

 13.10.2025

Poniedziałek

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (pszenica)

30 g

Chleb pszenny graham 25 g

Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Ogórek 20 g

Szynka z indyka 20 g

Kawa inka na mleku 200 g

Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 30 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g**seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Jajko w sosie chrzanowym 100 g

Składniki: 60 g **jaja** kurze całe, 30 ml woda, 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g chrzan, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g sól biała, 1 g pieprz

Ziemniaki 140 g

Bukiet warzyw 120 g

Składniki: 30 g mini marchewki, 30 g brokuły, mrożone, 25 g fasolka szparagowa, mrożona, 25 g kalafior, 4 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 40 g mieszanka owocowa, mrożona, 3 g cukier

 14.10.2025

Wtorek

Śniadanie

Kanapka z powidłami śliwkowymi

30 g

Składniki: 15 g chleb **pszenny** (mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 10 g powidła śliwkowe (śliwki węgierki, cukier)

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Kasza manna na mleku 200 g

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 17 g kasza manna (**pszenica**)

Jabłko 20 g

Obiad

Zupa ogórkowa 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 75 g ziemniaki, 40 g ogórek kiszony, 20 g marchew, 20 g kurczak, tuszka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 10 g**seler** korzeniowy, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Bitki schabowe w sosie własnym

150 g

Składniki: 90 g wieprzowina schab surowy bez kości, 60 ml woda, 10 g olej rzepakowy, 6 g mąka **pszenna**, typ 450, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kasza gryczana 35 g

Surówka z pora, marchewki i jabłka

100 g

Składniki: 60 g jabłko, 40 g por, 24 g marchew, 12 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

 15.10.2025

Środa

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (pszenica)

30 g

Chleb pszenny graham 25 g

Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Pasztet mięsno warzywny 25 g

Składniki: 40 g marchew, 30 g pietruszka, korzeń, 30 g wieprzowina łopatką, 20 g**seler** korzeniowy, 6 g cebula, 6 g **jaja** kurze całe, 3 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 2 g olej rzepakowy

Ogórek kiszony 15 g

Kawa inka na mleku 197 g

Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Banan 20 g

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem na

wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 20 g marchew, 20 g pieczarki świeże, 20 g kurczak, tuszka, 20 g makaron**pszenny** czterojajeczny (mąka z **pszenicy**, **jaj**a), 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g**seler** korzeniowy, 10 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g tymianek

Kluski leniwe z masłem 120 g

Składniki: 60 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 30 g **jaja** kurze całe, 30 g mąka **pszenna**, typ 450, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 1 g cukier, 0 g sól biała

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

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

 16.10.2025

Czwartek

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (pszenica)

35 g

Chleb pszenny graham 30 g

Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Ser gouda tłusty 20 g

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

Pomidor 20 g

Szczypiorek 10 g

Herbata z cytryną 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 3 g cukier, 2 g cytryna, 1 ml herbata czarna

Obiad

Barszcz biały z ziemniakami na

wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 35 g ziemniaki, 30 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 15 g zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), 12 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie, 0 g liść laurowy

Jajko gotowane 60 g

Składniki: 70 g **jaja** kurze całe

Gołąbki bez zawijania z szynki

wieprzowej w sosie pomidorowym

100 g

Składniki: 65 g wieprzowina szynka surowa, 40 ml woda, 10 g kapusta włoska, 8 g koncentrat pomidorowy, 30%, 6 g ryż biały

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

Marchewka 20 g

 17.10.2025

Piątek

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (pszenica)

30 g

Chleb pszenny graham 25 g

Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 20

g

Składniki: 20 g **jaja** kurze całe, 5 g śmietana 18% (z **mleka**), 2 g szczypiorek

Pomidor 20 g

Kakao na mleku 150 g

Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kakao 16%, proszek

Obiad

Zupa koperkowa na wywarze

warzywnym z ryżem 200 ml

Składniki: 180 ml woda, 35 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 20 g śmietana 18% (z **mleka**), 18 g pietruszka, korzeń, 15 g ryż biały, 10 g**seler** korzeniowy, 5 g koperek

Kotlet z miruny panierowany 75 g

Składniki: 60 g **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), 9 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 7 g olej rzepakowy, 6 g **jaja** kurze całe

Ziemniaki 140 g

Surówka z kiszonej kapusty,

marchewki i jabłka 100 g

Składniki: 52 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 35 g jabłko, 28 g marchew, 5 g olej rzepakowy

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: 180 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 5 g cukier

Podwieczorek

Serowe oponki 70 g

Składniki: 30 g mąka **pszenna**, typ 450, 30 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g olej rzepakowy, 5 g cukier, 3 g **jaja** kurze całe, 1 g soda oczyszczona, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Herbata z cytryną 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 ml herbata czarna

Energia: 990 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
40.6 g	35.3 g	119.9 g

Podwieczorek

Twarożek straciatella 45 g

Składniki: 30 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 15 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 1 g czekolada gorzka (**soja**, **mleko**), 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Chrupki kukurydziane 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Energia: 944 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
43.4 g	31.9 g	115.2 g

Podwieczorek

Bułki i rogalę pszenne maślane 35 g

Składniki: mąka **pszenna**, podmloda drożdżowa, cukier, tłuszcz roślinny, **jaja**

Dżem wiśniowy, niskosłodzony 10 g

Składniki: wiśnia, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Herbata z cytryną 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 ml herbata czarna

Energia: 991 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
44.5 g	33 g	122.7 g

Podwieczorek

Kasza jaglana na mleku z musem truskawkowym 200 g

Składniki: 130 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 30 g cukier, 30 g truskawki, mrożone, 20 g kasza jaglana

Energia: 916 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
45.7 g	32.2 g	105.9 g

Podwieczorek

Kisiel wisniowy własnego wyrobu

150 g

Składniki: 100 ml woda, 50 g wiśnie bez pestek, mrożone, 10 g cukier, 3 g skrobia ziemniaczana

Chrupki kukurydziane 15 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Energia: 981 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
36.8 g	36.5 g	118.9 g