

 12.10.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Herbata czarna 180 ml

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Chleb pszenny 30 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Chleb pełnoziarnisty z żyta 20 g

Szynka parzona 10 g

Szynka konserwowa 10 g

Składniki: mięso z szynki wieprzowej 88%, woda, sól, stabilizatory: trifosforany, glukoza, białko wieprzowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, aromaty, regulatory kwasowości: octany sodu, mleczan wapnia, substancja konserwująca: azotyn sodu

Salata 5 g

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Śniadanie II

Banan 100 g

Obiad

Żurek 260 ml

Składniki: ziemniaki, kielbasa domowa, zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), pietruszka, korzeń, marchew, **seler** korzeniowy, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz

Kotlet z piersi z kurczaka 70 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 150 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z białej kapusty 50 g

Składniki: kapusta biała, marchew, cukier, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól biała, cytryna

Woda z cytryną 180 ml

Składniki: woda, cytryna

 13.10.2026

Wtorek

Śniadanie

Kakao 200 ml

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Chleb pszenny 35 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Chleb pełnoziarnisty z żyta 15 g

Szynka konserwowa 10 g

Składniki: mięso z szynki wieprzowej 88%, woda, sól, stabilizatory: trifosforany, glukoza, białko wieprzowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, aromaty, regulatory kwasowości: octany sodu, mleczan wapnia, substancja konserwująca: azotyn sodu

Szynka kanapkowa 10 g

Pomidor 20 g

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Parówki z szynki(gorczyca) 30 g

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

Śniadanie II

Gruszka 100 g

Obiad

Zupa ziemniaczana 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Naleśniki z dżemem 120 g

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier, dżem truskawkowy, niskosłodzony (truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy)

Woda z miętą 200 ml

Składniki: woda, mięta

 14.10.2026

Środa

Śniadanie

Herbata czarna 200 ml

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Chleb pszenny 30 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Chleb pszemno-żytni 20 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Szynka z indyka 10 g

Szynka kanapkowa 10 g

Ser edamski tłusty 10 g

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia

Ogórek 5 g

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Śniadanie II

Jabłko 100 g

Obiad

Zupa Marchwiowa 250 ml

Składniki: woda, pietruszka, korzeń, ziemniaki, **seler** korzeniowy, por, marchew, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, natka pietruszki

Filet z morszczuka 120 g

Składniki: **morszczuk** świeży (**ryba**), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 550

Ziemniaki gotowane 150 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kapusty pekińskiej 120 g

Składniki: kapusta pekińska, por, śmietana 18% (z **mleka**) , cytryna, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), cukier, sól biała, pieprz

Woda z miętą 200 ml

Składniki: woda, mięta

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

 15.10.2026

Czwartek

Śniadanie

Herbata czarna 200 ml

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Chleb pszenny 30 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Chleb pełnoziarnisty z żyta 20 g

Szynka wiejska 10 g

Szynka parzona 10 g

Rzodkiewka 10 g

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Śniadanie II

Arbuz 100 g

Obiad

Rosół drobiowy 250 g

Składniki: woda, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pałka duszona z kurczaka 140 g

Składniki: mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy, papryka słodka, sól biała

Ziemniaki gotowane 150 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z marchewki 80 g

Składniki: marchew, jabłko, śmietana 12% (z **mleka**), cukier

Woda z pomarańczą 150 ml

Składniki: woda, pomarańcza

 16.10.2026

Piątek

Śniadanie

Mleko krowie, 2% tłuszczu 180 ml

Chleb pszemno-żytni 30 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Chleb żytni jasny 20 g

Składniki: mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, sól, drożdże.

Ogórek 10 g

Pasta jajeczna 25 g

Składniki: **jaja** kurze całe, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), sól biała, pieprz

Ser gouda tłusty 15 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Śniadanie II

Śliwki 100 g

Obiad

Zupa fasolowa 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, kielbasa śląska z szynki, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kluski śląskie z sosem jogurtowym 180 g

Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, **jaja** kurze całe, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), truskawki, sól biała, cukier

Woda z cytryną 180 ml

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Budyń waniliowy 100 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, żółtko **jaja** kurzego, skrobia ziemniaczana, cukier, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).), masło ekstra (z **mleka**)

Warzywo 50 g

Składniki: marchew, ogórek, papryka żółta, rzodkiewka, pomidorki koktajlowe

Energia: 941 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
36,8 g	33,9 g	116,4 g

Podwieczorek

Kawa zbożowa z mlekiem 180 ml

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, cukier, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Ciasto marchewkowe 45 g

Składniki: marchew, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cukier

Warzywo 50 g

Składniki: marchew, ogórek, papryka żółta, rzodkiewka, pomidorki koktajlowe

Energia: 944 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
32,8 g	36,8 g	115,1 g

Podwieczorek

Bułka maślana z twarożkiem 60 g

Składniki: mąka **pszenna**, typ 1850, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, masło ekstra (z **mleka**), cukier, **jaja** kurze całe, woda

Warzywo 50 g

Składniki: marchew, ogórek, papryka żółta, rzodkiewka, pomidorki koktajlowe

Energia: 862 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
40,6 g	27,8 g	104,2 g

Podwieczorek

Kasza manna na mleku 150 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**)

Warzywo 50 g

Składniki: marchew, ogórek, papryka żółta, rzodkiewka, pomidorki koktajlowe

Energia: 854 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
43,9 g	31,5 g	92,3 g

Podwieczorek

Herbata czarna 200 ml

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Owsianka na mleku 200 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **owsiane**

Warzywo 50 g

Składniki: marchew, ogórek, papryka żółta, rzodkiewka, pomidorki koktajlowe

Energia: 968 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
36,1 g	27,8 g	137 g