



17.11.2025

Poniedziałek

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (pszenica)

35 g

Chleb pszenny graham 20 g

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

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Parówki z szynki(gorczyca) 40 g

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

Keczip 5 g

Składniki: pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne

Marchew 25 g

Herbata z cytryną 180 ml

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

Pomidor 15 g

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 25 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g**seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g kasza **jęczmienna**, perlowa, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Racuchy z jabłkami 150 g

Składniki: 67 g jabłko, 42 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 42 g mąka **pszenna**, typ 450, 20 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy, 5 g cukier puder, 1 g soda oczyszczona

Kompot owocowy 180 ml

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



18.11.2025

Wtorek

Śniadanie

Kanapka z dżemem truskawkowym

45 g

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 15 g dżem truskawkowy, niskosłodzony (truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), 7 g masło ekstra (z **mleka**)

Płatki kukurydziane na mleku 200 g

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane

Jabłko 20 g

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 30 g ziemniaki, 25 g kurczak, tuszka, 20 g groch, nasiona suche, 17 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g cebula, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek

Gulasz wieprzowy 100 g

Składniki: 50 g wieprzowina łopatką, 15 g przecier pomidorowy, 12 g marchew, 10 g cebula, 6 g olej rzepakowy

Kasza bulgur (pszenica) 30 g

Ogórek kiszony 20 g

Kompot owocowy 180 ml

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



19.11.2025

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

SCHAB PIECZONY 30 g

Składniki: 30 g wieprzowina schab surowy bez kości, 1 g olej rzepakowy, 0.01 g sól biała, 0.01 g pieprz, 0.01 g majeranek, 0.01 g gałka muszkatołowa

Papryka czerwona 20 g

Salata 5 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 jarzynowa z ryżem na

wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 100 g zupa jarzynowa, mrożona (ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), 20 g marchew, 15 g śmietana 12% (z **mleka**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g**seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g ryż biały, 2 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Jajko sadzone 60 g

Składniki: 70 g **jaja** kurze całe, 6 g olej rzepakowy

Ziemniaki 140 g

Surówka z białej kapusty,

marchewki i jabłka z jogurtem

naturalnym 100 g

Składniki: 40 g kapusta biała, 40 g jabłko, 24 g marchew, 16 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

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



20.11.2025

Czwartek

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

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 20 g

Składniki: 20 g **jaja** kurze całe, 6 g śmietana 18% (z **mleka**), 2 g szczypiorek

Kakao 180 ml

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

Jabłko 20 g

Obiad

Kapuśniak ze słodkiej kapusty z

ziemniakami 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 50 g kapusta biała, 25 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 4 g koncentrat pomidorowy, 30%, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie, 0 g liść laurowy

Makaron penne z kurczakiem w

sosie szpinakowo-śmietanowym

150 g

Składniki: 70 g szpinak, mrożony, 40 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 25 g kurczak, tuszka, 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 7 g olej rzepakowy, 2 g czosnek, 1 g gałka muszkatołowa

Kompot owocowy 180 ml

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



21.11.2025

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) 12 g

Pasta z sera białego i papryki 30 g

Składniki: 20 g ser biały półtłusty, 10 g papryka czerwona, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 0 g sól biała

Rzodkiewka 10 g

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 zacierkowa 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 30 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 15 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 6 g **jaja** kurze całe, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ryba miruna panierowana 70 g

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

Ziemniaki 140 g

Surówka z pora, marchewki i jabłka

100 g

Składniki: 60 g jabłko, 40 g por, 25 g marchew, 20 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

Podwieczorek

Zapiekanka 35 g

Składniki: 25 g pieczarki świeże, 15 ml pieczywo tostowe **pszenne** (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, cukier, ocet, mąka **sojowa**), 10 g ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), 5 g cebula, 5 g keczup (pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne), 3 g masło ekstra (z **mleka**)

Herbata z cytryną 180 ml

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

Energia: 876 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
28.3 g	33.1 g	109.9 g

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**), 6 g cukier, 5 g olej rzepakowy, 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 cytryna 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 5 g cukier, 2 ml herbata czarna, 2 g cytryna

Energia: 976 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
41.3 g	31.6 g	124.2 g

Podwieczorek

Salatka owocowo- warzywna 110 g

Składniki: 100 g banan, 20 g jabłko, 11 g brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), 10 g marchew, 10 g kiwi, 3 g cytryna, 2 g rodzynki, suszone, 1 g cukier

Mini wafle kukurydziane z polewą malinowa(mleko, orzechy) 15 g

Składniki: wafel kukurydziany 76%(grys kukurydziany) polew malinowa, cukier, tłuszcze roślinne(palmowy, shea)serwatka w proszku(z mleka)malina fitolizowana, emulgator;lecytyny(z soi);sól,aromoty

Energia: 988 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
35.3 g	32.9 g	128.6 g

Podwieczorek

Bułki i rogałe pszenne maślane 40 g

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

Marchewka 15 g

Herbata z cytryną 180 ml

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

Energia: 939 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
33.5 g	33.5 g	119.9 g

Podwieczorek

Wafle ryżowe 15 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Mus jabłkowy 100% 100 g

Składniki: przecier jabłkowy 100%

Energia: 929 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
35.9 g	31.9 g	118.1 g