82, Sód [mg]: 996.2, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.34, Sól: 2.49, WW: 6.11</p>	<p>Szynka parzona 30g (<u>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne</u>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Salata 25g</p> <p>Chleb pszenny 35g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Chleb baltonowski 140g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 55g (<u>Jaja i produkty pochodne</u>)</p> <p>E: 678.3, B: 25.62, T: 21.45, W: 99.37, Błonnik [g]: 6.52, BW [g]: 11.58, BR [g]: 14.04, Wp [g]: 92.85, Cukier [g]: 3.32, Sód [mg]: 1144.25, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.38, Sól: 2.86, WW: 9.11</p>	<p>Masło ekstra 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb pszenny 35g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Roszonka 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb baltonowski 70g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Lekkostrawna sałatka jarzynowa 149g Składniki: Seler korzeniowy (seler), Ziemniaki, Jaja kurze całe (jaja), Marchew, Pomidor, Pietruszka, Jogurt typu greckiego (mleko)</p> <p>E: 522.71, B: 20.12, T: 18.59, W: 72.87, Błonnik [g]: 7.49, BW [g]: 8.8, BR [g]: 11.32, Wp [g]: 65.38, Cukier [g]: 6.28, Sód [mg]: 823.69, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.94, Sól: 2.06, WW: 6.43</p>	<p>Masło ekstra 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb pszenny 35g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Szynka z indyka 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>Mix sałat z burakiem 25g</p> <p>Chleb baltonowski 70g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Dżem morelowy 30g</p> <p>E: 493.15, B: 19.42, T: 15.01, W: 72.31, Błonnik [g]: 4.57, BW [g]: 10.48, BR [g]: 8.94, Wp [g]: 67.74, Cukier [g]: 13.38, Sód [mg]: 871.7, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.4, Sól: 2.18, WW: 6.58</p>	<p>Masło ekstra 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb pszenny 35g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Roszonka 25g</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>Pomidor 50g</p> <p>Chleb baltonowski 70g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Pasta z pieczonego morszczuka 50g Składniki: Morszczuk, świeży (ryby), Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko), Pietruszka, Sok z cytryny, Koperek</p> <p>E: 457.67, B: 20.7, T: 15.42, W: 61.39, Błonnik [g]: 4.06, BW [g]: 11.52, BR [g]: 9.18, Wp [g]: 57.32, Cukier [g]: 3.05, Sód [mg]: 718.34, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.55, Sól: 1.79, WW: 5.52</p>	<p>Chleb pszenny 70g (<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>Szynka kanapkowa 60g (<u>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne</u>)</p> <p>Chleb baltonowski 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Serek Almette śmietankowy 30g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>E: 519.3, B: 20.87, T: 23.08, W: 59.14, Błonnik [g]: 3.94, BW [g]: 11.34, BR [g]: 9.53, Wp [g]: 55.19, Cukier [g]: 3.35, Sód [mg]: 1060.85, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.68, Sól: 2.65, WW: 5.02</p>

	czwartek 2026-04-09	piątek 2026-04-10	sobota 2026-04-11	niedziela 2026-04-12	poniedziałek 2026-04-13	wtorek 2026-04-14	środa 2026-04-15
