

 03.11.2025

Poniedziałek

Śniadanie

Chleb pszenny 35 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Chleb pszenny graham 20 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 15 g

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

Jabłko 15 g

Obiad

Zupa jarzynowa 250 ml
Składniki: 200 ml woda, 60 g ziemniaki, 35 g marchew, 30 g kurczak, tuszka, 20 g pietruszka, korzeń, 20 g śmietana 18% (z **mleka**), 15 g por, 10 g **seler** korzeniowy, 5 g cebula, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Łazanki z kapustą kiszoną 180 g
Składniki: 80 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 60 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 20 g cebula, 20 g pieczarki świeże, 10 g olej rzepakowy, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g sól biała

Kompot owocowy 180 ml
Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

 04.11.2025

Wtorek

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (pszenica) 38 g

Chleb pszenny graham 20 g
Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Pasta z sera białego i awokado 30 g
Składniki: 20 g ser biały półtłusty, 5 g awokado, 2 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 0 g sól biała

Pomidor 20 g

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

Jabłko 20 g

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml
Składniki: 180 ml woda, 50 g passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), 30 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 15 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 15 g śmietana 12% (z **mleka**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Pieczony kotlet mielony z szynki wieprzowej 90 g
Składniki: 70 g wieprzowina szynka surowa, 9 g**jaja** kurze całe, 6 g bułki **pszenne** wrocławskie (mąka **pszenna**, woda, **mleko**, drożdże, sól, cukier olej), 6 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 6 g olej rzepakowy, 4 g cebula

Ziemniaki 140 g

Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i jabłkiem 50 g
Składniki: 60 g kapusta pekińska, 30 g marchew, 10 g jabłko, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 2 g cebula, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kompot owocowy 180 ml
Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

 05.11.2025

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

Pasztet mięsno warzywny 25 g
Składniki: 40 g marchew, 30 g pietruszka, korzeń, 30 g wieprzowina łopatka, 20 g **seler** korzeniowy, 6 g cebula, 6 g **jaja** kurze całe, 3 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 3 g olej rzepakowy

Pomidor 15 g

Szczypiorek 10 g

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

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, jaja**), 15 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

Kopytka 100 g
Składniki: 100 g ziemniaki, późne, 18 g mąka **pszenna**, typ 450, 7 g **jaja** kurze całe, 6 g skrobia ziemniaczana

Ser biały półtłusty 30 g

Surówka z marchewki i jabłka 80 g
Składniki: 80 g marchew, 60 g jabłko, 4 g olej rzepakowy

Masło ekstra (z mleka) 7 g

Kompot owocowy 180 ml
Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

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

 06.11.2025

Czwartek

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) 10 g

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

Pomidor 20 g

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**)

Obiad

Zupa porowa z ryżem 250 ml
Składniki: 50 g por, 40 g marchewka, 25 g**seler** korzeniowy, 23 g pietruszka, korzeń, 15 g ryż biały, 15 g kurczak, tuszka, 2 g natka pietruszki, 0 ml woda, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Udko z kurczaka pieczone 85 g
Składniki: 85 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 3 g olej rzepakowy

Ziemniaki 140 g

Buraczki zasmażane 90 g
Składniki: 100 g burak, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g olej rzepakowy, 0 g cytryna, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kompot owocowy 180 ml
Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

 07.11.2025

Piątek

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), 8 g masło ekstra (z **mleka**)

Kasza manna na mleku 200 g
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g kasza manna (**pszenica**)

Marchewka 10 g

Obiad

Zupa kalafiorowa 250 ml
Składniki: 180 ml woda, 60 g kalafior, 20 g marchew, 20 g ziemniaki, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g por, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Kotlet z miruny panierowany 75 g
Składniki: 60 g **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), 10 g olej rzepakowy, 9 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 6 g **jaja** kurze całe

Ziemniaki 140 g

Surówka z pora, marchewki i jabłka 100 g
Składniki: 60 g jabłko, 40 g por, 24 g marchew, 15 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

Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem 65 g

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe, 25 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 5 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g szczypiorek

Herbata z cytryną 180 ml

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

Energia: 1028 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
36.3 g	37.4 g	126.7 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

Chrupki kukurydziane 15 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Energia: 1019 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
42.2 g	32.9 g	131.1 g

Podwieczorek

Płatki kukurydziane na mleku 200 g

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

Banan 20 g

Energia: 1007 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
34.7 g	35.9 g	129.2 g

Podwieczorek

Budyń czekoladowy 90 g

Składniki: 70 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 9 g **jaja** kurze całe, 7 g czekolada gorzka (**soja**, **mleko**), 3 g cukier, 2.75 g skrobia ziemniaczana

Chrupki kukurydziane 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Jabłko 20 g

Energia: 932 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
44.2 g	32.6 g	110 g

Podwieczorek

Szarlotka 60 g

Składniki: 80 g jabłko, 32 g mąka **pszenna**, typ 450, 12 g **jaja** kurze całe, 8 g cukier, 8 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g śmietana 18% (z **mleka**), 0.6 g proszek do pieczenia (substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna.), 0.04 g cynamon, 0 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: 1002 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
36.9 g	35.7 g	127.1 g