

Menu: Dieta Podstawowa CIX dekada 07.10.2026-16.10.2026[07.10.2026-16.10.2026]

I śniadanie				
07.10.2026 Środa	08.10.2026 Czwartek	09.10.2026 Piątek	10.10.2026 Sobota	11.10.2026 Niedziela
Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 350g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), płatki orkiszowe pełnoziarniste kupiec (pszenica) (zboża zawierające gluten) Chleb bałtonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Parówki jedyneczki Indykpol Premium (mleko, soja, gorczyca, seler korzeniowy) (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 64g Papryka czerwona 100g Herbata czarna bez cukru 2016 240g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach Cukier 10g	Płatki jaglane na mleku 2% 2016 (mleko, łącznie z laktozą) 350g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), płatki jaglane Chleb bałtonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Jaja gotowane 2016 (jaja i produkty pochodne) 50g składniki: jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne) Ser twarogowy półtłusty (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 100g Rzodkiewka 100g Herbata czarna bez cukru 2016 240g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach Cukier 10g	Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru (mleko, łącznie z laktozą) 240g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), kakao 16% proszek Cukier 10g Chleb bałtonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Ser żółty gouda 5 (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 50g Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g Pomidor 100g	Kasza manna na mleku 2% 2016 (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 350g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), kasza manna (pszenica) (zboża zawierające gluten) Chleb bałtonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Paszтет dżidunia Sokołów (mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne) 70g Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 240g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach Cukier 10g	Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru (mleko, łącznie z laktozą) 240g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), kakao 16% proszek Cukier 10g Chleb bałtonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Pierś gotowana z indyka Indykpol Premium Błanka (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, gorczyca i produkty pochodne) 50g Ser twarogowy półtłusty (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 70g Miód pszczeli 30g Jabłko 150g
obiad				
07.10.2026 Środa	08.10.2026 Czwartek	09.10.2026 Piątek	10.10.2026 Sobota	11.10.2026 Niedziela
Zupa grochowa (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 400g składniki: ziemniaki średnie, seler korzeniowy (seler i produkty pochodne), porcja rosółowa z kurczaka, marchew, grzech nasiona suche, pietruszka korzeń, cebula, boczek wędzony morliny (mleko, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne), por, pieprz czarny mielony, czosnek Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach (zboża zawierające gluten) 120g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna), cebula, pieprz czarny mielony, tymianek, papryka czerwona mielona słodka, zioła prowansalskie, bazylija suszona Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa (gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy) (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 80g Ryż biały 90g Margaryna MR Słynne (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 3g Surówka Coleslaw (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 150g składniki: kapusta biała, marchew, cebula, majonez roleskiego tradycyjny firma roleski (jaja, gorczyca) (jaja i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne), śmietana 18% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), cukier, sól biała Ciasto drożdżowe (mleko, pszenica) (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 50g Pomarańcza 120g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, cukier, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią	Barszcz biały (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne) 400g składniki: marchew, ziemniaki średnie, pietruszka korzeń, porcja rosółowa z kurczaka, płatki owsiane (zboża zawierające gluten), mąka żytnia s (mąka żytnia) (zboża zawierające gluten), seler korzeniowy (seler i produkty pochodne), cebula, por, czosnek, śmietana 18% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), majeranek suszony, pieprz czarny mielony Leczo z kielbasą i warzywami 220g składniki: pomidor, cukinia, papryka zielona, fasolka szparagowa mrożona, kielbasa zwyczajna, papryka czerwona, cebula, koncentrat pomidorowy 30%, pieprz czarny mielony, oregano suszone, bazylija suszona, czosnek Bułki pszenne zwykłe (zboża zawierające gluten) 70g Musiak owocowy - mus jabłko-banan (100g) Sokpol - Koncentraty Sp. z o.o. 100g Chrupki kukurydziane 25g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, cukier, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem (mleko, łącznie z laktozą, seler i produkty pochodne) 400g składniki: woda wodociągowa, marchew, ryż brązowy, cebula, pietruszka korzeń, seler korzeniowy (seler i produkty pochodne), porcja rosółowa z kurczaka, koncentrat pomidorowy 30%, por, śmietana 12% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), koper ogrodowy, pietruszka liście, przyprawa jaryznka, pieprz czarny mielony Miruna filety panierowane smażone 2016 (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, ryba, zboża zawierające gluten) 120g składniki: miruna (ryba) (ryba), bułka tarta (pszenica) (zboża zawierające gluten), olej rzepakowy uniwersalny, mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna), jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne), pieprz czarny mielony Ziemniaki średnie 280g surówka kopenhaska (mleko, łącznie z laktozą, gorczyca i produkty pochodne) 150g składniki: sałata lodowa, marchew, ogórek konserwowy (gorczyca) (gorczyca i produkty pochodne), jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), cebula, musztarda (gorczyca) (gorczyca i produkty pochodne), pietruszka liście, czosnek, pieprz czarny mielony Grejpfrut 130g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, cukier, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią	Zupa ogórkowa na przecierze ogórkowym z ziemniakami niezabielana (seler i produkty pochodne) 400g składniki: ziemniaki średnie, ogórek kwaszony, marchew, pietruszka korzeń, porcja rosółowa z kurczaka, seler korzeniowy (seler i produkty pochodne), cebula, por, koper ogrodowy, pieprz czarny mielony gulasz mięsny z szynki z warzywami (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne, dwutlenek siarki i siarczyny) 250g składniki: mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa (gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy) (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne), wiewprzowina szynka surowa, marchew, cebula, pieprz czarny mielony, sól biała, papryka czerwona mielona słodka, czosnek granulowany (dwutlenek siarki) (dwutlenek siarki i siarczyny) Kasza gryczana 90g Margaryna MR Słynne (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 3g Surówka z kapusty czerwonej 2016 150g składniki: kapusta czerwona, jabłko, cebula, pieprz ziółowy, olej rzepakowy uniwersalny Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, cukier, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne) 400g składniki: woda wodociągowa, pieczarka uprawna świeża, marchew, makaron pełnoziarnisty, bezjajeczny s (pszenica) (zboża zawierające gluten), pietruszka korzeń, seler korzeniowy (seler i produkty pochodne), śmietana 12% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), por, cebula, pietruszka liście, tymianek, majeranek suszony, liść laurowy, ziele angielskie mielone, pieprz czarny mielony Ryba z pieca 2016 (ryba) 120g składniki: miruna (ryba) (ryba), cytryna, pieprz czarny mielony Ziemniaki średnie 280g surówka z selera, jabłka i marchwi (mleko, łącznie z laktozą, seler i produkty pochodne) 150g składniki: seler korzeniowy (seler i produkty pochodne), jabłko, marchew, jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), śmietana 12% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), pieprz czarny mielony Wafle ryżowe naturalne SONKO 30g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, cukier, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią
kolacja				

07.10.2026 Środa	08.10.2026 Czwartek	09.10.2026 Piątek	10.10.2026 Sobota	11.10.2026 Niedziela
Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Szynka z piersi kurczaka 50g Ogórek 100g Herbata czarna bez cukru 2016 240g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach Cukier 10g	Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Szynka konserwowa drobiowa Morliny (mleko, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 60g Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 150g Ogórek 100g Herbata czarna bez cukru 2016 240g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach Cukier 10g	Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Jaja gotowane 2016 (jaja i produkty pochodne) 100g składniki: jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne) Ser twarogowy półtłusty (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 100g Papryka czerwona 100g Herbata czarna bez cukru 2016 240g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach Cukier 10g	Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Parówki jedyneczki Indykpol Premium (mleko, soja, gorczyca, seler korzeniowy) (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 60g Ser twarogowy półtłusty (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 50g Rzodkiewka 100g Herbata czarna bez cukru 2016 240g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach Cukier 10g	Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Pasztet klasyczny sojowy Sante (seler i produkty pochodne, nasiona sezamu i produkty pochodne) 56g Pasta z jaja ze szczypiorkiem (jaja i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 126g składniki: jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne), majonez roleskiego tradycyjny firma roleski (jaja, gorczyca) (jaja i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne), szczypiorek, sól biała, pieprz czarny mielony Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 240g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach Cukier 10g

posiłek dodatkowy				
07.10.2026 Środa	08.10.2026 Czwartek	09.10.2026 Piątek	10.10.2026 Sobota	11.10.2026 Niedziela
Kefir 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 250g	Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 5g Szynka konserwowa drobiowa Morliny (mleko, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 30g	Wafle ryżowe naturalne SONKO 30g	Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 150g Płatki owsiane (zboża zawierające gluten) 30g	Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 150g Musli morelowe. Mieszanka płatków zbożowych i bakalii z suszonymi morelami. (zboża zawierające gluten, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, orzechy (migdał), orzechy (orzech laskowy), mleko, bez laktozy) 30g

Wartość energetyczna: 2351,1 kcal Białko: 107,6g Węglowodany: 352,92g W tym cukry: 77,42g Tłuszcze: 63,7g NNKT: 17,3g Błonnik: 32,56g Sól: 5,73g	Wartość energetyczna: 2286,8 kcal Białko: 99,8g Węglowodany: 351,61g W tym cukry: 78,79g Tłuszcze: 59,9g NNKT: 15,2g Błonnik: 29,27g Sól: 6,83g	Wartość energetyczna: 2109,1 kcal Białko: 93,5g Węglowodany: 294,88g W tym cukry: 85,19g Tłuszcze: 67,8g NNKT: 19,9g Błonnik: 27,61g Sól: 4,19g	Wartość energetyczna: 2342,5 kcal Białko: 95,6g Węglowodany: 317,41g W tym cukry: 62,73g Tłuszcze: 83,3g NNKT: 22,8g Błonnik: 29,95g Sól: 6,62g	Wartość energetyczna: 2187,8 kcal Białko: 91,5g Węglowodany: 305,32g W tym cukry: 83,19g Tłuszcze: 72,7g NNKT: 14,5g Błonnik: 27,1g Sól: 5,75g
---	--	--	--	---

Menu: Dieta Podstawowa CIX dekada 07.10.2026-16.10.2026 [12.10.2026-16.10.2026]

