

	czwartek 2026-03-26	piątek 2026-03-27	sobota 2026-03-28	niedziela 2026-03-29	poniedziałek 2026-03-30	wtorek 2026-03-31	środa 2026-04-01
Śniadanie	<p>Masło 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>Marchew 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 baltonowski 35g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>E: 657.35, B: 52.06, T: 25.28, W: 92.42, Błonnik pokarmowy: 5.05, BW [g]: 17.33, BR [g]: 8.24, Wp [g]: 80.88, Cukier: 29.22, Sód: 1012.45, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.51, Sól: 2.52, WW: 5.31</p>	<p>Pomidor 50g</p> <p>Masło 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</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>Dżem morelowy 30g</p> <p>Płatki kukurydziane na mleku 300g Składniki: Mleko 1.5% (mleko), Płatki kukurydziane</p> <p>Chleb baltonowski 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>E: 789.5, B: 26.7, T: 19.52, W: 131.49, Błonnik pokarmowy: 8.42, BW [g]: 14.25, BR [g]: 12.45, Wp [g]: 123.07, Cukier: 29.41, Sód: 1487.85, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.81, Sól: 3.72, WW: 12.93</p>	<p>Pomidor 50g</p> <p>Masło 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</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>Serek Almette śmietankowy 30g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb baltonowski 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>E: 484.1, B: 16.29, T: 21.59, W: 58.65, Błonnik pokarmowy: 4.36, BW [g]: 8.1, BR [g]: 8.19, Wp [g]: 54.28, Cukier: 3.7, Sód: 752.55, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.58, Sól: 1.88, WW: 5.61</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>Marchew 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>Płatki kukurydziane na mleku 300g Składniki: Mleko 1.5% (mleko), Płatki kukurydziane</p> <p>Chleb baltonowski 35g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>E: 740.55, B: 38, T: 13.25, W: 121.47, Błonnik pokarmowy: 7.51, BW [g]: 25.38, BR [g]: 12.63, Wp [g]: 113.97, Cukier: 20.33, Sód: 1846.8, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.89, Sól: 4.61, WW: 11.61</p>	<p>Masło 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 2% (mleko), Woda, Płatki owsiane (gluten)</p> <p>Marchew 50g</p> <p>Bułka kajzerka 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Chleb baltonowski 35g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Serek Almette śmietankowy 30g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>E: 752, B: 28.15, T: 30.5, W: 94.97, Błonnik pokarmowy: 6.93, BW [g]: 15.64, BR [g]: 12.52, Wp [g]: 88.04, Cukier: 15.89, Sód: 916.42, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.9, Sól: 2.27, WW: 8.43</p>	<p>Masło 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Roszpinka 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 śmietankowy 30g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb baltonowski 35g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>E: 646.4, B: 42.98, T: 28.47, W: 91.18, Błonnik pokarmowy: 4.51, BW [g]: 8.4, BR [g]: 8.09, Wp [g]: 80.17, Cukier: 28.79, Sód: 753.35, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.74, Sól: 1.87, WW: 5.17</p>	<p>Pomidor 50g</p> <p>Masło 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</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>Owsianka 300g Składniki: Mleko 2% (mleko), Płatki owsiane bezglutenowe</p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i jogurtem 60g Składniki: Jajka (jaja), Jogurt naturalny 1.5% (mleko), Szczypiorek</p> <p>Chleb baltonowski 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>E: 789.05, B: 35.06, T: 26.71, W: 105.14, Błonnik pokarmowy: 9.39, BW [g]: 20.15, BR [g]: 14.91, Wp [g]: 95.75, Cukier: 16.52, Sód: 856.71, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.89, Sól: 2.14, WW: 9.8</p>

	czwartek 2026-03-26	piątek 2026-03-27	sobota 2026-03-28	niedziela 2026-03-29	poniedziałek 2026-03-30	wtorek 2026-03-31	środa 2026-04-01
II śniadanie	<p>Jabłko 160g</p> <p>E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36, Błonnik pokarmowy: 3.2, BW [g]: 0, BR [g]: 0.64, Wp [g]: 16.16, Cukier: 15.52, Sód: 3.2, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.14, Sól: 0.01, WW: 1.76</p>	<p>Jogurt naturalny 1.5% 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>E: 104, B: 8, T: 3, W: 11, Błonnik pokarmowy: 0, BW [g]: 8, BR [g]: 0, Wp [g]: 11, Cukier: 11, Sód: 80, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12, Sól: 0.2, WW: 1.2</p>	<p>Jogurt naturalny 1.5% 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>E: 104, B: 8, T: 3, W: 11, Błonnik pokarmowy: 0, BW [g]: 8, BR [g]: 0, Wp [g]: 11, Cukier: 11, Sód: 80, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12, Sól: 0.2, WW: 1.2</p>	<p>Jabłko 160g</p> <p>E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36, Błonnik pokarmowy: 3.2, BW [g]: 0, BR [g]: 0.64, Wp [g]: 16.16, Cukier: 15.52, Sód: 3.2, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.14, Sól: 0.01, WW: 1.76</p>	<p>Banan 130g</p> <p>E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55, Błonnik pokarmowy: 2.21, BW [g]: 0, BR [g]: 1.3, Wp [g]: 28.34, Cukier: 24.96, Sód: 1.3, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.08, Sól: 0, WW: 2.6</p>	<p>Jabłko 160g</p> <p>E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36, Błonnik pokarmowy: 3.2, BW [g]: 0, BR [g]: 0.64, Wp [g]: 16.16, Cukier: 15.52, Sód: 3.2, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.14, Sól: 0.01, WW: 1.76</p>	<p>Jogurt naturalny 1.5% 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>E: 104, B: 8, T: 3, W: 11, Błonnik pokarmowy: 0, BW [g]: 8, BR [g]: 0, Wp [g]: 11, Cukier: 11, Sód: 80, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12, Sól: 0.2, WW: 1.2</p>

	czwartek 2026-03-26	piątek 2026-03-27	sobota 2026-03-28	niedziela 2026-03-29	poniedziałek 2026-03-30	wtorek 2026-03-31	środa 2026-04-01
Obiad	<p>Kompot owocowy 250g Składniki: Woda, Jabłko</p> <p>Koperkowe kopytka z masłem 400g Składniki: Ziemniaki, Jajka (jaja), Mąka ziemniaczana, Masło (mleko), Koperek</p> <p>Surówka z marchwi i brzoskwini 200g Składniki: Brzoskwinia, Marchew, Jogurt naturalny 1.5% (mleko), Seler korzeniowy (seler), Koperek, Oliwa z oliwek</p> <p>Zupa koperkowa 398g Składniki: Bulion mięsny (seler), Seler korzeniowy (seler), Koperek, Mąka pszenna (gluten), Pietruszka</p>	<p>Kompot z jabłek 250g Składniki: Woda, Jabłko, Goździki</p> <p>Buraki 200g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 250g Składniki: Ziemniaki, Koperek</p> <p>Zupa jarzynowa 400g Składniki: Woda, Brokuły, Jajka (jaja), Marchew, Ziemniaki, Pierś z indyka, Pietruszka, Kasza manna (gluten), Por, Masło (mleko)</p> <p>Kotlet rybny pieczony 99g Składniki: Mintaj (ryby), Jajka (jaja), Por, Bułka tarta (gluten), Cytryna, Czosnek, Olej rzepakowy, Koperek, Pietruszka</p>	<p>Kompot z truskawek 250g Składniki: Woda, Truskawki</p> <p>Zupa warzywna z ziemniakami 402g Składniki: Woda, Ziemniaki, Pierś z kurczaka, Kostka rosółowa warzywna (seler), Liście kolendry, Szczypiorek, Oliwa z oliwek, Kmin rzymski, Kurkuma, Oregano suszone, Papryka, Pieprz, Przyprawa ostra chili</p> <p>Mięsno- warzywny gulasz 150g Składniki: Mięso z ud kurczaka, Woda, Pomidor, Cebula, Marchew, Czosnek, Koperek, Liście kolendry, Papryka, Szczypiorek, Pieprz</p> <p>Kasza bulgur 250g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Surówka z marchwi 421g Składniki: Marchew, Oliwa z oliwek</p>	<p>Kompot owocowy 250g Składniki: Woda, Jabłko</p> <p>Kurczak gotowany na parze z sosem ziołowym 150g Składniki: Pierś z kurczaka, Kefir 2% (mleko), Cytryna, Oliwa z oliwek, Pietruszka, Szczypiorek, Cebula, Majeranek</p> <p>Rosół 400g Składniki: Woda, Por, Marchew, Pietruszka, Makaron bezglutenowy (gluten), Cebula, Seler korzeniowy (seler), Pietruszka, Czosnek, Ziele angielskie, Liście laurowe</p> <p>Marchew 200g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 250g Składniki: Ziemniaki, Koperek</p>	<p>Kompot owocowy 250g Składniki: Woda, Truskawki</p> <p>Zupa koperkowa 400g Składniki: Woda, Mleko 1.5% (mleko), Seler korzeniowy (seler), Pietruszka, Mąka pszenna (gluten), Koperek, Przyprawa "Jarzynka"</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g Składniki: Ziemniaki, Koperek</p> <p>Gotowane pulpeciki drobiowe 118g Składniki: Przecier pomidorowy, Mielone z indyka, Ryż basmati, Jajka (jaja), Kasza manna (gluten), Mąka kukurydziana, Olej rzepakowy</p>	<p>Kompot z jabłek 250g Składniki: Woda, Jabłko, Goździki</p> <p>Barszcz z ziemniakami 401g Składniki: Włoszczyzna (seler), Ziemniaki, Buraki, Pomidor, Cebula, Koperek, Liście laurowe, Sok z cytryny, Ziele angielskie</p> <p>Spaghetti bolognese 301g Składniki: Makaron spaghetti (gluten,jaja), Passata - przetarte pomidory, Łopatka wieprzowa, Cebula, Ser Parmezan (mleko), Koncentrat pomid. 30%, Oliwa z oliwek, Czosnek, Bazylia, Oregano suszone, Tymianek, Pieprz</p> <p>Surówka z selera 200g Składniki: Seler korzeniowy (seler), Jogurt natur. 2% (mleko), Sok z cytryny</p>	<p>Kompot owocowy 250g Składniki: Woda, Wiśnie</p> <p>Naleśniki pełnoziarniste smażone na oliwie 251g Składniki: Mleko 2% (mleko), Jajka (jaja), Mąka orkiszowa (gluten), Masło (mleko), Ksylitol, Cynamon</p> <p>Twarożek z jogurtem 150g Składniki: Twaróg chudy (mleko), Jogurt natur. 2% (mleko)</p> <p>Banan 130g</p> <p>Zupa brokułowa 401g Składniki: Włoszczyzna (seler), Brokuły, Ziemniaki, Kości, Olej rzepakowy, Koperek, Przyprawa "Jarzynka", Czosnek</p>
	E: 757.52, B: 20.26, T: 23.41, W: 124.12, Błonnik pokarmowy: 17.36, BW [g]: 6.64, BR [g]: 13.62, Wp [g]: 106.76, Cukier: 26.65, Sód: 1349.53, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.43, Sól: 0.56, WW: 10.58	E: 654.91, B: 32.93, T: 16.79, W: 102.28, Błonnik pokarmowy: 16.96, BW [g]: 18.92, BR [g]: 14.01, Wp [g]: 85.32, Cukier: 29.44, Sód: 315.18, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.67, Sól: 0.75, WW: 9.96	E: 654.7, B: 38.2, T: 14.24, W: 107.5, Błonnik pokarmowy: 30.84, BW [g]: 23.02, BR [g]: 15.17, Wp [g]: 76.67, Cukier: 29.24, Sód: 478.15, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.29, Sól: 1.1, WW: 8.52	E: 501.76, B: 27.08, T: 8.41, W: 88.94, Błonnik pokarmowy: 18.18, BW [g]: 16.42, BR [g]: 10.66, Wp [g]: 70.74, Cukier: 29.28, Sód: 227.03, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.57, Sól: 0.56, WW: 8.12	E: 465, B: 21.72, T: 9.58, W: 77.84, Błonnik pokarmowy: 9.13, BW [g]: 12.87, BR [g]: 8.85, Wp [g]: 68.74, Cukier: 20.6, Sód: 1566.97, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.24, Sól: 3.55, WW: 7.71	E: 887.01, B: 43.99, T: 21.04, W: 150.5, Błonnik pokarmowy: 29.1, BW [g]: 21.96, BR [g]: 19.09, Wp [g]: 121.39, Cukier: 31.45, Sód: 571.19, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.33, Sól: 1.05, WW: 12.85	E: 878.5, B: 50.13, T: 25.59, W: 127.06, Błonnik pokarmowy: 19.57, BW [g]: 33.02, BR [g]: 14.63, Wp [g]: 107.49, Cukier: 55.15, Sód: 1035.16, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.33, Sól: 2.33, WW: 10.32

	czwartek 2026-03-26	piątek 2026-03-27	sobota 2026-03-28	niedziela 2026-03-29	poniedziałek 2026-03-30	wtorek 2026-03-31	środa 2026-04-01
Podwieczorek	<p>Kisiel owocowy 200g</p> <p>E: 202, B: 0.6, T: 0.2, W: 51.4, Błonnik pokarmowy: 4, BW [g]: 0, BR [g]: 0.6, Wp [g]: 47.4, Cukier: 38.4, Sód: 2, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06, Sól: 0.01, WW: 4.8</p>	<p>Babka biszkoptowa 50g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>E: 169.5, B: 4.25, T: 2.1, W: 33.55, Błonnik pokarmowy: 0.4, BW [g]: 2.4, BR [g]: 1.85, Wp [g]: 33.15, Cukier: 18.7, Sód: 28, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.3, Sól: 0.07, WW: 3.3</p>	<p>Budyń bez cukru o smaku czekoladowym 200g</p> <p>E: 138, B: 7.4, T: 3.6, W: 19.2, Błonnik pokarmowy: 0.6, BW [g]: 7.4, BR [g]: 0.06, Wp [g]: 18.6, Cukier: 9.8, Sód: 48, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.2, Sól: 0.12, WW: 1.8</p>	<p>Ciasto marchewkowe 102g Składniki: Marchew, Mąka pszenna (gluten), Jajka (jaja), Olej rzepakowy, Jabłko, Cynamon, Imbir</p> <p>E: 197.79, B: 5.54, T: 11.32, W: 20.6, Błonnik pokarmowy: 4.28, BW [g]: 2.42, BR [g]: 3.12, Wp [g]: 16.31, Cukier: 3.01, Sód: 64.27, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.82, Sól: 0.16, WW: 1.78</p>	<p>Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 200g</p> <p>E: 24, B: 5.52, T: 0, W: 0.2, Błonnik pokarmowy: 0, BW [g]: 0, BR [g]: 0, Wp [g]: 0.2, Cukier: 0, Sód: 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 pokarmowy: 0, BW [g]: 2.9, BR [g]: 0, Wp [g]: 45.2, Cukier: 33.94, Sód: 344, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.17, Sól: 0, WW: 4.6</p>	<p>Ciasto drożdżowe 100g Składniki: Mąka pszenna (gluten), Mleko 2% (mleko), Żółtko jaja (jaja), Ksylitol, Masło (mleko), Drożdże</p> <p>E: 286.54, B: 8.08, T: 10.31, W: 44.59, Błonnik pokarmowy: 1.45, BW [g]: 3.2, BR [g]: 4.88, Wp [g]: 43.14, Cukier: 1.27, Sód: 19.15, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.89, Sól: 0.05, WW: 3.74</p>

	czwartek 2026-03-26	piątek 2026-03-27	sobota 2026-03-28	niedziela 2026-03-29	poniedziałek 2026-03-30	wtorek 2026-03-31	środa 2026-04-01
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 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Salata 25g</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Chleb baltonowski 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Pieczony paszтет drobiowy 50g Składniki: Pierś z kurczaka, Wątróbka kurczaka, Woda, Seler korzeniowy (seler), Pietruszka, Jajka (jaja), Por, Cebula, Marchew, Gałka muszkata., Ziele angielskie</p> <p>E: 452.58, B: 20.19, T: 16.24, W: 59.14, Błonnik pokarmowy: 4.67, BW [g]: 11.62, BR [g]: 8.57, Wp [g]: 54.47, Cukier: 3.14, Sód: 763.53, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.46, Sól: 1.91, WW: 5.52</p>	<p>Masło 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</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>Pomidor 50g</p> <p>Serek Almette śmietankowy 30g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb baltonowski 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>E: 494, B: 16.65, T: 22.4, W: 58.92, Błonnik pokarmowy: 4.36, BW [g]: 8.43, BR [g]: 8.22, Wp [g]: 54.55, Cukier: 3.7, Sód: 724.05, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.63, Sól: 1.81, WW: 5.55</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 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Salata 25g</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Marchew 50g</p> <p>Chleb baltonowski 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Jajka 55g (<u>Jaja i produkty pochodne</u>)</p> <p>E: 491.9, B: 19.84, T: 20.36, W: 60.29, Błonnik pokarmowy: 5.25, BW [g]: 11.5, BR [g]: 8.34, Wp [g]: 55.04, Cukier: 3.59, Sód: 830.6, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.71, Sól: 2.08, WW: 5.59</p>	<p>Masło 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Roszpinka 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</u>)</p> <p>Chleb baltonowski 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Lekkostrawna sałatka jarzynowa 149g Składniki: Seler korzeniowy (seler), Ziemniaki, Jajka (jaja), Marchew, Marchew, Pietruszka, Jogurt grecki (mleko)</p> <p>E: 510.5, B: 19.21, T: 18.54, W: 71.02, Błonnik pokarmowy: 7.91, BW [g]: 8.77, BR [g]: 10.44, Wp [g]: 63.1, Cukier: 6.73, Sód: 802.32, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.9, Sól: 2.01, WW: 6.48</p>	<p>Masło 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</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 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Dżem morelowy 30g</p> <p>E: 479.05, B: 18.54, T: 14.97, W: 69.74, Błonnik pokarmowy: 4.61, BW [g]: 10.47, BR [g]: 8.07, Wp [g]: 65.13, Cukier: 13.5, Sód: 843.35, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.36, Sól: 2.11, WW: 6.6</p>	<p>Masło 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Roszpinka 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>Marchew 50g</p> <p>Chleb baltonowski 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Pasta z pieczonego morszczuka 50g Składniki: Morszczuk (ryby), Jogurt naturalny 1.5% (mleko), Pietruszka, Sok z cytryny, Koperek</p> <p>E: 449.02, B: 19.81, T: 15.38, W: 60.67, Błonnik pokarmowy: 5.09, BW [g]: 11.51, BR [g]: 8.3, Wp [g]: 55.56, Cukier: 4.02, Sód: 708.45, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.51, Sól: 1.77, WW: 5.64</p>	<p>Chleb żytni razowy 70g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło 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>Ser żółty 30g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>E: 526.7, B: 25.29, T: 24.16, W: 56.04, Błonnik pokarmowy: 7.82, BW [g]: 17.51, BR [g]: 7.78, Wp [g]: 48.22, Cukier: 3.2, Sód: 1218.45, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.66, Sól: 3.05, WW: 4.76</p>
Suma	E: 2149.45 B: 93.75 , T: 65.77 , W: 346.44 , Błonnik pokarmowy: 34.28 , BW [g]: 35.59 , BR [g]: 31.67 , Wp [g]: 305.67 , Cukier: 112.93 , Sód: 3130.71 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.6 , Sól: 5.01 , WW: 27.97 ,	E: 2211.91 B: 88.53 , T: 63.81 , W: 337.24 , Błonnik pokarmowy: 30.14 , BW [g]: 52 , BR [g]: 36.53 , Wp [g]: 307.09 , Cukier: 92.25 , Sód: 2635.08 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.53 , Sól: 6.55 , WW: 32.94 ,	E: 1872.7 B: 89.73 , T: 62.79 , W: 256.64 , Błonnik pokarmowy: 41.05 , BW [g]: 58.02 , BR [g]: 31.76 , Wp [g]: 215.59 , Cukier: 57.33 , Sód: 2189.3 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.9 , Sól: 5.38 , WW: 22.72 ,	E: 2030.6 B: 90.47 , T: 52.16 , W: 321.39 , Błonnik pokarmowy: 41.08 , BW [g]: 52.99 , BR [g]: 37.49 , Wp [g]: 280.28 , Cukier: 74.87 , Sód: 2943.62 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.32 , Sól: 7.35 , WW: 29.75 ,	E: 1846.15 B: 75.23 , T: 55.44 , W: 273.3 , Błonnik pokarmowy: 22.88 , BW [g]: 38.98 , BR [g]: 30.74 , Wp [g]: 250.45 , Cukier: 74.95 , Sód: 3336.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.58 , Sól: 7.95 , WW: 25.34 ,	E: 2322.43 B: 110.32 , T: 73.09 , W: 366.91 , Błonnik pokarmowy: 41.9 , BW [g]: 44.77 , BR [g]: 36.12 , Wp [g]: 318.48 , Cukier: 113.72 , Sód: 2380.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.89 , Sól: 4.7 , WW: 30.02 ,	E: 2584.79 B: 126.56 , T: 89.77 , W: 343.83 , Błonnik pokarmowy: 38.23 , BW [g]: 81.88 , BR [g]: 42.2 , Wp [g]: 305.6 , Cukier: 87.14 , Sód: 3209.47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.89 , Sól: 7.77 , WW: 29.82 ,

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 2026-04-02	piątek 2026-04-03	sobota 2026-04-04	niedziela 2026-04-05	poniedziałek 2026-04-06	wtorek 2026-04-07	środa 2026-04-08
--	--------------------------------	------------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------------	------------------------------	-----------------------------

	czwartek 2026-04-02	piątek 2026-04-03	sobota 2026-04-04	niedziela 2026-04-05	poniedziałek 2026-04-06	wtorek 2026-04-07	środa 2026-04-08
Śniadanie	<p>Masło 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Salata 25g</p> <p>Marchew 50g</p> <p>Szynka z piersi kurczaka 60g (<u>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Bułka kajzerka 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Serek wiejski naturalny 100g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Kaszka manna na mleku 301g Składniki: <u>Mleko 1.5% (mleko), Kasza manna (gluten)</u></p> <p>Chleb baltonowski 35g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>E: 954.38, B: 47.2, T: 25.29, W: 138.29, Błonnik pokarmowy: 6.6, BW [g]: 30.7, BR [g]: 16.51, Wp [g]: 131.7, Cukier: 16.37, Sód: 1439.68, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.19, Sól: 3.59, WW: 13.15</p>	<p>Herbata czarna 250g</p> <p>Zupa mleczna z zacierkami 300g Składniki: <u>Mleko 1.5% (mleko), Jajka (jaja), Mąka pszenna (gluten)</u></p> <p>Szynka miodowa 30g (<u>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne</u>)</p> <p>Masło 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Salata 25g</p> <p>Bułka kajzerka 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Marchew 50g</p> <p>Chleb baltonowski 35g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Twarożek grani z koperkiem 60g Składniki: <u>Twarożek Domowy grani naturalny (mleko), Koperek</u></p> <p>E: 710.44, B: 35, T: 25.69, W: 87.46, Błonnik pokarmowy: 4.73, BW [g]: 24.78, BR [g]: 10.23, Wp [g]: 82.73, Cukier: 16.95, Sód: 1072.47, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.04, Sól: 2, WW: 7.99</p>	<p>Chleb żytni razowy 70g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Salata 15g</p> <p>Chleb baltonowski 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</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>Dżem brzoskwinowy 30g</p> <p>Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g Składniki: <u>Mleko 1.5% (mleko), Płatki ryżowe</u></p> <p>E: 752.13, B: 29.48, T: 19.09, W: 119.49, Błonnik pokarmowy: 8.46, BW [g]: 18.87, BR [g]: 10.61, Wp [g]: 111.02, Cukier: 26.03, Sód: 946.18, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.67, Sól: 2.37, WW: 11.11</p>	<p>Masło 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Salata 25g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g</p> <p>Chleb baltonowski 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Schab pieczony na kanapki 61g Składniki: Schab wieprzowy, Czosnek, Olej rzepakowy, Majeranek, Pieprz, Pieprz ziółowy</p> <p>Lekkostrawna sałatka jarzynowa 149g Składniki: <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Ziemiaki, <u>Jajka (jaja)</u>, Marchew, Marchew, Pietruszka, <u> Jogurt grecki (mleko)</u></p> <p>E: 725.3, B: 35.13, T: 28.85, W: 85.91, Błonnik pokarmowy: 8.83, BW [g]: 17.14, BR [g]: 9.74, Wp [g]: 77.09, Cukier: 7.03, Sód: 694.51, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.48, Sól: 1.43, WW: 8.01</p>	<p>Masło 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Roszpinka 15g</p> <p>Szynka wiejska 60g (<u>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne</u>)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g</p> <p>Pieczony pasztet drobiowy 50g Składniki: Pierś z kurczaka, Wątróbka kurczaka, Woda, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Pietruszka, <u>Jajka (jaja)</u>, Por, Cebula, Marchew, Gałka muszk., Ziele angielskie</p> <p>Buraki 50g</p> <p>Chleb baltonowski 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>E: 678.51, B: 36.38, T: 26.21, W: 77.24, Błonnik pokarmowy: 5.58, BW [g]: 19.45, BR [g]: 8.68, Wp [g]: 71.66, Cukier: 6.54, Sód: 1095.52, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.97, Sól: 2.44, WW: 7.45</p>	<p>Masło 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>Twarożek 2% 100g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Bułka kajzerka 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Marchew 25g</p> <p>Płatki kukurydziane na mleku 300g Składniki: <u>Mleko 1.5% (mleko)</u>, Płatki kukurydziane</p> <p>Chleb baltonowski 35g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>E: 845.75, B: 37.32, T: 23.89, W: 124.55, Błonnik pokarmowy: 7.51, BW [g]: 25, BR [g]: 12.33, Wp [g]: 117.05, Cukier: 23.13, Sód: 1841.35, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.05, Sól: 3.82, WW: 11.88</p>	<p>Herbata czarna 250g</p> <p>Kaszka manna na mleku 300g Składniki: <u>Mleko 1.5% (mleko), Kasza manna (gluten)</u></p> <p>Bułka kajzerka 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Salata 25g</p> <p>Masło 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb żytni razowy 70g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Schab pieczony na kanapki 31g Składniki: Schab wieprzowy, Czosnek, Olej rzepakowy, Majeranek, Pieprz, Pieprz ziółowy</p> <p>Delikate Serek naturalny 100g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>E: 938.68, B: 37.31, T: 29.61, W: 135.72, Błonnik pokarmowy: 9.61, BW [g]: 15.08, BR [g]: 15.33, Wp [g]: 126.11, Cukier: 19.71, Sód: 799.25, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.44, Sól: 1.98, WW: 12.26</p>

