

Wtorek 02.09.2025

Śniadanie:

Kanapka: chleb żytni - **mąka** żytnia: 52%, woda, cukier, drożdże, sól – 40g

Masło- śmietanka, serwatka w proszku, aromat, olej rzepakowy – 5g

Schab pieczony – mięso wieprzowe 89%, tłuszcz roślinny , **białko** roślinne, przyprawy – 25g

pomidor 15g, **sałata** 10g.

Mix owoców – 40g

Zupa mleczna: Owsianka na mleku – **płatki owsiane** – 30 g ,**mleko** – 100 g, banan – 18 g, cynamon – 0,2 g ,woda – 1,8 g

Napój: Herbata malinowa- woda, herbata malinowa– 250 g

***alergeny**

338kcal

31% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa rosół z zacierką- woda 160g, marchew 20g, pietruszka 20g, **seler** 20g, por 20g, zacierka 40g, mięso wieprzowe 20g, mięso wołowe 20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g - 330g

Filet z kurczaka w płatkach kukurydźnianych – mięso drobiowe filet z piersi 90g, **jaja**, bułka, panierka: **bułka tarta**, płatki kukurydżiane 20g, olej rzepakowy 5g, sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g -125g

Ziemniaki - 120g

Surówka z marchewki i jabłka – marchew 100g, jabłko 35g, olej rzepakowy 5g, pestki słonecznika 5g, przyprawy 5g - 150g

Kompot owocowy – 250ml

***alergeny**

WO-648 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

B-43g; W-51g; T-18g;

Podwieczorek:

Kanapka: **Rogalik maślany** -

mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże, **jaja**- 40g

Masło- śmietanka, serwatka w proszku, aromat, olej rzepakowy - 5g, **Miód** – 5g,

Mix warzyw – 50g

Napój : Kakao – mleko 2% , kakao – 150 ml

***alergeny**

246 kcal

22% dziennego zapotrzebowania na energię

Środa 03.09.2025

Śniadanie:

Kanapka: bułka angielska - **mąka** pszenna: 52%, woda, cukier, drożdże, sól – 40g

Masło- śmietanka, serwatka w proszku, aromat, olej rzepakowy – 5g

Humus –ciecierzyca gotowana – 20 g ,**tahini (pasta sezamowa)** – 4 g ,olej/oliwa – 2 g ,sok z cytryny – 2 g, woda – 1,8 g ,czosnek – 0,2 g – 30g

pomidor -15g, papryka czerwona – 15g

Ogórek zielony słupki – 50g

Zupa mleczna: Musli z mlekiem – **mleko 2%, płatki zbożowe**, owoce suszone, **otręby** – 150g

Napój: Mięta – woda, mięta – 250 ml

***alergeny**

335kcal

31% dziennego zapotrzebowania na energię

Zupa z brokuł z ziemniakami-wywar: woda, mięso z kurczaka, marchew, pietruszka korzeń, por, **seler**, brokuł mrożony, ziemniaki sól, pieprz czarny mielony, przyprawy, **śmietana 12%**– 300 g

Makaron z sosem bolońskim– mięso wieprzowe z łopatki 80g , mąka **pełnoziarnista z pszenicy** twardej durum, **jaja** 100g, woda 40g, koncentrat pomidorowy 30% 10g, mąka **pszenna** 10g, przyprawy 5g, sól 5g, oregano 5 g- 255g

Sok 100%

Marchew do chrupania

***alergeny**

WO-528kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

B-29,1g; W-78,8g; T-12,1g;

Podwieczorek:

Kanapka: mini grahamka - **mąka** graham: 52%, woda, cukier, drożdże, sól – 40g

Masło- śmietanka, serwatka w proszku, aromat, olej rzepakowy – 5g

Kiełbasa żywiecka – mięso wieprzowe 85 %, przyprawy – 25g, **papryka zielona-** 15g, **rzodkiewka** – 15g

Napój: Kakao z mlekiem – **mleko 2%**, kakao – 250ml

***alergeny**

151kcal

(13% dziennego zapotrzebowania na energię)

Czwartek 04.09.2025

Śniadanie:

Kanapka: chleb słonecznikowy- mąka **pszenna**, mąka z **pszenicy** orkisz, woda, sól,

drożdże, błonnik roślinny, ziarna słonecznika, cukier- 40g

Masło- śmietanka, serwatka w proszku, aromat, olej rzepakowy – 5g

szynka drobiowa – mięso drobiowa 85%, woda, sól, przyprawy naturalne – 35g

sałata – 5 g, **pomidor-** 15g, **ogórek zielony** – 15g

Mandarynka – 100g

Napój: Kawa inka – mleko 2%, kawa inka- zboża, cykoria, burak cukrowy – 250 ml

***alergeny**

248 kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

Piątek 05.09.2025

Śniadanie:

Kanapka: chleb pszenny - mąka **pszenna**, **mleko**, **masło** woda, sól, drożdże, cukier – 40g

