

 19.10.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Herbata czarna 180 ml

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Chleb pszenny 30 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Chleb pełnoziarnisty z żyta 20 g

Szynka konserwowa 15 g

Składniki: mięso z szynki wieprzowej 88%, woda, sól, stabilizatory: trifosforany, glukoza, białko wieprzowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, aromaty, regulatory kwasowości: octany sodu, mleczan wapnia, substancja konserwująca: azotyn sodu

Szynka z indyka 15 g

Ser edamski tłusty 15 g

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia

Pomidor 10 g

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Śniadanie II

Banan 100 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml

Składniki: woda, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), marchew, ryż biały, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (z **mleka**), koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Klopsiki gotowane w sosie

koperkowym 80 g

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mąka **pszenna**, typ 500, **jaja** kurze całe, śmietana 12% (z **mleka**), koperek, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 100 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z marchewki 80 g

Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna

Woda z miętą 200 ml

Składniki: woda, mięta

 20.10.2026

Wtorek

Śniadanie

Kakao 90 ml

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Chleb pszenny 20 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Chleb żytni razowy 20 g

Składniki: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.

Szynka konserwowa 15 g

Składniki: mięso z szynki wieprzowej 88%, woda, sól, stabilizatory: trifosforany, glukoza, białko wieprzowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, aromaty, regulatory kwasowości: octany sodu, mleczan wapnia, substancja konserwująca: azotyn sodu

Szynka kanapkowa 15 g

Salata 10 g

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Parówki z szynki(gorczyca) 30 g

Składniki: woda, mięso z szynki wieprzowej, susz z aceroli, ekstrakty przypraw, aromaty naturalne, glukoza, przyprawy, sól, kolagenowe białko wieprzowe

Śniadanie II

Jabłko 100 g

Obiad

Zupa ogórkowa 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron wielozziarnisty z sosem warzywnym 80 g

Składniki: makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), cebula, marchew, cukinia, pieczarki świeże, **seler** korzeniowy, por, czosnek, oliwa, przecier pomidorowy, sól biała, pieprz, oregano suszone, bazylia suszona

Woda z cytryną 180 ml

Składniki: woda, cytryna

 21.10.2026

Środa

Śniadanie

Mleko krowie, 2% tłuszczu 180 ml

Chleb pszenny 30 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Chleb żytni razowy 20 g

Składniki: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.

Szynka wiejska 15 g

Szynka kanapkowa 15 g

Ser gouda tłusty 20 g

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Ogórek 10 g

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Śniadanie II

Śliwki 100 g

Obiad

Zupa ryżowa 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, pietruszka, korzeń, ryż biały, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz

Kotlet z piersi z kurczaka 50 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 100 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z białej kapusty 50 g

Składniki: kapusta biała, marchew, cukier, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól biała, cytryna

Woda z miętą 200 ml

Składniki: woda, mięta

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

 22.10.2026

Czwartek

Śniadanie

Herbata czarna 200 ml

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Chleb pszenny 30 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Chleb żytni razowy 20 g

Składniki: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.

Szynka kanapkowa 15 g

Szynka z indyka 15 g

Ser gouda tłusty 20 g

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Pomidor 10 g

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Śniadanie II

Gruszka 100 g

Obiad

Zupa jarzynowa 250 ml

Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona (ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), ziemniaki, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet rybny 85 g

Składniki: **morszczuk** świeży (**ryba**), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), mąka **pszenna**, typ 500, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 100 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Buraczki 65 g

Składniki: burak, cebula, cytryna, sól biała, pieprz

Woda z cytryną 180 ml

Składniki: woda, cytryna

 23.10.2026

Piątek

Śniadanie

Herbata czarna 200 ml

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Chleb pszenny 30 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Chleb żytni razowy 20 g

Składniki: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.

Twarożek z rzodkiewką 25 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, rzodkiewka

Rzodkiewka 10 g

Ser gouda tłusty 15 g

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Śniadanie II

Jabłko 100 g

Obiad

Zupa fasolowa 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pierogi z truskawkami 250 g

Składniki: truskawki, mąka **pszenna**, typ 500, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Woda z miętą 200 ml

Składniki: woda, mięta

Podwieczorek

Budyń waniliowy 200 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, żółtko **jaja** kurzego, skrobia ziemniaczana, cukier, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%)), masło ekstra (z **mleka**), **mleko** krowie, 2% tłuszczu

Warzywo 50 g

Składniki: marchew, ogórek, papryka żółta, rzodkiewka, pomidorki koktajlowe

Energia: 958 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
43,2 g	31,4 g	118,9 g

Podwieczorek

Kawa zbożowa (żyto, jęczmień) 40 g

Ciasto marchewkowe 35 g

Składniki: marchew, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cukier

Warzywo 50 g

Składniki: marchew, ogórek, papryka żółta, rzodkiewka, pomidorki koktajlowe

Energia: 945 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
32 g	30,1 g	121,1 g

Podwieczorek

Bułka maślana z serkiem

waniliowym 40 g

Składniki: mąka **pszenna**, typ 1850, serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty (**mleko**, śmietanka (z **mleka**), cukier, kultury bakterii mlekowych), **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, masło ekstra (z **mleka**), cukier, **jaja** kurze całe, woda

Warzywo 50 g

Składniki: marchew, ogórek, papryka żółta, rzodkiewka, pomidorki koktajlowe

Energia: 965 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
43,4 g	32,9 g	117,9 g

Podwieczorek

Owsianka na mleku 200 ml

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **owsiane**

Warzywo 50 g

Składniki: marchew, ogórek, papryka żółta, rzodkiewka, pomidorki koktajlowe

Energia: 797 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
44 g	18,2 g	106,8 g

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

Podwieczorek

Kakao 140 ml

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Galaretka owocowa 144 g

Składniki: woda, galaretka owocowa, w proszku (cukier, żelatyna, kwas cytrynowy, aromat naturalny, barwniki naturalne)

Warzywo 50 g

Składniki: marchew, ogórek, papryka żółta, rzodkiewka, pomidorki koktajlowe

Energia: 904 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
36,6 g	17,5 g	142,6 g