

 10.11.2025

Poniedziałek

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (**pszenica**) 35 g

Chleb **pszenny** graham 25 g
Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z **mleka**) 12 g

Ogórek 20 g

Szczypiorek 10 g

Szynka kanapkowa 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

Zupa ziemniaczana 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 35 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Makaron z serem 130 g
Składniki: 70 g makaron **pszenny** czterojajeczny (mąka z **pszenicy**, **jaja**), 50 g ser biały półtłusty, 9 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała

Marchew 20 g

Kompot owocowy 180 ml

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

Dzień wolny

 12.11.2025

Środa

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (**pszenica**) 35 g

Chleb **pszenny** graham 25 g
Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z **mleka**) 10 g

Kiełbasa krakowska sucha 20 g
Składniki: 128g mięso wieprzowe,6 g cielęcego, błonnik **pszenny** bezglutenowy,sól, czosnek przyprawy

Papryka czerwona 20 g

Sałata 20 g

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

Jabłko 20 g

Obiad

Barszcz biały z ziemniakami na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 45 g kielbasa biała parzona, 35 g ziemniaki, 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

Pampuchy z sosem jogurtowo-truskawkowym 120 g

Składniki: 50 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 25 g truskawki, mrożone, 23 g mąka **pszenna**, typ 450, 12 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g cukier, 6 g **jaja** kurze całe, 2 g żółtko **jaja** kurzego, 1 g masło ekstra (z **mleka**), 1 g drożdże piekarskie, prasowane, 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**.

 13.11.2025

Czwartek

Śniadanie

Bułki **pszenne** grahamki 50 g
Składniki: mąka pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier

Masło ekstra (z **mleka**) 10 g

Ser gouda tłusty 20 g
Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Ogórek 20 g

Rzodkiewka 10 g

Kakao 180 ml
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier

Jabłko 20 g

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

Pieczeń wieprzowa rzymska 80 g

Składniki: 60 g wieprzowina szynka surowa, 10 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 6 g **jaja** kurze całe, 5 g cebula, 1 g skrobia ziemniaczana, 1 g natka pietruszki, 1 g czosnek, 1 g gałka muszkatołowa, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki 140 g

Surówka wielowarzywna 100 g
Składniki: 55 g kapusta biała, 14 g marchew, 14 g jabłko, 7 g por, 7 g papryka czerwona, 7 g olej rzepakowy, 4 g koperek

Kompot owocowy 180 ml

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

 14.11.2025

Piątek

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (**pszenica**) 35 g

Chleb **pszenny** graham 25 g
Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z **mleka**) 5 g

Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem 65 g

Składniki: 50 g **jaja** kurze całe, 5 g szczypiorek

Kawa inka na mleku 200 g
Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Jabłko 20 g

Obiad

Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym z makaronem 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 40 g pomidory w puszcze krojone, 20 g marchew, 20 g soczewica czerwona, nasiona suche, 15 g cebula, 15 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g czosnek, 2 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g papryka słodka, 0 g tymianek, 0 g oregano suszone

Ryba miruna panierowana 70 g

Składniki: 60 g **miruna** mrożona (**ryba**), 10 g **jaja** kurze całe, 5 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 5 g olej rzepakowy, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 0.5 g sól biała, 0.5 g pieprz

Ziemniaki 140 g

Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i cebulką 100 g

Składniki: 70 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 40 g marchew, 15 g cebula, 5 g olej rzepakowy

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: 1021 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
36.7 g	31.4 g	144.3 g

Podwieczorek

Kanapka z twarogiem ze

szczypiorkiem

65 g

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 25 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 8 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g szczypiorek

Kawa inka na mleku

200 g

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

Energia: 1005 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
44.6 g	41 g	106.2 g

Podwieczorek

Ciasto biszkoptowe z jabłkiem

60 g

Składniki: 13 g mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 12 g **jaja** kurze całe, 10 g jabłko, 10 g cukier, 5 g skrobia ziemniaczana

Herbata z cytryną

180 ml

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

Energia: 1008 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
44.4 g	36.6 g	118.4 g

Podwieczorek

Kasza jaglana na mleku z musem

truskawkowym.

150 g

Składniki: 130 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 30 g truskawki, mrożone, 20 g kasza jaglana, 5 g cukier

Energia: 998 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
45.1 g	32.6 g	123.1 g