Masło- śmietanka, serwatka w proszku, aromat, olej rzepakowy – 5g

parówki wieprzowe – mięso wieprzowe z szynki, przyprawy, glukoza – 45g

Papryka żółta 15g, **pomidor** 15g

Winogrono – 90g

Zupa mleczna: kasza manna z mlekiem- mleko 2%, **kasza manna** – 150g

Napój: Herbata czarna– woda, herbata - 250ml

***alergeny**

269kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa pieczarkowa z makaronem woda 160g, , pieczarki 50g, marchew 10g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, **seler** 20g, makaron razowy: **mąka pełnoziarnista z pszenicy** twardej durum 40g ,sól 5g, pieprz czarny mielony 15g, **śmietana** 12% 15g -330g

Filet z ryby w cieście naleśnikowym - filet z ryby 90g, mąka **pszenna** typ 450 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 5g, ciasto naleśnikowe (**jaja**, **mąka pszenna**, **mleko**) 35g - 150g

Ziemniaki z wody-200g

Surówka z kapusty kiszonej i marchewki - kapusta kiszona 100g, marchew 20g, jabłko 20g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g - 150g

Herbata owocowa – woda, cytryna – 250g

Dodatki energetyczne

***alergeny**

WO-769 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

B-29g; W-55g; T-19g;

Podwieczorek:

Salatka owocowa z miodem – jabłko 20g, gruszka 20g, banan 20g, winogrono 20g, ananas 20g, śliwka 20g miód 5g -125g

Jogurt naturalny - mleko, żywe kultury bakterii jogurtowych – 150g

***alergeny**

161 kcal

12% dziennego zapotrzebowania na energię

Poniedziałek 07.09.2026

Śniadanie:

Kanapka: chleb graham -mąka **żytnia**, woda, naturalny zakwas **żytni**, sól, drożdże, może zawierać śladowe ilości **soi, sezamu, jaja-35g**

Masło- śmietanka, serwatka w proszku, aromat, olej rzepakowy – 5g

pasztet z indyka - mięso z indyka (81%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne (cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu-15g

ogórek zielony-15g, sałata-10g, pomidor-10g

Mandarynka – 35g

Napój: Napój roślinny –woda – 135 g ,**owies** – 10 g ,olej roślinny – 2 g ,błonnik – 1,5 g ,sól – 0,5 g ,witaminy i składniki mineralne – 1 g

***alergeny**

315kcal

(26% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami -woda 160g, marchew 10g, pietruszka 10g, **seler** 10g, por 10g, ziemniaki 30g ,mięso wieprzowe 30g ,mięso wołowe 20g,mieszanka ukraińska mrożona, buraki 25g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g ,ziele angielskie 5g, **śmietana 12%** 10g - 330g

Schab w sosie własnym - schab wieprzowy 90g, cebula 10g, mąka **pszenna** 10g, woda 40g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, -160g

Ryż brązowy – 200g

Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki , papryki -kapusta pekińska 70g, marchew 40g, papryka czerwona 30g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g - 150g

***alergeny**

WO-749 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

B-43g; W-51g; T-18g;

Podwieczorek:

Serek ziarnisty z miodem – mleko, cukier, podpuszczka, miód – 45g

Wafle ryżowe 1 szt.

Marchew w słupkach – 25g

***alergeny**

268 kcal

(22% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wtorek 08.09.2026

Śniadanie:

Kanapka: bułka kajzerka -mąka **pszenna**, mąka z **pszenicy** orkisz, woda, łamane ziarna **pszenicy** orkisz, nasiona **sezamu**, słonecznik, siemię lniane, sól, drożdże, błonnik jabłkowy, błonnik roślinny, cukier-35g

Masło- śmietanka, serwatka w proszku, aromat, olej rzepakowy – 5g

Jajecznicza na maśle ze szczypiorkiem – **jaja**, masło, szczypior – 60g

pomidor koktajlowy-20g,**szczypiorek** 25g

Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku mleko2%,**pszenica**,**mąka** kukurydziana – 160g

Napój :Herbata z cytryną -woda, napar z czarnej herbaty , cytryna-250ml.

***alergeny**

236 kcal

(21% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa europejska z ziemniakami- wywar warzywny – 180 g ,ziemniaki – 50 g ,marchew – 25 g ,kalafior – 20 g ,brokuł – 15 g ,pietruszka – 10 g ,seler – 8 g ,por – 8 g ,grostek zielony – 8 g ,śmietana 12% – 5 g, olej rzepakowy – 1 g- 330g

Warzywne leczo z soczewicą i kaszą jęczmienną - kasza jęczmienna, ugotowana – 100 g ,cukinia – 50 g ,papryka – 40 g pomidory – 40 g ,marchew – 25 g ,soczewica, ugotowana – 40 g ,cebula – 15 g ,przecier pomidorowy – 10 g ,olej rzepakowy – 5 g ,woda/wywar warzywny – 5 g

Smoothie owocowo warzywne

***alergeny**

WO-545kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

B-29,1g; W-78,8g; T-12,1g;

Podwieczorek:

Ciasto drożdżowe – **mąka** pszenna, **mleko**, cukier, drożdże, **masło** – 65g

Gruszka cząstki – 45g

Napój: Mleko – mleko2% - 250ml.

***alergeny**

128kcal

(10% dziennego zapotrzebowania na energię)

Środa 09.09.2026

Śniadanie:

Kanapka: bułka angielska -mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas , sól, drożdże, jaja- 35g

Masło- śmietanka, serwatka w proszku, aromat, olej rzepakowy – 5g

szynka wiejska -mięso z szynki wieprzowej 95%, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty (w tym aromat dymu wędzarniczego), cukier, białko wieprzowe- 15g

szczypior - 20g, pomidor-20g, sałata 15g

Ananas – 45g

Napój: kakao -kakao o obniżonej zawartości tłuszczu(10%) z mlekiem -mleko 2%tłuszczu-250ml

***alergeny**

332kcal

(31% dziennego zapotrzebowania na energię)***alergeny**

Obiad:

Zupa ogórkowa z ryżem na warzywach - woda 160g , marchewka 50g, por 20g, seler 20g, korzeń pietruszki 30g, koper ogrodowy 5g, ryż 10g, ogórek kiszony 20g, sól 5g, śmietana 12% 10g -330g

Kotlet mielony- mięso wieprzowe mielone łopatką 80g, jaja 5g, panierka: bułka tarta 10g, olej rzepakowy 5g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, - 110g

Ziemniaki z wody-200g

Mizeria z jogurtem - ogórek zielony 100g, jogurt naturalny 45g, przyprawy 5g - 150g

Woda

Szwedzki stół owoców

***alergeny**

WO-859 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

B-29g; W-55g; T-19g;

Podwieczorek:

Shake czekoladowy na mleku owsianym– mleko owsiane, kakao, miód 180ml.

Winogrono – 50g

***alergeny**

296 kcal

(28% dziennego zapotrzebowania na energię)

Czwartek 10.09.2026

Śniadanie:

Kanapka: mini grahamka -mąka **żytnia**, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże-35g

Masło- śmietanka, **serwatka w proszku**, aromat, olej rzepakowy – 5g

papryka żółta-20g

kiełbasa krakowska -mięso wieprzowe (81%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu - 20g

Banan – 45g

Napój: Kawa Inka -mleko2% kawa zbożowa – 250ml.

***alergeny**

320 kcal

(31% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa meksykańska - woda 160g, marchew 20g ,pietruszka 20g, **seler** 20g, por 20g, czerwona fasola 10g , kukurydza 5g, ziemniaki 15g ,mięso wieprzowe 20g ,koncentrat pomidorowy 30% 10g, cebula 5g, papryka 5g, pieczarki 5g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, ziele angielskie 5g -330g

Pieczyno – 50g

Panekki z miodem i owocami - mąka pszenna 70g, **jaja** 20g, **mleko 2%** 30g, **jogurt naturalny** 30g – 150g

Woda

Warzywa do chrupania

***alergeny**

WO-686kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

B-23,5g W- 73,2g T-17g;

Podwieczorek:

Kanapka: bułka angielska -mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas , sól, drożdże, **jaja**- 35g **masło**-śmietanka, **serwatka w proszku**, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat -3g

Domowa nutella – **masło**, kakao – 15g

Truskawki – 45g

Kakao - **mleko**2%,kakao gorzkie- 250ml.

***alergeny**

147 kcal

(13% dziennego zapotrzebowania na energię)

Piątek 11.09.2026

Śniadanie:

Kanapka: chleb pszenny- mąka **pszenna**, woda, słonecznik, siemię lniane, grys kukurydziany, cukier, sól, otręby **owsiane**, słód **żytni** mielony, drożdże, **margaryna**, zioła- lubczyk, emulgator E472e, mąka **sojowa**, -35g

Masło- **śmietanka**, **serwatka w proszku**, aromat, olej rzepakowy – 5g

serek biały -**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych, rzodkiewka tarta -60g

Papryka żółta- 25g

Kalarepa – 45g

Zupa mleczna: Kasza manna na mleku -kasza manna, **mleko** łaciate 2% tłuszczu- 250g

Napój: **Melisa**-woda, napar z melisy -250 ml.

***alergeny**

275 kcal

(21% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa zacierka na rosole- woda 160g, marchew 20g, pietruszka 20g, **seler** 20g, por 20g, zacierka 40g, mięso wieprzowe 20g, mięso wołowe 20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g - 330g

Filet z ryby w cieście naleśnikowym - filet z ryby 90g, mąka **pszenna** typ 450 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 5g, ciasto naleśnikowe (**jaja**, **mąka pszenna**, **mleko**) 35g - 150g

Ziemniaki – 200g

Trio warzywne - marchew 50g, kalafior 40g, brokuł 45g, bułka tarta 10 g, masło klarowane 5g - 150g

Woda

***alergeny**

WO-598kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

B-23,5g W- 73,2g T-17g;

Podwieczorek:

Koktajl malinowo – bananowy – mleko, malina, banan, miód – 180 ml

Ogórek zielony słupki – 45g

Ciasteczko owsiane – 25g

***alergeny**

142 kcal

(12% dziennego zapotrzebowania na energię)

