

26.10.2026

Poniedziałek

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 wiejska 10 g

Szynka konserwowa 10 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

Ser gouda tłusty 10 g

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

Salata 10 g

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Śniadanie II

Banan 100 g

Obiad

Zupa pomidorowa 250 ml

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

Pieczeń wieprzowa 100 g

Składniki: wieprzowina szynka surowa, sól biała, pieprz, mąka **pszenna**, typ 500

Ziemniaki gotowane 200 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka wiosenna 50 g

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

Woda z miętą 200 ml

Składniki: woda, mięta

27.10.2026

Wtorek

Śniadanie

Kakao 150 ml

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

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 z indyka 10 g

Szynka kanapkowa 10 g

Pasztet drobiowo- wieprzowy 10 g

Składniki: mięso z kurczaka, wątroba z kurczaka, skóry z kurczaka, mięso wieprzowe, woda, panier (mąka **pszenna** , woda, sól drożdże), przyprawy warzywne (zawiera**seler**), glukoza, hydrolat białka roślinnego (**soja**), sól

Ogórek 20 g

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Śniadanie II

Gruszka 100 g

Obiad

Krupnik 200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza **jęczmienna**, pęczak, gotowana, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Gulasz wieprzowy 60 g

Składniki: wieprzowina łopatką, przecier pomidorowy, marchew, cebula, olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane 170 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z ogórka kiszzonego 70 g

Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy

Woda z cytryną 180 ml

Składniki: woda, cytryna

28.10.2026

Środa

Śniadanie

Mleko krowie, 2% tłuszczu 200 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 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 parzona 10 g

Pomidor 10 g

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Śniadanie II

Jabłko 100 g

Obiad

Zupa ogórkowa 300 ml

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

Racuchy 300 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier puder, soda oczyszczona

Woda z pomarańczą 180 ml

Składniki: woda, pomarańcza

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

29.10.2026

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 wiejska 10 g

Szynka kanapkowa 15 g

Ser gouda tłusty 15 g

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

Ogórek 15 g

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Śniadanie II

Śliwki 100 g

Obiad

Rosół drobiowy 300 ml

Składniki: woda, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Sznyceł Mielony 100 g

Składniki: mąka **pszenna**, typ 500, **jaja** kurze całe, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), cebula, papryka słodka, sól biała, mięso mielone wieprzowe z szynki (mięso wieprzowe z szynki, sól)

Ziemniaki gotowane 200 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Buraczki 65 g

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

Woda z cytryną 180 ml

Składniki: woda, cytryna

30.10.2026

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.

Ser gouda tłusty 15 g

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

Pasta jajeczna z wędzoną makrelą 25 g

Składniki: **jaja** kurze całe, **makreła** wędzona (**makreła**, sól), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), sól biała, pieprz

Rzodkiewka 5 g

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Śniadanie II

Jabłko 100 g

Obiad

Zupa z soczewicy 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, soczewica czerwona, nasiona suche, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie, majeranek

Paluszki rybne 40 g

Składniki: paluszki **rybne** mrożone (filety z **ryb** białych (65%) (a - **mintaj**, d - morszczuk; panierka sypka (15%) (mąka **pszenna**, drożdże, sól, papryka mielona, kurkuma), woda, olej słonecznikowy, mąka **pszenna**, sól)

Ziemniaki gotowane 200 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kapusty kiszonej 50 g

Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), cebula, olej rzepakowy, cukier, sól biała, pieprz

Woda z pomarańczą 180 ml

Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek

Herbata czarna 180 ml

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Zupa mleczna z makaronem 200 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej)

Warzywo 50 g

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

Energia: 862 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
37,5 g	18,6 g	129,4 g

Podwieczorek

Kawa zbożowa z mlekiem 160 ml

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, cukier, kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Ciasto zebra 40 g

Składniki: mąka **pszenna**, typ 500, kakao 16%, proszek, woda, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier, proszek do pieczenia(**pszenica**) (substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna.)

Warzywo 50 g

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

Energia: 965 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
36,2 g	29,5 g	131,7 g

Podwieczorek

Herbata czarna 200 ml

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Bułka maślana 60 g

Składniki: mąka **pszenna**, typ 1850, **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, masło ekstra (z **mleka**), cukier, **jaja** kurze całe, woda

Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy 25 g

Składniki: **mleko**, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych

Warzywo 50 g

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

Energia: 803 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
30,2 g	26,1 g	105,3 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: 844 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
36,2 g	17,2 g	128,8 g

Podwieczorek

Herbata czarna 180 ml

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Jogurt naturalny z sosem

truskawkowym 150 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), truskawki

Warzywo 50 g

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

Energia: 810 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
32,5 g	21,4 g	114,3 g

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