Suma	E: 2061.15 B: 111.06 , T: 57.21 , W: 327.33 , Błonnik [g]: 32.26 , BW [g]: 52.17 , BR [g]: 32.39 , Wp [g]: 288.58 , Cukier [g]: 122.96 , Sód [mg]: 2355.52 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.51 , Sól: 5.86 , WW: 26.34 ,	E: 1916.97 B: 98.16 , T: 62.57 , W: 293.15 , Błonnik [g]: 31.29 , BW [g]: 31.5 , BR [g]: 30.69 , Wp [g]: 255.37 , Cukier [g]: 87.05 , Sód [mg]: 1992.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.33 , Sól: 4.93 , WW: 23.49 ,	E: 2419.99 B: 116.92 , T: 68.84 , W: 349.63 , Błonnik [g]: 34.02 , BW [g]: 74.22 , BR [g]: 42.76 , Wp [g]: 315.62 , Cukier [g]: 59.89 , Sód [mg]: 2376.61 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.75 , Sól: 5.88 , WW: 31.18 ,	E: 1873.2 B: 90.62 , T: 57.72 , W: 268.23 , Błonnik [g]: 31.2 , BW [g]: 54.57 , BR [g]: 33.05 , Wp [g]: 237.01 , Cukier [g]: 63.26 , Sód [mg]: 2741.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.42 , Sól: 6.85 , WW: 23.9 ,	E: 1892.24 B: 94.81 , T: 49.5 , W: 279.31 , Błonnik [g]: 24.33 , BW [g]: 55.61 , BR [g]: 33.46 , Wp [g]: 255 , Cukier [g]: 79.21 , Sód [mg]: 3382.58 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.13 , Sól: 8.4 , WW: 25.17 ,	E: 2281.29 B: 98.28 , T: 64.17 , W: 378.93 , Błonnik [g]: 36.03 , BW [g]: 27.58 , BR [g]: 44.11 , Wp [g]: 336.39 , Cukier [g]: 109.56 , Sód [mg]: 1998.08 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.65 , Sól: 3.99 , WW: 30.64 ,	E: 1935.04 B: 90.79 , T: 63.33 , W: 271.78 , Błonnik [g]: 28.92 , BW [g]: 53.79 , BR [g]: 34.81 , Wp [g]: 242.83 , Cukier [g]: 51.18 , Sód [mg]: 2933.38 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.9 , Sól: 7.08 , WW: 24.26 ,

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

	czwartek 2026-04-16	piątek 2026-04-17	sobota 2026-04-18	niedziela 2026-04-19	poniedziałek 2026-04-20	wtorek 2026-04-21	środa 2026-04-22
--	--------------------------------	------------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------------	------------------------------	-----------------------------

	czwartek 2026-04-16	piątek 2026-04-17	sobota 2026-04-18	niedziela 2026-04-19	poniedziałek 2026-04-20	wtorek 2026-04-21	środa 2026-04-22
Śniadanie	<p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb pszenny 30g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Salata 25g</p> <p>Pomidor 50g</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>Herbata czarna 250g</p> <p>Bułka kajzerka 60g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Serek wiejski naturalny 100g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Kaszka manna na mleku 301g Składniki: Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko), Kasza manna (gluten)</p> <p>E: 935.95, B: 47.25, T: 25.17, W: 133.12, Błonnik [g]: 5.05, BW [g]: 30.68, BR [g]: 16.57, Wp [g]: 128.07, Cukier [g]: 15.06, Sód [mg]: 1386.61, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.13, Sól: 3.46, WW: 12.44</p>	<p>Herbata czarna 250g</p> <p>Zupa mleczna z zacierkami 300g Składniki: Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko), Jaja kurze całe (jaja), Mąka pszenna, typ 550 (gluten)</p> <p>Szynka miodowa 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Salata 25g</p> <p>Bułka kajzerka 60g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Chleb pszenny 35g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) chudy 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>E: 703.47, B: 39.13, T: 23.63, W: 85.61, Błonnik [g]: 3.4, BW [g]: 28.49, BR [g]: 10.64, Wp [g]: 82.2, Cukier [g]: 16.62, Sód [mg]: 923.36, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.96, Sól: 1.63, WW: 7.68</p>	<p>Chleb pszenny 70g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Salata 15g</p> <p>Chleb baltonowski 30g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Szynka z indyka 60g (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>Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g Składniki: Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko), Płatki ryżowe</p> <p>E: 804.34, B: 33.14, T: 26.04, W: 111.13, Błonnik [g]: 4.31, BW [g]: 20.93, BR [g]: 12.21, Wp [g]: 106.81, Cukier [g]: 16, Sód [mg]: 1015.8, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.91, Sól: 2.54, WW: 10.25</p>	<p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb pszenny 35g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Salata 25g</p> <p>Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g</p> <p>Chleb baltonowski 70g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Lekkostrawna sałatka jarzynowa 99g Składniki: Seler korzeniowy (seler), Ziemiaki, Jaja kurze całe (jaja), Marchew, Pomidor, Pietruszka, Jogurt typu greckiego (mleko), Kukurydza, Majonez (jaja)</p> <p>E: 627.23, B: 20.62, T: 25.22, W: 83.12, Błonnik [g]: 6.89, BW [g]: 2.5, BR [g]: 9.86, Wp [g]: 76.23, Cukier [g]: 5.21, Sód [mg]: 662.75, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.14, Sól: 1.33, WW: 7.56</p>	<p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb pszenny 35g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Roszpinka 15g</p> <p>Szynka wiejska 60g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g</p> <p>Pieczony pasztet drobiowy 50g Składniki: Pierś z kurczaka, Wątróbka kurczaka, Woda, Seler korzeniowy (seler), Pietruszka, Jaja kurze całe (jaja), Por, Cebula, Marchew, Gałka muszkata., Ziele angielskie</p> <p>Bułka kajzerka 60g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Buraki 50g</p> <p>E: 693.06, B: 37.4, T: 27.37, W: 76.59, Błonnik [g]: 4.37, BW [g]: 19.52, BR [g]: 9.63, Wp [g]: 72.23, Cukier [g]: 6.44, Sód [mg]: 1097.86, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.12, Sól: 2.44, WW: 6.79</p>	<p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Herbata czarna 250g</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>Chleb pszenny 35g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Twarożek wiejski, 2% tłuszczu 100g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Bułka kajzerka 60g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Marchew 50g</p> <p>Owsianka 400g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Płatki owsiane bezglutenowe</p> <p>E: 942.62, B: 45.89, T: 29.81, W: 125.87, Błonnik [g]: 10.98, BW [g]: 28.16, BR [g]: 17.73, Wp [g]: 114.89, Cukier [g]: 24.99, Sód [mg]: 1214.15, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.25, Sól: 2.25, WW: 11.01</p>	<p>Herbata czarna 250g</p> <p>Kaszka manna na mleku 300g Składniki: Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko), Kasza manna (gluten)</p> <p>Serek Almette śmietankowy 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Bułka kajzerka 60g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Marchew 50g</p> <p>Salata 25g</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb pszenny 35g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Schab pieczony na kanapki 41g Składniki: Schab wieprzowy, Czosnek, Olej rzepakowy, Majeranek, Pieprz, Pieprz ziółowy</p> <p>E: 856.86, B: 33.58, T: 29.22, W: 118.29, Błonnik [g]: 6.03, BW [g]: 19.36, BR [g]: 14.22, Wp [g]: 112.25, Cukier [g]: 16.83, Sód [mg]: 713.93, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.47, Sól: 1.77, WW: 10.8</p>

	czwartek 2026-04-16	piątek 2026-04-17	sobota 2026-04-18	niedziela 2026-04-19	poniedziałek 2026-04-20	wtorek 2026-04-21	środa 2026-04-22
II śniadanie	<p>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>E: 104, B: 8, T: 3, W: 11, 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>	<p>Pomarańcza 240g</p> <p>E: 112.8, B: 2.16, T: 0.48, W: 27.12, Błonnik [g]: 4.56, BW [g]: 0, BR [g]: 2.16, Wp [g]: 22.56, Cukier [g]: 20.88, Sód [mg]: 7.2, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.1, Sól: 0.02, WW: 2.16</p>	<p>Banan 130g</p> <p>E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55, 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>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>E: 104, B: 8, T: 3, W: 11, 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>	<p>Jabłko 160g</p> <p>E: 76.8, B: 0.43, T: 0.21, W: 20.42, Błonnik [g]: 2.08, BW [g]: 0, BR [g]: 0.43, Wp [g]: 18.34, Cukier [g]: 16.16, Sód [mg]: 0, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06, Sól: 0, WW: 1.76</p>	<p>Banan 130g</p> <p>E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55, 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>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>E: 104, B: 8, T: 3, W: 11, 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 2026-04-16	piątek 2026-04-17	sobota 2026-04-18	niedziela 2026-04-19	poniedziałek 2026-04-20	wtorek 2026-04-21	środa 2026-04-22
Obiad	<p>Zupa pomidorowa z makaronem świderki 400g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Makaron <u>pszenny świderki</u>, Koncentrat pomid. 30%, Liście laurowe, Pieprz ziołowy, Pietruszka, Ziele angielskie</p> <p>Kompot owocowy 250g Składniki: Woda, Jabłko</p> <p>Pierś z kurczaka pieczona z koperkiem 120g Składniki: Pierś z kurczaka, <u>Masło ekstra (mleko)</u>, Koperek</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 250g Składniki: Ziemniaki, Koperek</p> <p>Marchew 150g</p> <p>E: 520.97, B: 33.85, T: 7.89, W: 86.25, Błonnik [g]: 13.44, BW [g]: 24.12, BR [g]: 9.73, Wp [g]: 72.84, Cukier [g]: 22.84, Sód [mg]: 182.71, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.06, Sól: 0.45, WW: 8.02</p>	<p>Kompot owocowy 250g Składniki: Woda, Wiśnie</p> <p>Kluski leniwe 350g Składniki: <u>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)</u>, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, <u>Mąka pszenna, typ 550 (gluten)</u>, <u>Masło ekstra (mleko)</u></p> <p>Twarożek z jogurtem 150g Składniki: <u>Ser twarogowy (twaróg) chudy (mleko)</u>, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u></p> <p>Mus bananowo - brzoskwinowy 150g Składniki: Banan, Brzoskwinia</p> <p>Lekkostrawna zupa rybna 400g Składniki: <u>Bulion rybny (seler, ryby)</u>, <u>Mintaj</u>, filet bez skóry, świeży, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, <u>Dorsz, świeży (ryby)</u>, Pomidory z sokiem pomidorowym, Marchew, Pietruszka, <u>Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko)</u>, Pietruszka, Koncentrat pomid. 30%, <u>Masło ekstra (mleko)</u>, Oliwa z oliwek, Liście laurowe, Oregano suszone</p> <p>E: 1093.11, B: 99.23, T: 35.34, W: 97.95, Błonnik [g]: 8.23, BW [g]: 89.87, BR [g]: 9.06, Wp [g]: 89.73, Cukier [g]: 46.93, Sód [mg]: 838.14, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.95, Sól: 0.92, WW: 9.25</p>	<p>Kompot z truskawek 250g Składniki: Woda, Truskawki</p> <p>Marchew 200g</p> <p>Udka z kurczaka z warzywami pieczone w rękawie 151g Składniki: Udka kurczaka, Pomidor, Cukinia, Cebula, Marchew, Koncentrat pomid. 30%, Czosnek, Olej rzepakowy</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 250g Składniki: Ziemniaki, Koperek</p> <p>Krupnik jęczmienny 400g Składniki: Kości, Ziemniaki, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, <u>Kasza jęczmienna, perlowa (gluten)</u>, Pietruszka, Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p>E: 564.23, B: 27.86, T: 11.09, W: 96.53, Błonnik [g]: 16.67, BW [g]: 16.66, BR [g]: 11.2, Wp [g]: 79.85, Cukier [g]: 22.13, Sód [mg]: 286.58, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.86, Sól: 0.71, WW: 8.58</p>	<p>Kompot owocowy 250g Składniki: Woda, Wiśnie</p> <p>Pulpeciki w sosie pomidorowym (żywienie zbiorowe) 139g Składniki: topatka wieprzowa, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Koncentrat pomid. 