



MENU

05.05.2025 PONIEDZIAŁEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Zupa jarzynowa z natką pietruszki	42.0	1.3	1.8	6.3	49.3	Gluten, mleko, seler
Makaron kokardki	157.1	5.6	1.4	27.8	5.1	Gluten, jaja
Sos pomidorowo-śmietanowy	68.5	1.9	1.3	7.9	120.2	Mleko, seler
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

06.05.2025 WTOREK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Złocisty rosół z makaronem	43.8	1.6	1.8	4.5	50.3	Gluten, jaja, seler
Gyros drobiowy	136.9	21.1	5.2	1.6	50.6	Brak
Sos tzatziki	85.0	3.2	5.7	6.0	10.0	Mleko
Ryż gotowany z warzywami	134.1	3.2	0.7	28.9	9.0	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

07.05.2025 ŚRODA

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Krem z grzankami	330.0	9.1	15.9	37.1	1.3	Gluten, mleko, seler
Nuggetsy z kurczaka	127.3	18.2	11.9	12.2	109.2	Gluten, jaja
Ziemniaki z masłem i koperkiem	109.7	2.0	4.2	16.1	20.2	Mleko
Surówka z marchewki ze śmietaną	92.0	12.9	13.1	18.9	10.0	Mleko
Woda z sokiem	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



MENU

08.05.2025 CZWARTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Zupa pieczarkowa z warzywami	55.5	2.4	3.4	4.5	50.3	Gluten, mleko, seler
Gulasz węgierski	201.3	8.6	5.9	30.7	56.5	Gluten, jaja, mleko, seler
Pyzy na parze	249.2	7.0	3.3	46.8	7.2	Gluten
Surówka porowa	108.0	2.3	7.6	8.4	23.0	Mleko, jaja
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

09.05.2025 PIĄTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Zupa pomidorowa z makaronem	30.9	1.1	0.8	5.5	32.8	Gluten, jaja, mleko, seler
Filet panierowany z mintaja	137.7	15.8	6.2	7.6	72.9	Gluten, jaja, ryba
Ziemniaki puree	87.7	2.0	1.6	16.8	27.3	Mleko
Surówka z kapusty kiszonej	19.0	1.2	8.0	6.0	130.1	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

12.05.2025 PONIEDZIAŁEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Kapuśniak z kiszonej kapusty	52.9	5.6	2.5	4.5	172.4	Seler
Makaron spaghetti	110.1	5.0	0.9	20.8	5.2	Gluten, jaja
Sos bolognese	89.3	5.9	4.5	6.4	70.0	Gluten, mleko
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak



MENU

13.05.2025 WTOREK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Zupa ogórkowa z koperkiem	29.9	0.9	0.9	4.8	61.1	Gluten, mleko, seler
Pieczone udko z kurczaka	139.7	24.3	4.6	0.3	0.5	Brak
Ziemniaki z masłem i koperkiem	109.7	2.0	4.2	16.1	20.2	Mleko
Mix warzyw na parze	65.5	2.0	1.0	10.0	10.1	Brak
Woda z sokiem	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

14.05.2025 ŚRODA

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Złocisty rosół z makaronem	43.8	1.6	1.8	4.5	50.3	Gluten, jaja, seler
Gulasz wieprzowy	201.3	8.6	5.9	30.7	56.5	Gluten
Kasza bulgur	102.0	2.3	0.3	25.9	1.0	Gluten
Surówka z ogórkiem kiszonym	19.0	1.2	8.0	6.2	192.2	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

15.05.2025 CZWARTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Krupnik z kaszy jęczmiennej	101.3	2.6	2.2	12.5	161.1	Gluten, mleko, seler
Kotlet pożarski	102.0	5.6	4.3	12.0	8.1	Mleko, gluten, jaja
Ziemniaki puree	87.7	2.0	1.6	16.8	27.3	Mleko
Fasolka szparagowa z masłem i bułką	82.1	2.6	5.1	7.0	59.9	Gluten, jaja, mleko
Woda z sokiem	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



MENU

16.05.2025 PIĄTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Zupa pomidorowa z ryżem	24.1	0.6	0.7	5.3	37.7	Gluten, mleko, seler
Naleśniki z serem i truskawkami	134.0	11.9	1.9	18.0	42.6	Mleko, gluten, jaja
Polewa owocowa	161.8	0.1	00.7	36.7	2.7	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

