

 29.09.2025

Poniedziałek

Śniadanie

Herbata owocowa 200 g

Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, skórka cytryny, naturalny aromat, liść jeżyny

Chleb jasny 25 g

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

Chleb razowy 25 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Polędwica Drobiowa. 20 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, sól, białko **pszenne**, glukoza, cukier, ekstrakty drożdży i przyprawy, aromat. produkt może zawierać **soja**, **seler**, **gorczyca**

Dżem porzeczkowy, niskosłodzony

20 g

Składniki: porzeczka czarna, porzeczka czerwona, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Rzodkiewka 15 g

Owoc sezonowy 100 g

 30.09.2025

Wtorek

Śniadanie

Czekoladowe kulki o obniżonej zawartości cukru na mleku 200 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki wielozbożowe czekoladowe kulki o obniżonej zaw. cukru (mąka (72%): **pszenna**, **pszenna** pełnoziarnista (25%), kukurydziana; cukier, syrop z **pszenicy**, sól **jęczmienny**, kakao (5,0%), olej słonecznikowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (1,4%), sól, emulgator: lecytyny (z rzepaku); aromaty, substancje wzbogacające: niacyna, witamina b6, tiamina, witamina d)

Chleb pszenno-żytni 50 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Ser żółty 20 g

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

Pasta z jaja i tuńczyka z majonezem i porem 20 g

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

Pomidor 20 g

Owoc sezonowy 100 g

 01.10.2025

Środa

Śniadanie

Kawa zbożowa z mlekiem 200 ml

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

Chleb jasny 25 g

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

Chleb wieloziarnisty 25 g

Składniki: mąka razowa **pszenna**, razowe płatki **owsiane**, razowa mąka **pszenna**, razowa mąka **owsiana**, razowa mąka **jęczmienna**, słonecznik, siemię lniane, **sezam**, drożdże, sól, lecytyna słonecznikowa

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Szynka wieprzowa 20 g

Składniki: mięso wieprzowe, sól, białko **pszenne**, glukoza, cukier, ekstrakty drożdży i przyprawy, aromat. produkt może zawierać **soja**, **seler**, **gorczycę**

Pasta z pieczonej papryki ze słonecznikiem 20 g

Składniki: papryka czerwona, słonecznik, nasiona

Ogórek 20 g

Sok owocowo-warzywny 150 g

Składniki: sok z jabłek nfc (75%), sok z marchwi nfc (25%), przeciwutleniacz – kwas askorbinowy.

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

 02.10.2025

Czwartek

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku z suszonymi morelami 200 g

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

Chleb jasny 25 g

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

Chleb pszenny graham 25 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Schab pieczony 20 g

Składniki: schab wieprzowy, sól, przyprawy, produkt może zawierać **gluten**, **soja**, **seler**, **gorczycę**

Pomidor 20 g

Rukola 3 g

Owoc sezonowy 100 g

 03.10.2025

Piątek

Śniadanie

Herbata owocowa 200 g

Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, skórka cytryny, naturalny aromat, liść jeżyny

Kajzerka 50 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Pasta z jaja ze szczypiorkiem i majonezem 20 g

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

Ser żółty 20 g

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

Ogórek 20 g

Owoc sezonowy 100 g



Obiad

Zupa krem brokułowo - serowy (mozzarella) z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym posypyany słonecznikiem 200 ml

Składniki: woda, brokuły, ziemniaki, ser mozzarella (**mleko**, sól, podpuszczka, bakterie kwasu mlekowego), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (z **mleka**), słonecznik, nasiona, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony

Makaron świderki z mąki durum z sosem neapolitańskim z mięsem wieprzowym, włoszczyzną, soczewicą czerwoną i papryką 220 g

Składniki: makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** durum, **jaja**), mięso mielone wieprzowe z szynki (mięso wieprzowe z szynki, sól), marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, soczewica czerwona, nasiona suche, śmietana 18% (z **mleka**), papryka czerwona, oliwa, mąka kukurydziana

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą w sosie winegret 40 g

Składniki: kapusta pekińska, sos winegret (oliwa z oliwek extra vergin, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, ekstrakt kurkumy), ocet jabłkowy, miód pszczeli, sól, pieprz), kukurydza, mrożona

Kompot truskawka-porzeczka 200 ml

Składniki: woda, jabłko, porzeczka

Podwieczorek

Smoothie mango-jagoda na mleku 130 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mango, czarne jagody

Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem 200 ml

Składniki: ogórek kiszony naturalnie (ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść laurowy, woda, sól, cukier trzcinowy), ryż biały, gotowany, marchew, **seler** korzeniowy, śmietana 12% (z **mleka**), sól biała, pieprz

Kotlet schabowy panierowany klasycznie w bułce tartej 70 g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), sól biała, pieprz

Ziemniaki 100 g

Marchewka z groszkiem i masłem 40 g

Składniki: marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%), masło ekstra (z **mleka**)

Surówka z czerwonej kapusty z koperkiem i oliwą 40 g

Składniki: kapusta czerwona, koperek, oliwa

Kompot truskawka śliwka 200 ml

Składniki: woda, truskawki, mrożone, śliwki

Podwieczorek

Brioszka **pszenna** z twarogiem 70 g

Składniki: mąka **pszenna***, woda, cukier, twaróg [ser twarogowy chudy z **mleka** (cukier, sól, regulator kwasowości: kwasek cytrynowy, barwnik: karoteny, aromat waniliowy)], tłuszcz roślinny (margaryna), drożdże, **jaja** kurze*, sól

Obiad

Zupa meksykańska z fasolą czerwoną, kukurydzą, pomidorami i ryżem parabolicznym wywarze warzywnym z natką pietruszki 200 ml

Składniki: woda, pomidor, ryż paraboliczny, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), fasola czerwona sucha, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, cebula, natka pietruszki, cebula, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka, pieprz, sól biała

Pierogi z serem 6 szt 180 g

Składniki: mąka **pszenna**, twaróg (z **mleka**), woda, **jaja**, cukier, olej rzepakowy, laska wanilii sól,

Polewa jogurtowo-truskawkowa 50 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), truskawki, mrożone

Marchewka tarta z ananasem posypana orzechami 40 g

Składniki: marchew, ananas, **orzechy arachidowe**, oliwa

Kompot truskawka - agrest 200 ml

Składniki: woda, truskawka, agrest

Podwieczorek

Chleb jasny 30 g

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

Masło ekstra (z **mleka**) 5 g

Pasta z groszku 20 g

Składniki: groszek zielony, mrożony, czosnek, oliwa, sól biała, pieprz

Obiad

Domowy rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem nitki z mąki durum z lubczykiem 200 g

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** durum, **jaja**), **seler** korzeniowy, udo z kurczaka, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Roladka wieprzowo - drobiowa w sosie musztardowo-pieczeniowym z ogórkiem kiszonym 120 g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, udko trybowane bez skóry, woda, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier trzcinowy, naturalna sól kamienna, przyprawy, kwas: kwas cytrynowy), ogórek kiszony naturalnie (ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść laurowy, woda, sól, cukier trzcinowy), cebula, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz

Kasza **jęczmienna**, perłowa 100 g

Buraczki z oliwą 40 g

Składniki: burak, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Surówka z selera, jabłka i marchewki z majonezem 40 g

Składniki: marchew, **seler** korzeniowy, jabłko, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%))

Kompot truskawka- porzeczka 200 ml

Składniki: woda, truskawka, porzeczka

Podwieczorek

Pudding czekoladowy na mleku z musem mailnowym 130 g

Składniki: pudding czekoladowy na mleku (**mleko**, śmietanka (z **mleka**), cukier, skrobia modyfikowana, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, naturalne aromaty, zagęszczacz karagen), maliny

Obiad

Zupa z kolorowej fasolki szparagowej, zabelana na wywarze warzywnym z koperkiem 200 g

Składniki: woda, fasolka szparagowa, mrożona, ziemniaki, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, śmietana 12% (z **mleka**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ryba Mintaj panierowana z bułką tartą z dodatkiem słonecznika 70 g

Składniki: **mintaj** świeży (**ryba**), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja** kurze całe, słonecznik, nasiona, olej rzepakowy, pieprz, sól biała

Ziemniaki puree 100 g

Colesław z białej kapusty z sosem majonezowym 40 g

Składniki: kapusta biała, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), marchew, natka pietruszki, chrzan, pieprz

Kalafior z wody, z masłem i bułką tartą 40 g

Składniki: kalafior, mrożony, masło ekstra (z **mleka**), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże)

Kompot truskawka - agrest 200 ml

Składniki: woda, truskawka, agrest

Podwieczorek

Jogurt owocowy 100 g

Składniki: brzoskwinia marakuja- **mleko** pasteryzowane, cukier, brzoskwinia, marakuja, naturalny aromat, barwnik karoteny, żywe kultury bakterii jogurtowych. truskawka- **mleko** pasteryzowane, cukier, truskawki, naturalny aromat, koncentraty: z marchwi i soku z buraka, zagęszczony sok cytrynowy, żywe kultury bakterii jogurtowych. jagoda - **mleko** pasteryzowane, cukier, jagody, koncentraty: z marchwi, aronii i winogron, naturalny aromat, zagęszczony sok cytrynowy, żywe kultury bakterii jogurtowych. wanilia - **mleko** pasteryzowane, cukier, naturalny aromat waniliowy, zagęszczony sok z cytryny, pokruszona laska wanilii, barwnik: karoteny, żywe kultury bakterii jogurtowych

📅 06.10.2025

Poniedziałek

Śniadanie

Herbata owocowa 200 g

Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, skórka cytryny, naturalny aromat, liść jeżyny

Chleb jasny 25 g

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

Chleb pszenny graham 25 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Serek wiejski z rzodkiewką i

szcypiorkiem 20 g

Składniki: serek wiejski (serek śmietankowy, sól, białka **mleka**), szcypiorek, rzodkiewka

Indyk pieczony 20 g

Składniki: mięso z indyka, sól spożywcza, glukoza, ekstrakty przypraw, czosnek suszony, pieprz czarny, papryka suszona, pietruszka suszona, majeranek, może zawierać **gluten pszenny, soja, seler, gorczyca**

Ogórek kiszony naturalnie 20 g

Składniki: ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść laurowy, woda, sól, cukier trzcinowy

Owoc sezonowy 100 g

📅 07.10.2025

Wtorek

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku 200 g

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

Chleb jasny 25 g

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

Chleb razowy 25 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Ser żółty 20 g

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

Papryka czerwona 20 g

Salata 5 g

Owoc sezonowy 100 g

📅 08.10.2025

Środa

Śniadanie

Herbata owocowa 200 ml

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa (owoc maliny, kwiat hibiskusa, skórka cytryny, naturalny aromat, liść jeżyny)

Chleb jasny 25 g

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

Chleb żytni 25 g

Składniki: mąka **żytnia**, woda, olej rzepakowy, zakwas **żytni** - mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, cukier

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Kiełbaska wieprzowa 20 g

Składniki: mięso wieprzowe, woda, przyprawy, sól spożywcza (może zawierać **pszenica, soja, seler, gorczyca**)

Twarożek 20 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych)

Ogórek 20 g

Ketchup 20 g

Składniki: przecier pomidorowy 72% (174 g pomidorów na 100 g produktu), skrobia kukurydziana, koncentrat soku jabłkowego, przecier jabłkowy, ocet spirytusowy, sól, przyprawy może zawierać **pszenica, gorczyca**

Owoc sezonowy 100 g

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

📅 09.10.2025

Czwartek

Śniadanie

Kakao z mlekiem 200 ml

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

Chleb wieloziarnisty 50 g

Składniki: mąka razowa **pszenna**, razowe płatki **owsiane**, razowa mąka **pszenna**, razowa mąka **owsiana**, razowa mąka **jęczmienna**, słonecznik, siemię lniane, **sezam**, drożdże, sól, lecytyna słonecznikowa

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Ser żółty 20 g

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

Pasta z kurczaka z natką i oliwą 20 g

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), natka pietruszki, oliwa

Rukola 3 g

Rzodkiewka 15 g

Mus owocowo-warzywny 100 g

Składniki: przecier z jabłek 90%, koncentrat z buraka 10%

📅 10.10.2025

Piątek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 200 g

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

Kajzerka 50 g

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

Jajo w sosie tatarskim 70 g

Składniki: **jaja** kurze całe, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), ogórki konserwowe (ogórki, woda, cukier, sól. ocet spirytusowy, koper zielony, **gorczyca**, ziele angielskie, pieprz czarny), pieczarki marynowane, konserwowe (pieczarki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, cebula, marchew, **gorczyca**, pieprz czarny, aromat, kwas cytrynowy, kwas askorbinowy)

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Pomidor 20 g

Salata 5 g

Owoc sezonowy 100 g



Obiad

Zupa jarzynowa z kalafio**rem**, marchewką, zielonym groszkiem i ziemniakami zabiela**na** z koperkiem na wywarze warzywnym 200 ml

Składniki: woda, kalafior, marchew, pietruszka, korzeń, natka pietruszki, **seler** korzeniowy, śmietana 12% (z **mleka**), groszek zielony, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, koperek, sól biała

Wieprzowina w kawałkach z papryką i pieczarkami w sosie śmietanowym 120 g

Składniki: wieprzowina łopatka, woda, pieczarki świeże, papryka kolorowa, śmietana 12% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450

Kasza gryczana 100 g

Surówka z kapusty czerwonej z cebulką i oliwą 40 g

Składniki: kapusta czerwona, cebula, oliwa

Kompot truskawka-porzeczka 200 ml

Składniki: woda, jabłko, porzeczka

Podwieczorek

Truskawkowa maślanka do picia + paluch kukurydziany 135 g

Składniki: maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu, z wapniem (z **mleka**), truskawki, paluch kukurydziany (mąka kukurydziana, grys kukurydziany, woda)

Obiad

Zupa grysikowa z natką pietruszki 200 g

Składniki: woda, udo z kurczaka, marchew, kasza manna (**pszenica**), **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ud**ko** z kurczaka pieczone w ziołach 70 g

Składniki: udo z kurczaka, olej rzepakowy, bazylia suszona, tymianek, rozmaryn suszony

Ziemniaki 100 g

Mizeria z jogurtem 40 g

Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), koperek, cukier, sól biała

Fasolka szparagowa z masłem i bułką pszenną tartą 40 g

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), masło ekstra (z **mleka**)

Kompot truskawka śliwka 200 ml

Składniki: woda, truskawki, mrożone, śliwki

Podwieczorek

Chał**ka** z kruszonką z dżemem brzoskwiniowym niskosłodzonym 50g/20g 70 g

Składniki: chałki **pszenne** (mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, drożdże, woda, sól), dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (brzoskwinie, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy)

Obiad

Zupa gulaszowa z papryką i cebulą 200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, wieprzowina łopatka, marchew, papryka czerwona, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, przecier pomidorowy, cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie

Pampuchy na parze z nadzieniem orzechowo-kakaowym 2 szt 115 g

Składniki: ziemniaki, nadzienie: [cukier, tłuszcze roślinne (rzepakowy), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, skrobia **pszenna**, mąka **sojowa**, serwatka w proszku (z **mleka**), **gluten pszenny**, emulgator: lecytyny z **soja** , aromaty (zawierają **orzechy**)], mąka **pszenna**, skrobia ziemniaczana, **jaja**

Polewa jogurtowo-jagodowa 50 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), czarne jagody

Surówka z marchewki i jabł**ka** z cynamonem 40 g

Składniki: marchew, jabłko, cynamon

Kompot truskawka - agrest 200 ml

Składniki: woda, truskawka, agrest

Podwieczorek

Ciasteczka owsiane. z wiórkami kokosowymi 20 g

Składniki: płatki owsiane, bezglutenowe, wiórki kokosowe, olej rzepakowy, cukier trzcinowy, siemí Iniane, sól himalajska. może zawierać **orzechy ziemne**, **sezam**, **orzechy**

Obiad

Barszcz biały z jajem i ziemniakami zabiela**ny** 200 ml

Składniki: woda, **jaja** kurze całe, ziemniaki, marchew, zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Kotlecik drobiowy mielony z groszkiem i marchewką w łagodnym sosie curry z mlekiem kokosowym 70g/50g 120 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, groszek zielony, marchew, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, mleczko kokosowe (ekstrakt z mleczka kokosowego 80%, woda), bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), natka pietruszki, sól biała, pieprz

Ryż paraboliczny 100 g

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i fasolą w sosie jogurtowym 40 g

Składniki: kapusta pekińska, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), kukurydza, mrożona, fasola czerwona sucha

Kompot truskawka- porzeczka 200 ml

Składniki: woda, truskawka, porzeczka

Podwieczorek

Wafle ryżowe 6 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Maś**ło** orzechowe 100% 20 g

Składniki: **orzechy arachidowe** 100% (**orzechy ziemne**)

Obiad

Zupa krem z pieczonej dyni z natką pietruszki na wywarze warzywnym posypana grzankami pszennymi 200 ml

Składniki: woda, dynia, marchew, chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, koperek, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Paluszki rybne z mintaja 3 szt 70 g

Składniki: **ryby** morskie 36% (**mintaj**), mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, cebula, mąka ryżowa, **jaja**, płatki ziemniaczane, błonnik **pszenny**, sól, przyprawy, drożdże (**pszenica**, **jajka**, **ryba**)

Ziemniaki puree 100 g

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

Surówka z ogórka kiszzonego, papryki i oliwy 40 g

Składniki: ogórek kiszony naturalnie (ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść laurowy, woda, sól, cukier trzcinowy), papryka kolorowa, oliwa

Brokuły 40 g

Kompot truskawka - agrest 200 ml

Składniki: woda, truskawka, agrest

Podwieczorek

Deser twarogowo-kakaowy z wiśniami 130 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), wiśnie, kakao 16%, proszek

📅 13.10.2025

Poniedziałek

Śniadanie

Herbata owocowa 200 g

Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, skórka cytryny, naturalny aromat, liść jeżyny

Chleb jasny 25 g

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

Chleb razowy 25 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Pasztet drobiowo - wieprzowy

zapiekany 20 g

Składniki: mięso wieprzowe, mięso drobiowe, wątroba wieprzowa, białko **pszenne**, marchew, **seler**, cebula, pietruszka, pieprz, gałka muszkatołowa, lubczyk, sól, może zawierać **soja, gorczyca**

Ser żółty 20 g

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

Rzodkiewka tarta 15 g

Składniki: rzodkiewka

Ogórek kiszony naturalnie 20 g

Składniki: ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść laurowy, woda, sól, cukier trzcinowy

Owoc sezonowy 100 g

📅 14.10.2025

Wtorek

Śniadanie

Płatki jaglane na mleku 160 g

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki jaglane

Chleb jasny 25 g

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

Chleb pszenny graham 25 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Szynka wieprzowa 20 g

Składniki: mięso wieprzowe, sól, białko **pszenne**, glukoza, cukier, ekstrakty drożdży i przyprawy, aromat. produkt może zawierać **soja, seler, gorczycę**

Pomidor 20 g

Rukola 3 g

Owoc sezonowy 100 g

📅 15.10.2025

Środa

Śniadanie

Herbata owocowa 200 g

Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, skórka cytryny, naturalny aromat, liść jeżyny

Chleb pszenno-razowy 50 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Ser żółty 20 g

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

Pasta z pieczonej papryki i

ciecierzycy ze słonecznikiem i oliwą 20 g

Składniki: papryka czerwona, ciecierzycy, nasiona suche, słonecznik, nasiona, oliwa

Ogórek 20 g

Pomidor 20 g

Owoc sezonowy 100 g

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

📅 16.10.2025

Czwartek

Śniadanie

Kakao z mlekiem 200 ml

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

Chleb wieloziarnisty 50 g

Składniki: mąka razowa **pszenna**, razowe płatki **owsiane**, razowa mąka **pszenna**, razowa mąka **owsiana**, razowa mąka **jęczmienna**, słonecznik, siemię lniane, **sezam**, drożdże, sól, lecytyna słonecznikowa

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Indyk pieczony 20 g

Składniki: mięso z indyka, sól spożywcza, glukoza, ekstrakty przypraw, czosnek suszony, pieprz czarny, papryka suszona, pietruszka suszona, majeranek, może zawierać **gluten pszenny, soja, seler, gorczyca**

Pasta z jaja z zielonym groszkiem i

majonezem 20 g

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

Pomidor 20 g

Owoc sezonowy 100 g

📅 17.10.2025

Piątek

Śniadanie

Makaron na mleku 200 g

Składniki: **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej)

Kajzerka 50 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Ser żółty 20 g

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

Salata 5 g

Ogórek 20 g

Sok owocowo-warzywny 150 g

Składniki: sok z jabłek nfc (75%), sok z marchwi nfc (25%), przeciwutleniacz – kwas askorbinowy.



Obiad

Zupa neapolitańska z makaronem, serem mozzarella, natką pietruszki na wywarze warzywnym 200 ml

Składniki: woda, makaron **pszenny** dwujajeczny (mąka z **pszenicy**, **jaja**), marchew, ser mozzarella (**mleko**, sól, podpuszczka, bakterie kwasu mlekowego), cebula, pietruszka, korzeń, natka pietruszki, por, **seler** korzeniowy, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Butter chicken w sosie pomidorowo-maślanym z mlekiem kokosowym i kalafiolem 120 g

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, kalafior, mrożony, papryka czerwona, mrożona, mleczko kokosowe (ekstrakt z mleczka kokosowego 80%, woda), koncentrat pomidorowy, 30%, masło ekstra (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, sól biała

Ryż paraboliczny z kurkumą 100 g

Składniki: ryż paraboliczny, kurkuma

Surówka z kapusty białej z kukurydzą i natką pietruszki z oliwą 40 g

Składniki: kapusta biała, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), olej rzepakowy, cukier, natka pietruszki, sól biała, pieprz

Kompot truskawka- porzeczka 200 ml

Składniki: woda, truskawka, porzeczka

Podwieczorek

Brioszka **pszenna** z budyniem na mleku 50 g

Składniki: mąka **pszenna***, woda, cukier, **mleko**, tłuszcz roślinny (margaryna), drożdże, **jaja** kurze*, sól

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki 200 ml

Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat barszczu czerwonego (zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (57%), woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa i ekstrakty warzywne (zawierają **seler**), przyprawy i ekstrakty przypraw), koperek, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, natka pietruszki, pieprz, majeranek

Pulpeciki wieprzowo-wołowe z dodatkiem soi w sosie śmietanowo - pieczeniowym z pieczarkami 4szt/ 50g 120 g

Składniki: woda, mięso mielone wieprzowo- wołowe (mięso wieprzowe 55%, mięso wołowe 45%), pieczarki świeże, śmietana 18% (z **mleka**), bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), cebula, skrobia ziemniaczana, czosnek, białko **sojowe**, błonnik **sojowy**, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Mix kasz gryczana i jęczmienna pęczak 100 g

Składniki: kasza **jęczmienna**, pęczak, kasza gryczana, sól biała

Salatka szwedzka 40 g

Składniki: ogórek kiszony naturalnie (ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść lauowy, woda, sól, cukier trzcinowy), papryka czerwona, cebula, oliwa

Kompot truskawka śliwka 200 ml

Składniki: woda, truskawki, mrożone, śliwki

Podwieczorek

Deser szarlotka z jogurtem na biszkopcie pszennym 130 g

Składniki: jabłko prażone (jabłko, cukier, przeciwutleniacz: kwas l-askorbinowy), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), biszkopty (mąka **pszenna**, cukier, **jaja**, woda, skrobia ziemniaczana, skrobia **pszenna**, **mleko**, glukoza, substancje spulchniające: węglany sodu, sól, barwnik: karoteny)

Obiad

Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami z majerankiem na wywarze warzywnym 200 ml

Składniki: woda, marchew, **seler** korzeniowy, ziemniaki, kapusta kiszona naturalnie (kapusta biała, olej rzepakowy tłoczony na zimno, **gorczyca**, cukier trzcinowy), cebula, koperek, majeranek, liść lauowy, ziele angielskie, natka pietruszki, pieprz, sól biała

Ryba Mintaj panierowany w sezamie i bułce tartej 70 g

Składniki: **mintaj** świeży (**ryba**), olej rzepakowy, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **sezam**, nasiona, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

Ziemniaki 100 g

Buraczki z chrzanem 40 g

Składniki: buraki, gotowane w wodzie, olej rzepakowy, chrzan, cytryna

Colesław z białej kapusty z sosem majonezowym 40 g

Składniki: kapusta biała, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), marchew, natka pietruszki, chrzan, pieprz

Kompot truskawka - agrest 200 ml

Składniki: woda, truskawka, agrest

Podwieczorek

Babeczka z Torcikowej Chatki z porzeczką - wyrób domowy 1 szt. 50 g

Składniki: mąka **pszenna**, cukier, proszek do pieczenia [wodorowęglan sodu], **mleko**, **jaja**, olej, porzeczka czerwona

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem z mąki durum i natką pietruszki na wywarze warzywnym 200 ml

Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** durum, **jaja**), **seler** korzeniowy, śmietana 12% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, liść lauowy, sól biała, ziele angielskie

Nugetsy z kurczaka panierowane w płatkach owsianych i bułce tartej 3 szt 70 g

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

Ziemniaki puree 100 g

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

Surówka z kapusty pekińskiej z marchewka w sosie jogurtowo-majonezowym 40 g

Składniki: kapusta pekińska, marchew, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%))

Kalafior 40 g

Kompot truskawka- porzeczka 200 ml

Składniki: woda, truskawka, porzeczka

Podwieczorek

Smoothie malinowo-jogurtowe z wiórkami kokosa 130 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), maliny, wiórki kokosowe (kokos (może zawierać **orzechy**))

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami i kielbaską z wysoką zawartością mięsa z natką pietruszki 200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, cebula, natka pietruszki, kielbaska wieprzowa (mięso wieprzowe, woda, przyprawy, sól spożywcza (może zawierać **pszenica** , **soja**, **seler**, **gorczyca**)), majeranek, liść lauowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

Knedle z nadzieniem morelowym 3 szt. 120 g

Składniki: ziemniaki 52%, nadzienie morelowe 20% [morela 40%, cukier, woda, skrobia modyfikowana, regulator kwasowości: kwas askorbinowy; barwnik: karoten, mąka **pszenna**, skrobia ziemniaczana, pasteryzowane **jaja** płynne .

Polewa waniliowa z jogurtem naturalnym 50 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Salatka owocowa brzoskwinia, gruszka, jabłko z sokiem z cytryny 40 g

Składniki: gruszka, jabłko, brzoskwinia, sok cytrynowy 100%

Kompot truskawka - agrest 200 ml

Składniki: woda, truskawka, agrest

Podwieczorek

Wafle kukurydziane 6 g

Składniki: kukurydza 89,4% (grys kukurydziany, ziarno kukurydzy), ryż biały, sól himalajska.

Pasta z pieczonej marchewki z oliwą 20 g

Składniki: marchew, oliwa