	czwartek 2026-04-02	piątek 2026-04-03	sobota 2026-04-04	niedziela 2026-04-05	poniedziałek 2026-04-06	wtorek 2026-04-07	środa 2026-04-08
II śniadanie	<p>Jogurt naturalny 1.5% 200g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>E: 104, B: 8, T: 3, W: 11, Błonnik pokarmowy: 0, BW [g]: 8, BR [g]: 0, Wp [g]: 11, Cukier: 11, Sód: 80, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12, Sól: 0.2, WW: 1.2</p>	<p>Jogurt naturalny 1.5% 200g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>E: 104, B: 8, T: 3, W: 11, Błonnik pokarmowy: 0, BW [g]: 8, BR [g]: 0, Wp [g]: 11, Cukier: 11, Sód: 80, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12, Sól: 0.2, WW: 1.2</p>	<p>Banan 130g</p> <p>E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55, Błonnik pokarmowy: 2.21, BW [g]: 0, BR [g]: 1.3, Wp [g]: 28.34, Cukier: 24.96, Sód: 1.3, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.08, Sól: 0, WW: 2.6</p>	<p>Jogurt naturalny 1.5% 200g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>E: 104, B: 8, T: 3, W: 11, Błonnik pokarmowy: 0, BW [g]: 8, BR [g]: 0, Wp [g]: 11, Cukier: 11, Sód: 80, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12, Sól: 0.2, WW: 1.2</p>	<p>Jabłko 160g</p> <p>E: 80, B: 0.64, T: 0.64, W: 19.36, Błonnik pokarmowy: 3.2, BW [g]: 0, BR [g]: 0.64, Wp [g]: 16.16, Cukier: 15.52, Sód: 3.2, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.14, Sól: 0.01, WW: 1.76</p>	<p>Banan 130g</p> <p>E: 126.1, B: 1.3, T: 0.39, W: 30.55, Błonnik pokarmowy: 2.21, BW [g]: 0, BR [g]: 1.3, Wp [g]: 28.34, Cukier: 24.96, Sód: 1.3, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.08, Sól: 0, WW: 2.6</p>	<p>Jogurt naturalny 1.5% 200g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>E: 104, B: 8, T: 3, W: 11, Błonnik pokarmowy: 0, BW [g]: 8, BR [g]: 0, Wp [g]: 11, Cukier: 11, Sód: 80, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12, Sól: 0.2, WW: 1.2</p>

	czwartek 2026-04-02	piątek 2026-04-03	sobota 2026-04-04	niedziela 2026-04-05	poniedziałek 2026-04-06	wtorek 2026-04-07	środa 2026-04-08
Obiad	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 400g Składniki: Woda, Włoszczyzna (seler), Ryż biały, 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, Masło (mleko), Koperek</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 25g Składniki: Ziemniaki, Koperek</p> <p>Buraki 200g</p> <p>E: 391.82, B: 31.02, T: 7.69, W: 54.86, Błonnik pokarmowy: 9.92, BW [g]: 24.12, BR [g]: 6.9, Wp [g]: 44.96, Cukier: 26.11, Sód: 162.45, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.84, Sól: 0.4, WW: 3.68</p>	<p>Marchew 200g</p> <p>Kompot owocowy 250g Składniki: Woda, Wiśnia</p> <p>Ziemniaki 250g</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>Pieczone paluszki rybne 150g Składniki: Dorsz (ryby), Mąka kukurydziana, Płatki kukurydziane, Jajka (jaja), Pietruszka, Olej rzepakowy</p> <p>E: 671.61, B: 36.07, T: 7.98, W: 123.26, Błonnik pokarmowy: 19.38, BW [g]: 20.33, BR [g]: 15.74, Wp [g]: 103.88, Cukier: 27.15, Sód: 783.27, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.45, Sól: 1.96, WW: 11.63</p>	<p>Kompot owocowy 250g Składniki: Woda, Wiśnia</p> <p>Kluski leniwe 350g Składniki: Twaróg półtłusty (mleko), Jajka (jaja), Mąka pszenna (gluten), Masło (mleko)</p> <p>Twarożek z jogurtem 100g Składniki: Twaróg chudy (mleko), Jogurt natur. 2% (mleko)</p> <p>Mus bananowo - brzoskwinowy 150g Składniki: Banan, Brzoskwinia</p> <p>E: 874.04, B: 73.48, T: 26.83, W: 86.82, Błonnik pokarmowy: 4.65, BW [g]: 65.89, BR [g]: 7.39, Wp [g]: 82.18, Cukier: 41.37, Sód: 235.48, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.68, Sól: 0.58, WW: 8.42</p>	<p>Kompot owocowy 250g Składniki: Woda, Wiśnia</p> <p>Kasza gryczana 250g</p> <p>Rosół 401g Składniki: Woda, Por, Marchew, Pietruszka, Makaron bezglutenowy (gluten), Cebula, Seler korzeniowy (seler), Pietruszka, Czosnek, Ziele angielskie, Liście laurowe</p> <p>Buraki 200g</p> <p>Roladki z cukinią, bazylią i marchewką (na parze) 150g Składniki: Schab wieprzowy, Cukinia, Marchew, Pesto zielone (orzechy), Oliwa z oliwek, Oregano suszone</p> <p>E: 664.15, B: 40.95, T: 11.89, W: 106.79, Błonnik pokarmowy: 16.38, BW [g]: 21.96, BR [g]: 18.99, Wp [g]: 90.42, Cukier: 28.3, Sód: 216.33, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.71, Sól: 0.46, WW: 8.26</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>Zupa warzywna z kaszą manną 400g Składniki: Kalafior, Włoszczyzna (seler), Mięso z ud kurczaka, Ziemniaki, Jogurt natur. 2% (mleko), Cebula, Kasza manna (gluten), Czosnek, Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p>E: 662.7, B: 41.54, T: 16.04, W: 101.57, Błonnik pokarmowy: 22.16, BW [g]: 26.55, BR [g]: 13.3, Wp [g]: 79.4, Cukier: 26.61, Sód: 370.19, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.25, Sól: 0.74, WW: 8.84</p>	<p>Kompot owocowy 250g Składniki: Woda, Jabłko</p> <p>Pierogi z serem 350g Składniki: Mąka pszenna (gluten), Twaróg półtłusty (mleko), Woda, Ziemniaki, Masło (mleko), Pieprz</p> <p>Surówka z marchwi (żywienie zbiorowe) 200g Składniki: Marchew, Oliwa z oliwek</p> <p>Zupa grysikowa 401g Składniki: Bulion warzywny w słoiku (przed przygotowaniem), Seler korzeniowy (seler), Pierś z kurczaka, Marchew, Udka kurczaka, Pietruszka, Kasza manna (gluten), Liście laurowe, Pietruszka, Ziele angielskie</p> <p>E: 883.34, B: 41.26, T: 19.82, W: 144, Błonnik pokarmowy: 18.22, BW [g]: 24.02, BR [g]: 17.24, Wp [g]: 125.77, Cukier: 27.36, Sód: 1098.72, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.37, Sól: 2.74, WW: 13.5</p>	<p>Kompot owocowy 250g Składniki: Woda, Jabłko</p> <p>Zapiekanka ziemniaczana z kurczakiem i cukinią 352g Składniki: Pierś z kurczaka, Ziemniaki, Cukinia, Pomidor, Kukurydza, Jogurt grecki (mleko), Olej rzepakowy, Przyprawa do gyros, Pietruszka</p> <p>Zupa koperkowa z kluskami na rosole 401g Składniki: Woda, Włoszczyzna (seler), Kura, Kluski lane, Koperek, Liście laurowe, Ziele angielskie</p> <p>E: 537.73, B: 41.1, T: 18.22, W: 59.38, Błonnik pokarmowy: 10.89, BW [g]: 33.52, BR [g]: 6.28, Wp [g]: 48.5, Cukier: 16.97, Sód: 483.49, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.12, Sól: 1.06, WW: 4.48</p>

	czwartek 2026-04-02	piątek 2026-04-03	sobota 2026-04-04	niedziela 2026-04-05	poniedziałek 2026-04-06	wtorek 2026-04-07	środa 2026-04-08
Podwieczorek	<p>Kisiel owocowy 200g</p> <p>E: 202, B: 0.6, T: 0.2, W: 51.4, Błonnik pokarmowy: 4, BW [g]: 0, BR [g]: 0.6, Wp [g]: 47.4, Cukier: 38.4, Sód: 2, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06, Sól: 0.01, WW: 4.8</p>	<p>Jogurtowa galaretka z owocami 200g Składniki: Galaretka owocowa (po przyrządzeniu), Jogurt naturalny 1.5% (mleko), Brzoskwinia</p> <p>E: 103.2, B: 4.04, T: 0.68, W: 20.16, Błonnik pokarmowy: 0.76, BW [g]: 3.64, BR [g]: 0.4, Wp [g]: 19.4, Cukier: 18.48, Sód: 17.2, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06, Sól: 0.04, WW: 0.56</p>	<p>Jogurt naturalny 1.5% 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>E: 104, B: 8, T: 3, W: 11, Błonnik pokarmowy: 0, BW [g]: 8, BR [g]: 0, Wp [g]: 11, Cukier: 11, Sód: 80, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12, Sól: 0.2, WW: 1.2</p>	<p>Ciasto drożdżowe 100g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>E: 291, B: 7.7, T: 8, W: 47.7, Błonnik pokarmowy: 1.5, BW [g]: 2.4, BR [g]: 5.3, Wp [g]: 46.2, Cukier: 8.5, Sód: 139, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.98, Sól: 0.35, WW: 4.6</p>	<p>Babka biszkoptowa 100g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>E: 339, B: 8.5, T: 4.2, W: 67.1, Błonnik pokarmowy: 0.8, BW [g]: 4.8, BR [g]: 3.7, Wp [g]: 66.3, Cukier: 37.4, Sód: 56, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.59, Sól: 0.14, WW: 6.6</p>	<p>Kisiel owocowy 200g</p> <p>E: 202, B: 0.6, T: 0.2, W: 51.4, Błonnik pokarmowy: 4, BW [g]: 0, BR [g]: 0.6, Wp [g]: 47.4, Cukier: 38.4, Sód: 2, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06, Sól: 0.01, WW: 4.8</p>	<p>Budyń bez cukru o smaku czekoladowym 200g</p> <p>E: 138, B: 7.4, T: 3.6, W: 19.2, Błonnik pokarmowy: 0.6, BW [g]: 7.4, BR [g]: 0.06, Wp [g]: 18.6, Cukier: 9.8, Sód: 48, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.2, Sól: 0.12, WW: 1.8</p>

	czwartek 2026-04-02	piątek 2026-04-03	sobota 2026-04-04	niedziela 2026-04-05	poniedziałek 2026-04-06	wtorek 2026-04-07	środa 2026-04-08