19.05.2025 PONIEDZIAŁEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Żurek śląski z boczkiem i kielbasą	155.4	2.0	3.3	4.4	127.0	Mleko, gluten, jaja, seler
Sos słodko kwaśny z kurczakiem	139.4	9.8	4.6	21.3	311.2	Gluten, seler
Ryż	124.1	2.7	0.7	28.9	6.0	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

20.05.2025 WTOREK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Krem pomidorowo-paprykowy z groszkiem ptysiowym	41.7	2.1	1.6	5.2	54.2	Mleko, gluten, seler
Kuleczki drobiowe w płatkach kukurydźnianych	174.0	19.7	5.7	13.9	30.0	Mleko, gluten
Ziemniaki z masłem i koperkiem	109.7	2.0	4.2	16.1	20.2	Mleko
Surówka Colesław	78.0	1.3	2.6	12.4	23.0	Mleko, jaja
Woda z sokiem	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



MENU

21.05.2025 ŚRODA

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Rosół z makaronem	43.8	1.6	1.8	4.5	50.3	Gluten, jaja, seler
Kotlet mielony w sosie własnym	293.3	14.4	23.3	7.6	73.9	Mleko, gluten, jaja
Kasza perłowa	107.0	2.2	0.9	19.7	1.0	Brak
Buraczki z cebulą	68.3	1.6	2.2	10.5	270.8	Brak
Woda z sokiem	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

22.05.2025 CZWARTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Barszcz zabieleny z makaronem	50.8	1.8	1.4	6.9	47.9	Mleko, gluten, jaja, seler
Polędwiczki z kurczaka	164.5	18.8	6.7	7.6	76.5	Mleko, gluten, jaja
Ziemniaki puree	87.7	2.0	1.6	16.8	27.3	Mleko
Surówka Królewska	120.3	1.6	2.2	8.5	70.8	Mleko, jaja
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

23.05.2025 PIĄTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Zupa pomidorowa z makaronem	30.9	1.1	0.8	5.5	32.8	Gluten, jaja, mleko, seler
Pierogi z serem i masłem	210.2	18.0	11.1	16.1	9.8	Mleko, gluten, jaja
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak



MENU

26.05.2025 PONIEDZIAŁEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Kapuśniak ze słodkiej kapusty	62.9	5.4	3.2	4.9	142.4	Gluten, mleko, seler
Sos carbonara z makaronem penne	310.5	24.1	9.2	18.5	102.0	Gluten, mleko, jaja, seler
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

27.05.2025 WTOREK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Rosół z makaronem	43.8	1.6	1.8	4.5	50.3	Gluten, jaja, seler
Strogonow drobiowy	75.3	6.4	1.7	10.6	65.9	Gluten, jaja, mleko
Kluski śląskie	169.1	3.3	1.7	35.2	2.3	Gluten, jaja
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

28.05.2025 ŚRODA

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Krem brokułowy z grzankami	41.7	2.1	1.6	5.2	44.7	Gluten, mleko, seler
Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych	164.5	18.8	6.7	7.6	76.3	Mleko, gluten, jaja
Ziemniaki z masłem i koperkiem	109.7	2.0	4.2	16.1	20.2	Mleko
Surówka z białej kapusty	19.0	1.2	8.0	6.0	18.0	Brak
Woda z sokiem	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



MENU

29.05.2025 CZWARTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Barszcz ukraiński	50.8	1.8	1.4	6.9	47.9	Gluten, mleko, seler
Bryzol wieprzowy	248.8	20.7	15.6	6.6	50.9	Mleko, gluten
Sos maderowy	201.1	2.5	15.8	6.8	32.7	Gluten, mleko, seler
Pyzy	249.2	7.0	3.3	46.8	7.2	Gluten, jaja
Surówka z czerwonej kapusty	50.5	1.7	2.2	7.2	10.1	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

30.05.2025 PIĄTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Zupa pomidorowa z makaronem	24.1	0.6	0.7	5.3	37.7	Gluten, mleko, seler, jaja
Paluszki z mintaja	147.2	15.8	7.1	7.2	82.9	Gluten, jaja, mleko, ryba
Ziemniaki puree	87.7	2.0	1.6	16.8	27.3	Mleko
Surówka z kapusty, ogórka, koperku i jogurtu	19.0	1.2	8.0	6.0	18.0	Mleko
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak