



MENU

01.10.2025 ŚRODA

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
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 z ananasem	72.0	1.0	0.0	18.0	10.2	Brak
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

02.10.2025 CZWARTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Kopytka ziemniaczane z sosem myśliwskim	153.5	10.6	6.5	28.3	102.5	Jaja, mleko
Kapusta kiszona zasmażana	19.0	1.2	8.0	6.0	100.6	Brak
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

03.10.2025 PIĄTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Ryba panierowana z serem	141.7	16.3	9.1	9.7	72.9	Gluten, jaja, mleko, ryba
Ziemniaki puree	87.7	2.0	1.6	16.8	27.3	Mleko
Mix warzyw na parze	19.0	1.2	1.0	6.0	68.6	Brak
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

06.10.2025 PONIEDZIAŁEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
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
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

07.10.2025 WTOREK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Pierś z kurczaka w sosie z curry z dodatkiem mleczka kokosowego	164.5	18.8	6.7	7.6	76.3	Gluten, mleko
Ryż paraboliczny	124.1	2.7	0.7	28.9	6.0	Brak
Marchewka baby	26.0	2.2	0.4	2.4	0.1	Brak
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



MENU

08.10.2025 ŚRODA

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Kotlet schabowy	205.3	18.4	13.7	7.8	62.9	Gluten, jaja
Ziemniaki z wody z masłem i koperkiem	87.7	2.0	1.6	16.8	7.3	Brak
Surówka z białej kapusty	19.0	1.2	8.0	6.0	18.0	Brak
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

09.10.2025 CZWARTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Bogracz (sos z mięsem wieprzowym i pieczonymi warzywami)	393.3	14.4	23.3	17.6	84.9	Brak
Pyzy	249.2	7.0	3.3	46.8	7.2	Gluten, jaja
Surówka z kapusty modrej z jabłkiem	33.0	1.0	0.2	5.1	0.2	Brak
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

10.10.2025 PIĄTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Paluszki z mintaja	147.7	15.8	6.2	7.6	89.9	Gluten, jaja
Ziemniaki puree	87.7	2.0	1.6	16.8	27.3	Mleko
Surówka z kapusty kiszzonej	19.0	1.2	8.0	6.0	130.1	Brak
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

13.10.2025 PONIEDZIAŁEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Makaron kokardki	157.1	5.6	1.4	27.8	5.1	Gluten, jaja
Sos pomidorowy	68.5	1.9	1.3	7.9	120.2	Brak
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

14.10.2025 WTOREK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Gulasz wieprzowy	201.3	8.6	5.9	30.7	56.5	Gluten
Kasza perlowa	97.0	2.2	0.9	19.5	1.0	Gluten
Surówka z ogórkiem kiszonym, kapustą	19.0	1.2	8.0	6.2	192.2	Brak



MENU

15.10.2025 ŚRODA

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
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 colesław	19.0	1.2	8.0	6.0	18.0	Brak
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

16.10.2025 CZWARTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Strogonow z piersi kurczaka	75.3	6.4	1.7	10.6	65.9	Gluten, mleko
Kluski kładzione	169.1	3.3	1.7	35.2	2.3	Gluten, jaja
Brokuł na parze	65.5	2.0	1.0	10.0	10.1	Brak
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

17.10.2025 PIĄTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Filet z morskczuka	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 i świeżego ogórka i jogurtu	19.0	1.2	8.0	6.0	130.1	Mleko
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

20.10.2025 PONIEDZIAŁEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Makaron penne	157.1	5.6	1.4	27.8	5.1	Gluten, jaja
Sos arabiatta	68.5	1.9	1.3	7.9	120.2	Mleko
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

21.10.2025 WTOREK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym	248.8	20.7	15.6	6.6	50.9	Mleko
Kasza kuskus	327.7	12.0	0.6	72.8	12.3	Gluten
Ogórek kiszony	26.0	2.2	0.4	2.4	98.1	Brak
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



MENU

22.10.2025 ŚRODA

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Kotlet mielony	293.3	14.4	23.3	7.6	73.9	Gluten, jaja
Ziemniaki z masłem i koperkiem	109.7	2.0	4.2	16.1	20.2	Mleko
Buraczki z cebulką	68.3	1.6	2.2	10.5	270.9	Brak
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

23.10.2025 CZWARTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Polędwiczki z piersi kurczaka	164.5	18.8	6.7	7.6	76.5	Gluten, jaja
Ziemniaki puree	87.7	2.0	1.6	16.8	27.3	Mleko
Surówka z kapusty pekińskiej	19.0	1.2	8.0	6.0	130.1	Brak
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

24.10.2025 PIATEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Pierogi z serem i sosem owocowym	210.2	18.0	11.1	16.1	9.8	Gluten, mleko, jaja
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

27.10.2025 PONIEDZIAŁEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Danie chińskie z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym	327.3	28.2	11.9	12.2	109.2	Gluten
Ryż	124.1	2.7	0.7	28.9	6.0	Brak
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

28.10.2025 WTOREK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Nuggetsy z kurczaka	137.3	18.2	11.9	12.2	119.2	Gluten, jaja
Ziemniaki z masłem i koperkiem	109.7	2.0	4.2	16.1	20.2	Mleko
Surówka Królewska	120.3	1.6	2.2	8.5	70.8	Gluten, jaja
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



MENU

29.10.2025 ŚRODA

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Gulasz węgierski z paryką i warzywami	201.3	8.6	5.9	30.7	56.5	Gluten
Pyzy	249.2	7.0	3.3	46.8	7.2	Gluten, jaja
Surówka porowa z śmietaną	78.0	1.3	2.6	12.4	23.0	Mleko
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

30.10.2025 CZWARTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Szare kluski z boczkiem i cebulką	169.1	3.2	1.2	34.2	13.3	Gluten
Kapusta kiszona zasmażana	19.0	1.2	8.0	6.0	100.6	Brak
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

31.10.2025 PIĄTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Rybka w chrupiącej panierce z mozzarellą	141.7	16.3	9.1	9.7	72.9	Gluten, jaja, mleko
Ziemniaki puree	87.7	2.0	1.6	16.8	27.3	Mleko
Kalafior na parze	26.0	2.2	0.4	2.4	0.1	Brak
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak