

 11.05.2026

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) 10 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

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, 60 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g kurczak, tuszka, 10 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 truskawkami i jogurtem naturalnym 170 g
Składniki: 70 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 60 g truskawki, mrożone, 40 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 5 g cukier, 1 g cytryna

Kompot owocowy 180 ml
Składniki: 150 ml woda, 40 g mieszanka owocowa, mrożona (aronia, śliwka połówki, porzeczka czerwona, agrest, truskawka.), 4 g cukier

 12.05.2026

Wtorek

Śniadanie

Kanapka z nutella własnego wyrobu
40 g
Składniki: 35 g chleb mieszany pytlowy (**pszenica**), 6 g masło ekstra (z **mleka**), 3 g miód pszczeni, 2 g kakao 16%, proszek

Płatki kukurydziane na mleku 200 g
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane

Banan 20 g

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml
Składniki: 180 ml woda, 30 g ziemniaki, 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, 0 g kurczak, tuszka zagrodowy

Gulasz wieprzowy 100 g
Składniki: 50 g wieprzowina łopatka, 15 g przecier pomidorowy, 12 g marchew, 10 g cebula, 5 g olej rzepakowy

Kasza gryczana 30 g
Ogórek kiszony 20 g
Kompot owocowy 178 ml
Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona (aronia, śliwka połówki, porzeczka czerwona, agrest, truskawka.), 4 g cukier

 13.05.2026

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
SCHAB PIECZONY 30 g
Składniki: 30 g wieprzowina schab surowy bez kości, 4 g olej rzepakowy, 0.01 g sól biała, 0.01 g pieprz, 0.01 g majeranek, 0.01 g gałka muszkatołowa

Pomidor 20 g
Sałata 10 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 pomidorowa z ryżem 250 ml
Składniki: 180 ml woda, 50 g passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), 30 g kaczka, tuszka, 20 g marchew, 15 g ryż biały, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Kotlety ziemniaczane ruskie 120 g
Składniki: 90 g ziemniaki, gotowane w wodzie, 50 g ser biały półtłusty, 15 g **jaja** kurze całe, 10 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 5 g olej rzepakowy, 5 g cebula, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kompot owocowy 180 ml
Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona (aronia, śliwka połówki, porzeczka czerwona, agrest, truskawka.), 4 g cukier

Sos koperkowy 60 g
Składniki: 20 g cebula, 15 ml woda, 5 g marchew, 5 g koperek, 5 g mąka **pszenna**, typ 450, 5 g śmietana 18% (z **mleka**), 1 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała, 0 g pieprz

Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 110 g
Składniki: 110 g kapusta pekińska, 25 g jabłko, 11 g marchew, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 4 g cytryna, 1 g cukier, 0 g sól biała, 0 g pieprz

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

 14.05.2026

Czwartek

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (pszenica)
30 g
Chleb pszenny graham 20 g
Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g
Ser edamski tłusty 20 g
Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia

Pomidor 20 g
Herbata z cytryna 150 ml
Składniki: 150 ml woda, 5 g cukier, 2 ml herbata czarna, 2 g cytryna

Jabłko 20 g

Obiad

Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym z makaronem 250 ml
Składniki: 180 ml woda, 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

Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych 100 g
Składniki: 70 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 35 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 7 g olej rzepakowy, 6 g płatki kukurydziane, 4 g **jaja** kurze całe, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki opiekane 150 g
Składniki: 150 g ziemniaki, 4 g olej rzepakowy, 0.5 g ziola prowansalskie, 0.5 g czosnek, 0.5 g oregano suszone, 0.5 g bazyliia suszona, 0.5 g papryka słodka, 0.5 g papryka wędzona

Mizeria ze śmietaną 110 g
Składniki: 130 g ogórek, 30 g śmietana 18% (z **mleka**), 2 g koperek, 1 g cukier, 0 g sól biała

Kompot owocowy 180 ml
Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona (aronia, śliwka połówki, porzeczka czerwona, agrest, truskawka.), 4 g cukier

 15.05.2026

Piątek

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (pszenica)
35 g
Chleb pszenny graham 30 g
Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem 65 g
Składniki: 50 g **jaja** kurze całe, 5 g szczypiorek

Masło ekstra (z mleka) 6 g
Ogórek 20 g
Kakao 180 ml
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier

Jabłko 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, 18 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

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 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 (aronia, śliwka połówki, porzeczka czerwona, agrest, truskawka.), 4 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 cytryna 150 ml

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

Energia: 1027 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
36,2 g	35,9 g	133,8 g

Podwieczorek

Kanapka z serem i pomidorem 65 g

Składniki: 20 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Kakao 180 ml

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

Energia: 943 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
42 g	33,2 g	112,9 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 bananowe 15 g

Energia: 1022 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
36,1 g	38,6 g	125,4 g

Podwieczorek

Kisiel z owoców leśnych własnego wyrobu 150 g

Składniki: 100 ml woda, 20 g truskawki, mrożone, 20 g wiśnie bez pestek, mrożone, 10 g czarne jagody, mrożone, 10 g cukier, 3 g skrobia ziemniaczana

Wafle ryżowe 10 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 1005 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
40,4 g	37,9 g	119,1 g

Podwieczorek

Kasza manna na mleku z polewą truskawkową 150 g

Składniki: 100 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 25 g truskawki, mrożone, 15 g kasza manna (**pszenica**), 5 g cukier

Energia: 982 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
45,5 g	33,1 g	119,3 g