30%, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u>, Cebula, <u>Bułka tarta (gluten)</u>, Czosnek, Oregano suszone, Papryka</p> <p>Ryż biały 250g</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</p> <p>Surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem 150g Składniki: Kapusta biała, Marchew, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pieprz</p> <p>E: 835.61, B: 33.83, T: 23.92, W: 126.78, Błonnik [g]: 11.33, BW [g]: 18.8, BR [g]: 15.03, Wp [g]: 115.45, Cukier [g]: 21.31, Sód [mg]: 265.69, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.06, Sól: 0.64, WW: 4.58</p>	<p>Kompot owocowy 250g Składniki: Woda, Wiśnie</p> <p>Zupa krem z białych warzyw z kaszką kukurydzianą 401g Składniki: Bulion warzywny w słoiku (przed przygotowaniem), Kalafior, Ziemniaki, Pietruszka, Por, Kasza kukurydziana</p> <p>Kurczak w kremowym sosie z marchewką i groszkiem 151g Składniki: Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, <u>Śmietana 12% do zup i sosów (mleko)</u>, <u>Bulion mięsny (seler)</u>, Mąka ziemniaczana, Oliwa z oliwek, Pietruszka, <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u>, Papryka</p> <p>Ziemniaki 250g</p> <p>Marchew 150g</p> <p>E: 583.65, B: 31.86, T: 6.93, W: 106.76, Błonnik [g]: 17.46, BW [g]: 17.14, BR [g]: 14.72, Wp [g]: 89.32, Cukier [g]: 25.88, Sód [mg]: 678.55, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.46, Sól: 1.52, WW: 9.93</p>	<p>Kompot owocowy 250g Składniki: Woda, Jabłko</p> <p>Zupa grysikowa 400g Składniki: Bulion warzywny w słoiku (przed przygotowaniem), <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Pierś z kurczaka, Marchew, Udka kurczaka, Pietruszka, <u>Kasza manna (gluten)</u>, Liście laurowe, Pietruszka, Ziele angielskie</p> <p>Makaron z kurczakiem, cukinią i mozzarellą w sosie pomidorowym 350g Składniki: Makaron penne pełnoziarnisty, Pierś z kurczaka, Cukinia, Pomidory z puszką, <u>Ser Mozzarella light, w zalewie (mleko)</u>, Przyprawa do gyros</p> <p>Cukinia, gotowana 150g</p> <p>E: 753.18, B: 56.75, T: 10.96, W: 113.57, Błonnik [g]: 18.58, BW [g]: 37.36, BR [g]: 19.39, Wp [g]: 94.97, Cukier [g]: 25.05, Sód [mg]: 1329.61, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.2, Sól: 3.05, WW: 9.71</p>	<p>Kompot owocowy 250g Składniki: Woda, Jabłko</p> <p>Zupa koperkowa z kluskami na rosole 400g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u>, Kura, Kluski lane, Koperek, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u>, Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p>Gotowane pierogi z mięsem 250g Składniki: Mięso mielone z kurczaka, <u>Mąka pszenna, typ 550 (gluten)</u>, Cebula, Woda, Olej rzepakowy, Pieprz ziołowy</p> <p>Buraki 150g</p> <p>E: 791.79, B: 42.27, T: 32, W: 91.99, Błonnik [g]: 11.22, BW [g]: 29.42, BR [g]: 11.59, Wp [g]: 80.76, Cukier [g]: 24.56, Sód [mg]: 243.27, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.31, Sól: 0.46, WW: 8.73</p>

	czwartek 2026-04-16	piątek 2026-04-17	sobota 2026-04-18	niedziela 2026-04-19	poniedziałek 2026-04-20	wtorek 2026-04-21	środa 2026-04-22