Kolacja	<p>Masło 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Pomidor 50g</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>Chleb baltonowski 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Dżem wiśniowy niskosłodzony 30g</p> <p>E: 499.4, B: 19.2, T: 17.45, W: 68.94, Błonnik pokarmowy: 4.37, BW [g]: 10.17, BR [g]: 9.03, Wp [g]: 64.57, Cukier: 13.69, Sód: 946.65, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.02, Sól: 2.37, WW: 6.48</p>	<p>Pomidor 50g</p> <p>Masło 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Sałata 25g</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>Jajka 55g (<u>Jaja i produkty pochodne</u>)</p> <p>Chleb baltonowski 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>E: 506.5, B: 25.3, T: 20.33, W: 58.08, Błonnik pokarmowy: 4.25, BW [g]: 17.35, BR [g]: 7.95, Wp [g]: 53.83, Cukier: 2.8, Sód: 912.6, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.84, Sól: 2.28, WW: 5.52</p>	<p>Masło 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Półdewica sopocka 60g (<u>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne</u>)</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Chleb baltonowski 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Serek Almette śmietankowy 30g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>E: 531.5, B: 23.13, T: 23.57, W: 59.19, Błonnik pokarmowy: 4.36, BW [g]: 14.64, BR [g]: 8.49, Wp [g]: 54.82, Cukier: 3.7, Sód: 907.05, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.76, Sól: 2.27, WW: 5.58</p>	<p>Masło 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Pasta jajeczna z koperkiem 60g Składniki: <u>Jajka (jaja), Jogurt naturalny 1.5% (mleko), Koperek</u></p> <p>Roszpinka 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</u>)</p> <p>Chleb baltonowski 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>E: 483.19, B: 19.51, T: 19.78, W: 59.09, Błonnik pokarmowy: 3.98, BW [g]: 10.86, BR [g]: 8.65, Wp [g]: 55.11, Cukier: 3.49, Sód: 769.16, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.87, Sól: 1.93, WW: 5.59</p>	<p>Masło 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Szynka z indyka 30g (<u>Zboża zawierające gluten, Soja 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 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Serek Almette śmietankowy 30g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>E: 484.15, B: 15.3, T: 21.66, W: 59.03, Błonnik pokarmowy: 4.51, BW [g]: 7.35, BR [g]: 7.95, Wp [g]: 54.51, Cukier: 3.96, Sód: 732.65, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.57, Sól: 1.83, WW: 5.55</p>	<p>Masło 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Roszpinka 25g</p> <p>Marchew 50g</p> <p>Herbata czarna 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>Chleb baltonowski 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Dżem brzoskwinowy 30g</p> <p>E: 457.3, B: 13.59, T: 14.49, W: 71.08, Błonnik pokarmowy: 5.17, BW [g]: 5.34, BR [g]: 8.25, Wp [g]: 65.91, Cukier: 13.57, Sód: 669.55, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.25, Sól: 1.68, WW: 6.67</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 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Sałata 25g</p> <p>Herbata czarna 250g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Chleb baltonowski 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Serek Almette śmietankowy 30g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>E: 486.2, B: 14.97, T: 22.22, W: 59.07, Błonnik pokarmowy: 4.36, BW [g]: 6.63, BR [g]: 8.34, Wp [g]: 54.7, Cukier: 3.7, Sód: 807.75, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.59, Sól: 2.02, WW: 5.55</p>
Suma	E: 2151.6 B: 106.02, T: 53.63, W: 324.49, Błonnik pokarmowy: 24.89, BW [g]: 72.99, BR [g]: 33.04, Wp [g]: 299.63, Cukier: 105.57, Sód: 2630.78, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.23, Sól: 6.57, WW: 29.31,	E: 2095.75 B: 108.41, T: 57.68, W: 299.96, Błonnik pokarmowy: 29.12, BW [g]: 74.1, BR [g]: 34.32, Wp [g]: 270.84, Cukier: 76.38, Sód: 2865.54, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.51, Sól: 6.48, WW: 26.9,	E: 2387.77 B: 135.39, T: 72.88, W: 307.05, Błonnik pokarmowy: 19.68, BW [g]: 107.4, BR [g]: 27.79, Wp [g]: 287.36, Cukier: 107.06, Sód: 2170.01, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.31, Sól: 5.42, WW: 28.91,	E: 2267.64 B: 111.29, T: 71.52, W: 310.49, Błonnik pokarmowy: 30.69, BW [g]: 60.36, BR [g]: 42.68, Wp [g]: 279.82, Cukier: 58.32, Sód: 1899, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.16, Sól: 4.37, WW: 27.66,	E: 2244.36 B: 102.36, T: 68.75, W: 324.3, Błonnik pokarmowy: 36.25, BW [g]: 58.15, BR [g]: 34.27, Wp [g]: 288.03, Cukier: 90.03, Sód: 2257.56, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.52, Sól: 5.16, WW: 30.2,	E: 2514.49 B: 94.07, T: 58.79, W: 421.58, Błonnik pokarmowy: 37.11, BW [g]: 54.36, BR [g]: 39.72, Wp [g]: 384.47, Cukier: 127.42, Sód: 3612.92, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.81, Sól: 8.25, WW: 39.45,	E: 2204.61 B: 108.78, T: 76.65, W: 284.37, Błonnik pokarmowy: 25.46, BW [g]: 70.63, BR [g]: 30.01, Wp [g]: 258.91, Cukier: 61.18, Sód: 2218.49, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.47, Sól: 5.38, WW: 25.29,

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