I śniadanie				
12.10.2026 Poniedziałek	13.10.2026 Wtorek	14.10.2026 Środa	15.10.2026 Czwartek	16.10.2026 Piątek
Płatki jęczmienne na mleku 2% 2016 (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 350g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), płatki jęczmienne Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g parówkowa z kurczaka Spizarnia 70g Ogórek 100g Herbata czarna bez cukru 2016 240g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach Cukier 10g	Herbata czarna bez cukru 2016 240g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach Cukier 10g Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Baleron gotowany 50g Rzodkiewka 100g Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 150g Musli morelowe. Mieszanka płatków zbożowych i bakalii z suszonymi morelami. (zboża zawierające gluten, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, orzechy (migdał), orzechy (orzech laskowy), mleko, bez laktozy) 30g	Otręby pszenne na mleku 2% (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 350g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), otręby pszenne Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Jajecznica 2016 (jaja i produkty pochodne) 100g składniki: jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne), olej rzepakowy uniwersalny Szczypiorek 10g Papryka żółta 100g Herbata czarna bez cukru 2016 240g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach Cukier 10g	Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 350g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), płatki owsiane (zboża zawierające gluten) Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Pasztet drobiowy podlaski DROSED (mleko, soja, pszenica) 50g Ser twarogowy półtłusty (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 50g Rzodkiewka 100g Jabłko 150g Herbata czarna bez cukru 2016 240g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach Cukier 10g	Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 2016 (mleko, łącznie z laktozą) 350g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), płatki kukurydziane Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Jaja gotowane 2016 (jaja i produkty pochodne) 100g składniki: jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne) Serek wiejski naturalny Płatnica (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 200g Ogórek 100g Herbata czarna bez cukru 2016 240g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach Cukier 10g
obiad				
12.10.2026 Poniedziałek	13.10.2026 Wtorek	14.10.2026 Środa	15.10.2026 Czwartek	16.10.2026 Piątek
Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 400g składniki: ziemniaki średnie, burak, marchew, porcja rosółowa z kurczaka, por, cytryna, koper ogrodowy, pieprz czarny mielony Śmietana 12% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 15g Udko z kurczaka duszone 120g składniki: mięso z ud kurczaka ze skórą, czosnek, zioła prowansalskie, papryka czerwona mielona słodka, papryka czerwona mielona ostra, pieprz czarny mielony Ziemniaki średnie 280g Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego (jaja i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 150g składniki: ogórek kwaszony, marchew, cebula, małżonez rolerskiego tradycyjny firma roleski (jaja, gorczyca) (jaja i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne), pieprz czarny mielony Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, cukier, herbata owocowa aromatyzowana z wiśnią	Zupa szpinakowa na wywarze drobiowym niezabielana (jaja i produkty pochodne, seler i produkty pochodne) 400g składniki: marchew, ziemniaki średnie, pietruszka korzeń, jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne), porcja rosółowa z kurczaka, szpinak mrożony, ryż biały, seler korzeniowy (seler i produkty pochodne), cebula, por, pieprz czarny mielony Pulpety z mięsa mieszanego. gotowane (jaja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne) 100g składniki: wieprzowina łopatką, mięso z piersi kurczaka bez skóry, bułki pszenne zwykłe (zboża zawierające gluten), marchew, pietruszka korzeń, jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne), por, seler korzeniowy (seler i produkty pochodne) Sos koperkowy (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 20g składniki: śmietana 18% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), koper ogrodowy, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna), pieprz czarny mielony Ziemniaki średnie 280g Surówka z kapusty białej z jabłkiem i marchewką 150g składniki: kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, olej rzepakowy uniwersalny Pomarańcza 200g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, cukier, herbata owocowa aromatyzowana z wiśnią	Zupa porowa z ziemniakami (mleko, łącznie z laktozą, seler i produkty pochodne) 400g składniki: woda wodociągowa, por, ziemniaki średnie, marchew, porcja rosółowa z kurczaka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy (seler i produkty pochodne), śmietana 12% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), pietruszka liście, koper ogrodowy, sól biała, pieprz czarny mielony fasolka po bretońsku (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 200g składniki: fasola biała nasiona suche, wieprzowina szynka surowa, marchew, boczek wędzony morliny (mleko, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne), kielbasa zwyczajna, cebula, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna), pieprz czarny mielony, sól biała, majeranek suszony Bułki pszenne zwykłe (zboża zawierające gluten) 70g Biszkopty okrągłe (jaja, pszenica) (jaja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten) 40g Musiak owocowy - mus jabłko-banan-truskawka (100g) Sokpól - Koncentraty Sp. z o.o. 100g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, cukier, herbata owocowa aromatyzowana z wiśnią	Rosół z makaronem (jaja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne) 400g składniki: woda wodociągowa, marchew, kurczak tuszak, makaron dwujajeczny (jaja, pszenica) (jaja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten), pietruszka korzeń, seler korzeniowy (seler i produkty pochodne), por, koper ogrodowy, pietruszka liście Kotlet mielony wieprzowy 2016 (jaja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten) 80g składniki: wieprzowina łopatką, bułki pszenne zwykłe (zboża zawierające gluten), bułka tarta (pszenica) (zboża zawierające gluten), cebula, olej rzepakowy uniwersalny, jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne) Ziemniaki średnie 280g Chafki (pszenica) (zboża zawierające gluten) 50g Mix sałat z rzodkiewką i szczypiorkiem z kefirem (mleko, łącznie z laktozą) 76g składniki: mix sałat, rzodkiewka, kefir 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), szczypiorek, pieprz czarny mielony, sól biała Winogrona 100g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, cukier, herbata owocowa aromatyzowana z wiśnią	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (mleko, łącznie z laktozą, seler i produkty pochodne) 400g składniki: woda wodociągowa, kalafior mrożony, ziemniaki średnie, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy (seler i produkty pochodne), por, porcja rosółowa z kurczaka, śmietana 12% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), koper ogrodowy, pietruszka liście Makaron z białym serem (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 200g składniki: makaron beżajeczny (mąka pszenna) (zboża zawierające gluten), ser twarogowy półtłusty (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), por, cebula, boczek wędzony morliny (mleko, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne), pieprz czarny mielony Ogórek kwaszony 100g Banan 120g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, cukier, herbata owocowa aromatyzowana z wiśnią
kolacja				
12.10.2026 Poniedziałek	13.10.2026 Wtorek	14.10.2026 Środa	15.10.2026 Czwartek	16.10.2026 Piątek
Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g	Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g	Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g	Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g	Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g

Ogonówka Madej Wróbel (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, seler i produkty pochodne, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, nasiona sezamu i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne, tubin i produkty pochodne) 50g Papryka czerwona 100g Kefir 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 250g Herbata czarna bez cukru 2016 240g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach Cukier 10g	Duda schab pieczony z majerankiem (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, nasiona sezamu i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 50g Ser twarogowy półtłusty (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 100g Jaja gotowane 2016 (jaja i produkty pochodne) 50g składniki: jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne) Ogórek 100g Herbata czarna bez cukru 2016 240g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach Cukier 10g	Połędwica z piersi indyka (mleko, soja, seler korzeniowy) (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, seler i produkty pochodne) 60g Ser żółty gouda S (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 50g Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 240g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach Cukier 10g	Szynka gotowana Morliny (mleko, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 50g Papryka zielona 100g Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 240g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), kawa inka (zboża zawierające gluten) Cukier 10g	Pasta z makreli z koperkiem (jaja i produkty pochodne, ryba, gorczyca i produkty pochodne) 60g składniki: makrela wędzona (ryba) (ryba), szczypiorek, majonez roleskiego tradycyny firma roleski (jaja, gorczyca) (jaja i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne), koper ogrodowy, pieprz czarny mielony Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 150g Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 240g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach Cukier 10g
--	---	--	--	--

posiłek dodatkowy				
12.10.2026 Poniedziałek	13.10.2026 Wtorek	14.10.2026 Środa	15.10.2026 Czwartek	16.10.2026 Piątek
Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia (zboża zawierające gluten)) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 5g Ogonówka Madej Wróbel (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, seler i produkty pochodne, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, nasiona sezamu i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne, tubin i produkty pochodne) 30g	Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia (zboża zawierające gluten)) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 5g Duda schab pieczony z majerankiem (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, nasiona sezamu i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 30g	Chrupki kukurydziane 30g	Sok pomidorowy 250g	Wafle ryżowe naturalne SONKO 25g
Wartość energetyczna: 2265,7 kcal Białko: 94,7 g Węglowodany: 320,05g W tym cukry: 64,1g Tłuszcze: 73,6g NNKT: 15,2g Błonnik: 27,87g Sól: 6,65g	Wartość energetyczna: 2327,4 kcal Białko: 108,1g Węglowodany: 326,27g W tym cukry: 81,4g Tłuszcze: 72,9g NNKT: 17,6g Błonnik: 33,46g Sól: 6,23g	Wartość energetyczna: 2289,4 kcal Białko: 102,1g Węglowodany: 324,5g W tym cukry: 85,35g Tłuszcze: 73,7g NNKT: 22,9g Błonnik: 40,46g Sól: 7,26g	Wartość energetyczna: 2311,7 kcal Białko: 91,2g Węglowodany: 354,54g W tym cukry: 85,56g Tłuszcze: 65,8g NNKT: 16,1g Błonnik: 31,9g Sól: 6,88g	Wartość energetyczna: 2323,1 kcal Białko: 99,8g Węglowodany: 339,81g W tym cukry: 77,75g Tłuszcze: 68,3g NNKT: 13,6g Błonnik: 25,41g Sól: 7,55g