

📅 05.10.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Herbata czarna 180 ml

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Chleb pszenny 30 g

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

Chleb żytni razowy 20 g

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

Szynka kraka (pszenica, jęczmień, soja, seler, gorczyca) 10 g

Szynka soczysta (pszenica, jęczmień, soja, seler, gorczyca) 10 g

Ser gouda tłusty 20 g

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

Salata 10 g

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Śniadanie II

Arbuz 100 g

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml

Składniki: woda, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), koncentrat pomidorowy, 30%, pietruszka, korzeń, marchew, **seler** korzeniowy, por, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz, natka pietruszki

Pieczeń wieprzowa 140 g

Składniki: wieprzowina szynka surowa, cebula, mąka **pszenna** typ 500, z witaminami

Ziemniaki gotowane 100 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Kapusta biała 100 g

Woda z cytryną 180 ml

Składniki: woda, cytryna

📅 06.10.2026

Wtorek

Śniadanie

Kakao 180 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.

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Parówki z kurczaka z wody 100 g

Składniki:

Sos pomidorowy 20 g

Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, śmietana 18% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (z **mleka**), pieprz

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

Risotto Vegetariańskie 150 g

Składniki: ryż biały, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), cukinia, marchew, pomidory suszone w oleju (olej rzepakowy, pomidory suszone (pomidory, sól), mieszanka ziół, cukier), cebula, czosnek, oliwa, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz, tymianek

Woda z cytryną 180 ml

Składniki: woda, cytryna

📅 07.10.2026

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 kraka (pszenica, jęczmień, soja, seler, gorczyca) 15 g

Szynka parzona 15 g

Paszтет 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 10 g

Śniadanie II

Banan 100 g

Obiad

Zupa jarzynowa 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, brokuły, cukinia, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, cząber suszony

Kotlet wieprzowy mielony 70 g

Składniki: wieprzowina łopatką, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cebula, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier)

Ziemniaki gotowane 100 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Buraczki 65 g

Składniki: burak, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, cytryna, sól biała, pieprz

Woda z cytryną 180 ml

Składniki: woda, cytryna

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

📅 08.10.2026

Czwartek

Śniadanie

Kakao 180 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 kraka (pszenica, jęczmień, soja, seler, gorczyca) 7 g

Szynka parzona 7 g

Szynka kanapkowa 6 g

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Salata 10 g

Śniadanie II

Śliwki 100 g

Obiad

Krupnik ryżowy 250 ml

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

Spaghetti bolognese 170 g

Składniki: wieprzowina szynka surowa, makaron**pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

Woda z pomarańczą 180 ml

Składniki: woda, pomarańcza

📅 09.10.2026

Piątek

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.

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Jajko gotowane 50 g

Składniki: **jaja** kurze całe

Ogórek kiszony 30 g

Śniadanie II

Gruszka 100 g

Obiad

Krem z czerwonej ciecierzycy 150 ml

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

Paluszki rybne smażone 75 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), olej rzepakowy

Puree ziemniaczane 100 g

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z **mleka**), **mleko** krowie, 2% tłuszczu

Surówka z kapusty kiszonej 110 g

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

Woda z cytryną 180 ml

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Herbata czarna 180 ml

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Budyń waniliowy z sosem

truskawkowym 150 g

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, truskawki, mrożone, żółtko **jaja** kurzego, cukier, skrobia ziemniaczana, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).), masło ekstra (z **mleka**)

Warzywa 50 g

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

Energia: 925 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
43,6 g	29,9 g	116,6 g

Podwieczorek

Kawa zbożowa na mleku 200 ml

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

Ciasto biszkoptowe z owocami 60 g

Składniki: owoc, mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, **jaja** kurze całe, cukier, skrobia ziemniaczana

Warzywa 50 g

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

Energia: 947 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
29,5 g	24,9 g	146,8 g

Podwieczorek

Herbata czarna 180 ml

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Bułka maślana 50 g

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

Serek śmietankowy (z **mleka**) 10 g

Składniki: serek śmietankowy, sól

Warzywa 50 g

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

Energia: 935 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
37,8 g	31,4 g	117,3 g

Podwieczorek

Herbata czarna 180 ml

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Owsianka na mleku z rodzynkami

100 g

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

Warzywa 50 g

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

Energia: 914 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
40,3 g	29,5 g	117 g

Podwieczorek

Herbata czarna 180 ml

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Kisiel owocowy z sosem

śmietankowo- waniliowym 135 g

Składniki: kisiel w proszku, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), **mleko** krowie, 0,5 % tłuszczu, maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z **mleka**), cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Warzywa 50 g

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

Energia: 863 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
31,5 g	38,1 g	89,5 g