Poniedziałek 14.09.2026

Śniadanie:

Kanapka: bułka poznańska - mąka **pszenna** grubo mielona, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier- 35g

Masło - **śmietanka**, **serwatka w proszku**, aromat, olej rzepakowy – 5g

Polędwica drobiowa - mięso z piersi kurczaka, woda, sól, przyprawy, skrobia ziemniaczana, stabilizatory.-15g

sałata-10g, **pomidor**-20g, **ogórek zielony** -20g

Melon – 45g

Napój: Kawa Inka -**mleko2%**, kawa zbożowa 5g 250ml

***alergeny**

295 kcal

(26% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami- woda 160g, marchew 10g, pietruszka 10g, **seler** 10g, por 10g, ziemniaki 30g ,mięso wieprzowe 30g ,mięso wołowe 20g, buraki 25g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g ,ziele angielskie 5g, **śmietana 12%** 10g - 330g

Gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym - mięso od szynki wieprzowe 100g , cebula 10g, **mąka pszenna** 10g, woda 40g ,sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, - 170g

Kasza kus kus -200g

Surówka z ogórka kiszzonego, papryki czerwonej i cebuli - ogórek kiszony 60g, pomidor 30g, papryka czerwona 30g, cebula 20g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g - 150g

***alergeny**

WO-870 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

B-29g; W-55g; T-19g

Podwieczorek:

Ciasto marchewkowe - mąka pszenna 40g, jaja 10g, mleko 20g, marchew 50g,
cukier 5g – 125g

Cząstki pomarańczy – 45g

Herbata owocowa 250ml.

***alergeny**

124 kcal

(10% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wtorek 15.09.2026

Śniadanie:

Kanapka: chleb razowy - mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, naturalny zakwas
żytni, sól, drożdże, **jaja** -35g

masło - **śmietanka**, **serwatka w proszku**, aromat, olej rzepakowy – 5g

pasta z jajka-jajo 1szt , **jogurt naturalny**, szczypiorek – 20g

pomidor-20g, **szczypiorek**-10g

Banan – 45g

Napój: Mleko -250ml

***alergeny**

228 kcal

(21% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa z soczewicy z kielbasą i ziemniakami- woda 160g, kielbasa wiejska 40g,
boczek wędzony 20g, marchew 20g, pietruszka 10g, **seler** 10g, por 10g, soczewica
czerwona 30g, ziemniaki 20g,sól 5g, pieprz czarny mielony 5g -330g

Makaron z truskawkami i polewą jogurtową mąka z pszenicy twardej durum 120g,
jaja, truskawki mrożone 80g, jogurt grecki 45g, cukier 5g -250g

Woda - 250 ml.

Szwedzki stół owoców

***alergeny**

WO-623kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

B-23,5g W- 73,2g T-17g;

Podwieczorek:

Koktajl marchewkowy - marchew – 120 g ,**napój owsiany** – 80 g.

Biszkopty bez cukru- mąka **pszenna**, **jaja**, skrobia ziemniaczana, substancja
słodząca, olej roślinny, substancje spulchniające.- 30g

***alergeny**

271 kcal

(22% dziennego zapotrzebowania na energię)

Środa 16.09.2026

Śniadanie:

Kanapka: bułka kajzerka -mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas **żytni**, sól, drożdże, **jaja** -35g

masło- **śmietanka**, **serwatka w proszku**, aromat, olej rzepakowy – 5g

kurczak gotowany- mięso drobiowe (81%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu – 15g

ogórek zielony-15g, **sałata**- 15g

Pomarańcza części – 45g

Zupa mleczna: **płatki owsiane na mleku** -**mleko** 2% tłuszczu, **płatki owsiane** -250g

Napój: herbata owocowa- woda, herbata owocowa- 250ml.

***alergeny**

318 kcal

(31% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa jarzynowa z zacierką na warzywach - woda 160g, warzywa mrożone 50g, por 10g, **seler** 10g, korzeń pietruszki 30g, kalafior 20g, kapusta biała 20g, koper ogrodowy 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **śmietana**12% 10g – 330g

Filet z piersi w panierce–pierś z kurczaka 90g , mąka **pszenna** 10g, olej rzepakowy 10g, panierka: bułka tarta, **jaja**, mąka **pszenna** 10g- 120g

Ziemniaki z wody-120g

Surówka z białej kapusty marchewki, jabłka, jogurt naturalny- kapusta biała 70g, marchew 20g, jabłko 30g, jogurt naturalny 30g - 150g

Smoothie / Woda

***alergeny**

WO-508 kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

B-29,1g; W-78,8g; T-12,1g;

Podwieczorek:

Rogal maślany – mąka **pszenna**, **jaja**, **mleko**, drożdże, cukier – 45g **serkiem**

waniliowym – **śmietana**, **mleko w proszku**, wanilia, cukier - 50g

Morele suszone - 45g

Napój owsiany – baza owsiana – 150g

***alergeny**

147 kcal

(13% dziennego zapotrzebowania na energię)

Czwartek 17.09.2026

Śniadanie:

Kanapka: chleb słonecznikowy - mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, mąka z **pszenicy** orkisz, woda, łamane ziarna **pszenicy** orkisz, nasiona **sezamu**, słonecznik, siemię lniane, sól, drożdże, błonnik jabłkowy, błonnik roślinny, cukier-35g

masło- śmietanka, serwatka w proszku, aromat, olej rzepakowy – 5g

szynka z indyka - mięso z indyka, woda, sól, przyprawy, skrobia ziemniaczana- 25g

sałata-20g, pomidor-20g

Jabłko – 45g

Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku mleko2%,**pszenica,mąka** kukurydziana – 120ml

Napój: Herbata z miodem- woda ,napar z czarnej herbaty, miód –250 ml

***alergeny**

275 kcal

(21% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa krupnik z ziemniakami na warzywach- woda 160g , marchew 40g, ziemniaki 20g, pietruszka korzeń 10g, por 20g, **seler** 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g , **kasza jęczmienna** 15g – 330g

Chińskie risotto z warzywami w sosie pomidorowym - cebula 10g , woda 30g, mieszanka chińska mrożona 130g, koncentrat pomidorowy 30% 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g -190g

Ryż – 150g

Woda -250 ml.

Warzywa do chrupania

***alergeny**

WO-503kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

B-29,1g; W-78,8g; T-12,1g;

Podwieczorek:

Bułeczki z malinami-mąka **pszenna**, nadzienie malinowe, woda, cukier, olej rzepakowy, drożdże, **serwatka w proszku(z mleka)**, **masło**, żółtka **jaj**, sól, białka

mleka, barwnik –karoteny, aromat. Produkt może zawierać **orzechy, soję**, nasiona **sezamu** - 80g

Sok wieloowocowy-250 ml.

***alergeny**

296 kcal

(28% dziennego zapotrzebowania na energię)

Piątek 18.09.2026

Śniadanie:

Kanapka: bułka grahamka -mąka **graham**, , mąka z **pszenicy** orkisz, woda, łamane ziarna **pszenicy** orkisz, sól, drożdże, błonnik jabłkowy, błonnik roślinny, cukier-35g
masło- śmietanka, serwatka w proszku, aromat, olej rzepakowy – 5g

połudwica miodowa -(mięso wieprzowe (81%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne (cytrynowy, ziemniaczany), białko, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu – 15g

roszponka– 20g, **pomidor** – 20g, **papryka zielona**- 20g

Gruszka- 35g

Napój: Herbata malinowa -woda, napar z herbaty - 250 ml.

***alergeny**

268kcal

(21% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem - woda 160g,mięso z kurczaka 20g, mięso wołowe 20g,marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, **makaron** 25g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g przyprawy 10g , koncentrat pomidorowy 30% 5g - (330g)

Filet z ryby w sosie słodko – kwaśnym **filet z ryby** 90g, mąka **pszenna** 10g, sól 5g, **bułka tarta** 10g ,pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 5g, ananas 10g , papryka czerwona 10g - 150g

Ziemniaki-200g

Woda

Dodatki energetyczne

***alergeny**

WO-756 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

B-43g; W-51g; T-18g;

Podwieczorek:

Koktajl truskawkowy na napoju ryżowym - truskawki – 100 g ,napój ryżowy – 100 g

Chrupki kukurydziane-20g

***alergeny**

136 kcal

(12% dziennego zapotrzebowania na energię)

Poniedziałek 21.09.2026

Śniadanie:

Kanapka: bułka grahamka-mąka **pszenna** grubo mielona, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier- 35g

masło- śmietanka, serwatka w proszku, aromat, olej rzepakowy – 5g

polędwica z indyka mięso z indyka, woda, sól, przyprawy, skrobia ziemniaczana- 25g

sałata-10g, **pomidor**- 20g

Mix owoców – 65g

Napój: kawa Inka na mleku roślinnym – napój roślinny 150g,kawa inka 5g – 155g

***alergeny**

325 kcal

(26% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa marchewkowa z ziemniakami na warzywach- woda 160g, marchewka 50g, por 20g, **seler** 20g, korzeń pietruszki 10g, natka pietruszki 20g, ziemniaki 30g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **śmietana 12%** 10g- 330g

Gulasz drobiowy w sosie własnym mięso z kurczaka 100g, cebula 10g , **mąka pszenna** 10g, woda 40g ,sól 5g, pieprz czarny mielony 5g - 170g

Kasza bul gur - 200g

Surówka z selera, marchewki i jabłka - marchew 50g, seler 50g, jabłko 40g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g - 150g

alergeny

WO-725 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

B-43g; W-51g; T-18g;

Podwieczorek:

serek wiejski-mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych - 60g.

bułka wieloziarnista- mąka **pszenna** grubo mielona, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier-35g

***alergeny**

125 kcal

(10% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wtorek 22.09.2026

Śniadanie:

Kanapka: bułka ziarnista - mąka **pszenna** grubo mielona, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier -35g

masło - **śmietanka**, **serwatka w proszku**, aromat, olej rzepakowy – 5g

szynka wiejska -(mięso wieprzowe (81%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne (cytrynowy, ziemniaczany), białko, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu – 15g

Salata 15g, **Pomidor** 15g

Mix owoców – 65g

Zupa mleczna: kasza manna na mleku - **mleko**2% tłuszczu, kasza manna – 150ml.

Napój: Herbata z cytryną - woda, napar z herbaty, cytryna -250ml.

***alergeny**

238 kcal

(21% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa gulaszowa z ziemniakami- woda 160g, mięso wieprzowe 45g, mięso wołowe 45g, marchew 10g, ziemniaki 10g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, **seler** 10g, **śmietana** 12% 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **mąka pszenna** 10g – 330g

Angielka – 35g

Makaron z serem i polewą malinową mąka z pszenicy twardej durum 120g, **jaja**, maliny mrożone 80g, jogurt grecki 45g, cukier 5g -250g

Szwedzki stół owoców

Woda

***alergeny**

WO-710 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

B-43g; W-51g; T-18g;

Podwieczorek:

Pieczywo chrupkie - mąka **pszenna**, cukier, ekstrakt jabłkowy, sól, mąka z **pszenicy orkisz** (1%), mąka z **amarantusa** (1%), mąka z **komosy ryżowej** (1%), olej rzepakowy – 45g

Serek homogenizowany - śmietankowy- ser **twarogowy**, **śmietanka**, cukier, **skrobia** modyfikowana kukurydziana, żelatyna, substancja zagęszczająca (pektyny, **mączka** chleba świętojańskiego), białka **mleka** i naturalnego aromatu waniliowego - 15g

Mix warzyw – 65g

***alergeny**

245 kcal

(22% dziennego zapotrzebowania na energię)

Środa 23.09.2026

Śniadanie:

Kanapka: bułka angielska - mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier-35g

masło- śmietanka, serwatka w proszku, aromat, olej rzepakowy – 5g

Ser żółty - **mleko** pasteryzowane, sól, kultury bakterii fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna – 20g

papryka czerwona- 10g, pomidor – 10g

Morele suszone – 30g

Napój: kakao - **kakao** o obniżonej zawartości tłuszczu(10%) **z mlekiem mleko** 2%tłuszczu- 250ml

***alergeny**

319 kcal

(31% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa grochowa z makaronem na warzywach - woda 160g, groch łupany 15g, marchew 15g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, **seler 10g, makaron 10g**, sól 5g, pieprz czarny 5g, przyprawy 10g -330g

Kotlet z jajka - jaja gotowane 80g, cebula 10g, mąka pszenna 10g, pietruszka 30g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, bułka tarta 10g, olej 10g- 160g

Ziemniaki z wody - 200g

Mini marchewki - marchew 130g, **bułka tarta 10g, masło** klarowane 10g - 150g

Smoothie / Woda

***alergeny**

WO-615 kcal–60,4% dziennego zapotrzebowania

B-33g; W-90g; T-7g;

Podwieczorek:

Budyń waniliowy- mleko 2% 100 ml, cukier 5g, wanilia 5g – 110ml

Ciasteczko zbożowe – **płatki owsiane, mąka, cukier, masło** – 45g

Ananas – 65g

***alergeny**

159 kcal

(13% dziennego zapotrzebowania na energię)

Czwartek 24.09.2026

Śniadanie:

Kanapka: pieczywo mieszane - mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier -35g

masło- **śmietanka**, **serwatka w proszku**, aromat, olej rzepakowy – 5g

jajo 1 szt.

sałata-10g,**pomidor**-20g, **kielki rzodkiewki** – 10g

Żurawina – 45g

Napój: Mleko-mleko 2% tłuszczu -250ml.

***alergeny**

319 kcal

(35% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa dyniowa z zacierką- woda 160g, marchewka 20g , por 20g, **seler** 20g, korzeń pietruszki 20g, koper ogrodowy 10g, mięso z kurczaka 10g, dynia mrożona 35g, zacierka 10g,sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **śmietana** 12% 15g - 330g

Filet drobiowy soute - mięso z kurczaka 140g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g , pieprz czarny mielony

10g – 160g

Ziemniaki z wody-120 g

Salatka grecka - sałata lodowa 30g, ogórek zielony 30g, papryka czerwona 30g, ser feta 30g, pomidor 20g, przyprawy 10g – 150g

Woda

Dodatki energetyczne

***alergeny**

WO-865 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

B-29g; W-55g; T-19g

Podwieczorek:

Cząstki owoców z miodem – malina 20g, truskawka 20g, jabłko 20g, ananas 20g, banan 20g, śliwka 20g, miód 3g – 123g

Napój sojowy – baza sojowa 150g

***alergeny**

252 kcal

(28% dziennego zapotrzebowania na energię)

Piątek 25.09.2026

Śniadanie:

Kanapka: angelka - mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas **pszenny**, sól, drożdże,

jaja – 35g

masło- **śmietanka**, **serwatka w proszku**, aromat, olej rzepakowy – 5g

Frankfurterki z szynki – mięso wieprzowe, woda, przyprawy- 15g

Melon -35g

Zupa mleczna: płatki jaglane na mleku mleko2% 200 ml, **płatki jaglane** 20g – 220g

Napój: Herbata z dzikiej róży – woda, napar z herbaty -250ml

***alergeny**

334 kcal

(31% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa ogórkowa z ryżem - woda 160g , marchewka 20g, por 10g, **seler** 10g, korzeń pietruszki 20g, koper ogrodowy 5g, mięso z kurczaka 40g, wołowina-antrykot 20g, ryż 10g,ogórek kiszony 20g, sól 5g, **śmietana** 12% 10g -330g

Filet z ryby w panierce - filet z ryby 90g, mąka **pszenna** 10g, sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g,_olej rzepakowy 10g- 120g

Ziemniaki– 120g

Surówka z marchewki i pora - marchew 90g, por 30g, jogurt naturalny 30g - 150g

Woda

Dodatki energetyczne: mieszanka orzechów i suszonych owoców.

***alergeny**

WO-584kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

B-23,5g W- 73,2g T-17g;

Podwieczorek:

Cząstki owoców z miodem – banan 30g, malina 30g, truskawka 30g, jabłko 30g – 120g

***alergeny**

125kcal

(12% dziennego zapotrzebowania na energię)

Poniedziałek 28.09.2026

Śniadanie:

Kanapka: chleb żytni - mąka **żytnia**, woda, naturalny zakwas **żytni**, sól, drożdże, może zawierać śladowe ilości **soi**, **sezamu**, **jaja**-35g

masło- **śmietanka**, **serwatka w proszku**, aromat, olej rzepakowy – 5g
-3g

smakołyk puchatka-mięso drobiowe (81%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu-15g

ogórek zielony-15g, **sałata**-15g,**pomidor**-20g

Mix owoców - 50g

Napój: **Napój:** Kawa Inka z mlekiem (mleko 2% kawa inka) 200ml.

***alergeny**

318kcal

(26% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa szczawiowa z jajkiem woda 160g, mięso z kurczaka 20g, wołowina 20g, marchew 20g, ziemniaki 20g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, **seler** 10g, **jaja** 30g, **śmietana** 12% 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, przyprawy 10g –330 g

Gulasz duszony z warzywami, cebula 20g ,warzywa mrożone: marchew, papryka, kalafior 100g , mąka **pszenna** 10g , woda 50g, sól 5g , pieprz czarny mielony 5g - 220g

Kasza jęczmienna -200g

Warzywa do chrupania

***alergeny**

WO-758 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

B-43g; W-51g; T-18g;

Podwieczorek:

Galaretka malinowo – jogurtowa – żelatyna, cukier, barwnik spożywczy, aromaty, **mleko2%**, bakterie jogurtowe, malina – 180g

Herbatniki maślane- **mąka** pszenna, **mleko**, **masło**, cukier, **jaja**, aromat waniliowy – 60g

Kiwi 1 szt.

***alergeny**

136 kcal

(10% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wtorek 29.09.2026

Śniadanie:

Kanapka: bułka kajzerka - mąka **pszenna**, mąka z **pszenicy** orkisz, woda, łamane ziarna **pszenicy** orkisz, nasiona **sezamu**, słonecznik, siemię lniane, sól, drożdże, błonnik jabłkowy, błonnik roślinny, cukier -35g

masło - **śmietanka**, **serwatka w proszku**, aromat, olej rzepakowy – 5g

Jajko na twardo– jaja – 65g

pomidor koktajlowy-20g, szczypiorek – 15g

Papryka czerwona paski – 45g

Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku mleko2%,**pszenica**,**mąka** kukurydziana – 150g

Napój :Herbata z cytryną -woda, napar z czarnej herbaty , cytryna- 250ml.

***alergeny**

236 kcal

(21% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa z zielonej fasolki z ziemniakami na warzywach- woda 160g, marchewka 20g, por 10g, **seler** 10g, korzeń pietruszki 20g, koper ogrodowy 15g, fasolka zielona mrożona 60g, **makaron** 15g , sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **śmietana**12% 10g- 330g

Makaron razowy z warzywami w sosie własnym

Warzywa mrożone 80g , mąka **pełnoziarnista z pszenicy** twardej durum, **jaja** 100g, woda 40g, koncentrat pomidorowy 30% 10g, mąka **pszenna** 10g, przyprawy 5g, sól 5g, oregano 5 g- 255g

Szwedzki stół owoców

***alergeny**

WO-583kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

B-23,5g W- 73,2g T-17g;

Podwieczorek:

Koktajl bananowy- **mleko 2%**, banan, miód - 160g

Biszkopty – mąka pszenna, **jaja**, cukier, miód, woda – 45g

Papryka żółta paski – 35g

***alergeny**

271 kcal

(22% dziennego zapotrzebowania na energię)

Środa 30.09.2026

Śniadanie:

Kanapka: bułka angelka -mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas , sól, drożdże, **jaja** -35g

masło- **śmietanka**, **serwatka w proszku**, aromat, olej rzepakowy – 5g

pasta z zielonego groszku z tofu – groszek zielony 10g, tofu 5g – 15g

Marchew słupki – 45g

Zupa mleczna: Kasza manna na mleku – mleko 2%, **kasza** manna – 160g

Napój: Herbata z cytryna – woda, herbata, cytryna – 250ml.

***alergeny**

328 kcal

(31% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa z brokuł z ziemniakami na warzywach – woda 160g, marchew 10g, pietruszka 10g, **seler** 10g, por 10g, ziemniaki 30g, brokuły 50g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, ziele angielskie 5g, **śmietana 12%** 10g - 330g

Pierogi z białym serem i polewą jogurtową - mąka **pszenna** 100g, twaróg chudy 30g, woda 10g, cukier 5g, skrobia modyfikowana 25g, olej rzepakowy 5g, sól 5g, **jogurt naturalny** 50g - 230g

Owoc 1 szt.

Smoothie/ Woda

***alergeny**

WO-858 kcal-68% dziennego zapotrzebowania

B-23,5g W- 73,2g T-17g;

Podwieczorek:

Kanapka: mini grahamka -mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże, **jaja** -35g

masło-śmietanka, **serwatka w proszku**, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat -3g

piers z indyka- mięso z piersi indyka – 28 g, woda – 1 g, sól – 0,5 g, przyprawy – 0,5 g

papryka zielona 15g, **pomidor** 15g

Napój: Napój: Kawa Inka z mlekiem (mleko 2% kawa inka) 200ml

***alergeny**

147 kcal

(13% dziennego zapotrzebowania na energię)

Czwartek 01.10.2026

Śniadanie:

Kanapka: bułka mini grahamka-mąka **pszenna**, woda, słonecznik, siemię lniane, grys kukurydziany, cukier, sól, otręby **owsiane**, słód **żytni** mielony, drożdże, **margaryna**, zioła- lubczyk, emulgator E472e, mąka **sojowa**, -35g

masło- śmietanka, **serwatka w proszku**, aromat, olej rzepakowy – 5g

szynka wiejska mięso z szynki wieprzowej 95%, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty (w tym aromat dymu wędzarniczego), cukier, białko wieprzowe- 15g

Papryka żółta 25g, **pomidor** 15g

Banan 20g

Zupa mleczna: Kasza manna na mleku kasza manna, **mleko** łaciate 2% tłuszczu-
250g

Napój: Melisa - woda, napar z melisy -250 ml.

***alergeny**

278 kcal

(21% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa rosół z makaronem- woda 160g, mięso z kurczaka 20g, wołowina-antrykot 20g,
marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 10g, **seler** 10g, makaron mąka **pszenna**,
jaja 40g, sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, natka pietruszki 20g - 330g

Udko z pieca - mięso drobiowe 110g, olej rzepakowy 5g, sól jodowana 5g, pieprz
czarny mielony 5g - 125g

Ziemniaki z wody – 200g

Trio warzywne - marchew 50g, kalafior 40g, brokuł 45g, bułka tarta 10 g, masło
klarowane 5g - 150g

Woda z pomarańczą

***alergeny**

WO-643kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

B-23,5g W- 73,2g T-17g;

Podwieczorek:

Salatka owocowa- mandarynka – 25g, winogrono 25g, jabłko 25g – 75g, **Herbatniki**
maślane – 35g

Napój: Mleko – 250ml

***alergeny**

286 kcal

(28% dziennego zapotrzebowania na energię)

Piątek 02.10.2026

Śniadanie:

Kanapka: chleb pszenny- mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże -35g
masło- **śmietanka**, **serwatka w proszku**, aromat, olej rzepakowy – 5g

papryka żółta-20g

kiełbasa tradycyjna – mięso wieprzowe 87%, przyprawy – 15g

Napój: Kawa Inka – mleko 2%, kawa inka -250ml.

***alergeny**

318 kcal

(31% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa z soczewicy z makaronem na warzywach woda 160g, marchew 50g, pietruszka 10g, **seler** 10g, por 10g, soczewica czerwona 50g, ziemniaki 20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g -330g

Filet z ryby w cieście naleśnikowym filet z ryby 90g, mąka **pszenna** typ 450 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 5g, ciasto naleśnikowe (**jaja, mąka pszenna, mleko**) 35g - 150g

Ziemniaki z wody-200g

Surówka z marchewki i pora – marchew 90g, por 20g, jogurt naturalny 35g, przyprawy 5g - 150g

Woda 250ml.

Dodatki energetyczne: mieszanka orzechów i suszonych owoców

***alergeny**

WO-598kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

B-23,5g W- 73,2g T-17g;

Podwieczorek:

Deser Chia - napój roślinny – 120 g nasiona chia – 15 g ,banan – 10 g truskawki – 5 g

Chrupki kukurydziane – 50g

***alergeny**

136 kcal

(12% dziennego zapotrzebowania na energię)