Podwieczorek	Herbatniki 30g (<u>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) E: 130.8 , B: 2.46 , T: 3.3 , W: 23.04 , 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	Jogurtowa galaretka z owocami 200g Składniki: Galaretka owocowa (po przyrządzeniu), Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko) , Brzoskwinia E: 103.2 , B: 4.04 , T: 0.68 , W: 20.16 , Błonnik [g]: 0.76 , BW [g]: 3.64 , BR [g]: 0.4 , Wp [g]: 19.4 , Cukier [g]: 18.48 , Sód [mg]: 17.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06 , Sól: 0.04 , WW: 0.56	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) E: 104 , B: 8 , T: 3 , W: 11 , 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	Ciasto drożdżowe 100g (<u>Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) E: 291 , B: 7.7 , T: 8 , W: 47.7 , Błonnik [g]: 1.5 , BW [g]: 2.4 , BR [g]: 5.3 , Wp [g]: 46.2 , Cukier [g]: 8.5 , Sód [mg]: 139 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.98 , Sól: 0.35 , WW: 4.6	Serek homogenizowany waniliowy 130g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) E: 128.7 , B: 6.89 , T: 3.77 , W: 16.64 , 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	Bułeczki drożdżowe z jabłkami 60g (<u>Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) E: 164.4 , B: 3.72 , T: 4.32 , W: 28.38 , Błonnik [g]: 1.32 , BW [g]: 1.14 , BR [g]: 2.58 , Wp [g]: 27.06 , Cukier [g]: 7.2 , Sód [mg]: 62.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.7 , Sól: 0.16 , WW: 2.7	Budyń bez cukru o smaku czekoladowym 200g E: 138 , B: 7.4 , T: 3.6 , W: 19.2 , Błonnik [g]: 0.6 , BW [g]: 7.4 , BR [g]: 0.06 , Wp [g]: 18.6 , Cukier [g]: 9.8 , Sód [mg]: 48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.2 , Sól: 0.12 , WW: 1.8

	czwartek 2026-04-16	piątek 2026-04-17	sobota 2026-04-18	niedziela 2026-04-19	poniedziałek 2026-04-20	wtorek 2026-04-21	środa 2026-04-22
Kolacja	<p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb pszenny 70g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Sałata 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>Chleb baltonowski 30g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 55g (Jaja i produkty pochodne)</p> <p>E: 533.3, B: 27.01, T: 22.66, W: 57.67, Błonnik [g]: 3.83, BW [g]: 17.05, BR [g]: 9.96, Wp [g]: 53.84, Cukier [g]: 2.39, Sód [mg]: 1036.9, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.44, Sól: 2.59, WW: 4.9</p>	<p>Pomidor 50g</p> <p>Chleb pszenny 70g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Szynka z indyka 60g (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>Chleb baltonowski 30g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>E: 509.3, B: 26.35, T: 20.26, W: 57.73, Błonnik [g]: 3.83, BW [g]: 17.35, BR [g]: 9, Wp [g]: 53.9, Cukier [g]: 2.45, Sód [mg]: 925.9, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.83, Sól: 2.31, WW: 4.96</p>	<p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb pszenny 70g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Polędwica sopocka 60g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Chleb baltonowski 30g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Serek Almette śmietankowy 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>E: 534.3, B: 24.18, T: 23.5, W: 58.84, Błonnik [g]: 3.94, BW [g]: 14.64, BR [g]: 9.54, Wp [g]: 54.89, Cukier [g]: 3.35, Sód [mg]: 920.35, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.75, Sól: 2.3, WW: 5.02</p>	<p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb pszenny 35g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Pasta jajeczna z koperkiem 60g Składniki: Jaja kurze całe (jaja), Jogurt naturalny, 1.5% tłuszczu (mleko), Koperkek</p> <p>Roszpinka 25g</p> <p>Marchew 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>Chleb baltonowski 70g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>E: 504.29, B: 20.44, T: 19.82, W: 63.96, Błonnik [g]: 5.14, BW [g]: 10.87, BR [g]: 9.57, Wp [g]: 58.82, Cukier [g]: 4.47, Sód [mg]: 834.51, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.91, Sól: 2.09, WW: 5.77</p>	<p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb pszenny 70g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</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>Mix sałat z burakiem 25g</p> <p>Chleb baltonowski 30g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Serek Almette śmietankowy 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>E: 486.95, B: 16.35, T: 21.59, W: 58.68, Błonnik [g]: 4.09, BW [g]: 7.35, BR [g]: 9, Wp [g]: 54.58, Cukier [g]: 3.61, Sód [mg]: 745.95, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.56, Sól: 1.86, WW: 4.99</p>	<p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Roszpinka 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Chleb pszenny 70g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</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>Chleb baltonowski 30g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Twarożek Domowy grani naturalny 100g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>E: 498.4, B: 25.49, T: 18.39, W: 59.79, Błonnik [g]: 3.48, BW [g]: 16.34, BR [g]: 9.15, Wp [g]: 56.31, Cukier [g]: 3.67, Sód [mg]: 943.75, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.35, Sól: 2.36, WW: 5.1</p>	<p>Szynka parzona 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Chleb pszenny 70g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Pomidory koktajlowe 50g</p> <p>Chleb baltonowski 30g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Serek Almette śmietankowy 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>E: 488.5, B: 16.01, T: 22.15, W: 58.62, Błonnik [g]: 3.94, BW [g]: 6.63, BR [g]: 9.38, Wp [g]: 54.67, Cukier [g]: 3.27, Sód [mg]: 819.55, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.56, Sól: 2.04, WW: 4.99</p>
Suma	E: 2225.02 B: 118.57 , T: 62.02 , W: 311.08 , Błonnik [g]: 22.71 , BW [g]: 80.21 , BR [g]: 38.36 , Wp [g]: 288.4 , Cukier [g]: 61.34 , Sód [mg]: 2775.32 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.31 , Sól: 6.92 , WW: 28.84	E: 2521.88 B: 170.91 , T: 80.39 , W: 288.57 , Błonnik [g]: 20.78 , BW [g]: 139.35 , BR [g]: 31.26 , Wp [g]: 267.79 , Cukier [g]: 105.36 , Sód [mg]: 2711.8 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.9 , Sól: 4.92 , WW: 24.61	E: 2132.97 B: 94.48 , T: 64.02 , W: 308.05 , Błonnik [g]: 27.13 , BW [g]: 60.23 , BR [g]: 34.25 , Wp [g]: 280.89 , Cukier [g]: 77.44 , Sód [mg]: 2304.03 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.72 , Sól: 5.75 , WW: 27.65	E: 2362.13 B: 90.59 , T: 79.96 , W: 332.56 , Błonnik [g]: 24.86 , BW [g]: 42.57 , BR [g]: 39.76 , Wp [g]: 307.7 , Cukier [g]: 50.49 , Sód [mg]: 1981.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.21 , Sól: 4.61 , WW: 23.71	E: 1969.16 B: 92.93 , T: 59.87 , W: 279.09 , Błonnik [g]: 28.04 , BW [g]: 50.9 , BR [g]: 33.78 , Wp [g]: 251.11 , Cukier [g]: 67.17 , Sód [mg]: 2563.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.32 , Sól: 5.92 , WW: 25.16	E: 2484.7 B: 133.15 , T: 63.87 , W: 358.16 , Błonnik [g]: 36.57 , BW [g]: 83 , BR [g]: 50.15 , Wp [g]: 321.57 , Cukier [g]: 85.87 , Sód [mg]: 3551.21 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.58 , Sól: 7.82 , WW: 31.12	E: 2379.15 B: 107.26 , T: 89.97 , W: 299.1 , Błonnik [g]: 21.79 , BW [g]: 70.81 , BR [g]: 35.25 , Wp [g]: 277.28 , Cukier [g]: 65.46 , Sód [mg]: 1904.75 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.66 , Sól: 4.59 , WW: 27.52

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