

Środa 01.10.2025

Śniadanie:

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

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

powidła truskawkowe – truskawki 89%, żelatyna, woda, cukier – 10g

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 pomidorowa z ryżem woda 160g ,mięso z kurczaka 20g, mięso wołowe 20g, marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, ryż 20g , **śmietana** 12% 15g, sól 5g , pieprz czarny mielony 10g - 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

Herbata owocowa 250ml.

***alergeny**

WO-858 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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

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-15g

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 02.10.2025

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**, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat-3g

serek wiejski z rzodkiewką -(**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych, rzodkiewka tarta -60g

Papryka żółta 25g, **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

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

Soczek 1 szt.

***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: Woda z cytryną – 250ml

***alergeny**

286 kcal

(28% dziennego zapotrzebowania na energię)

Piątek 03.10.2025

Śniadanie:

Kanapka: chleb pszenny- mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże -35g masła-śmietanka, **serwatka w proszku**, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat -3g

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 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

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

Sok 100%, Owoc 1 szt.

Dodatki energetyczne: mieszanka orzechów i suszonych owoców

***alergeny**

WO-598kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Koktajl z borówek z nasionami chia- **Mleko** pasteryzowane żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych **Zawartość tłuszczu:** 1,5 % , nasiona chia – 250ml

***alergeny**

136 kcal

(12% dziennego zapotrzebowania na energię)

Poniedziałek 06.10.2025

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**, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-

karoten, aromat -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

Kurczak w pięciu smakach – filet z kurczaka 100g, cebula 10g ,warzywa mrożone: marchew, papryka, kalafior 50g , mąka **pszenna** 10g , woda 30g, sól 5g , pieprz czarny mielony 5g, koncentrat pomidorowy 5g, ananas 5 g - 220g

Ryż -200g

Owoc 1szt.

***alergeny**

WO-758 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Ciasto jogurtowe- mąka pszenna, **mleko**, **masło**, cukier, **jaja**, aromat waniliowy –
60g

Kiwi 1 szt.

Napój: Mleko 2%

***alergeny**

136 kcal

(10% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wtorek 07.10.2025

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**, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat- 3g

Jajo na twardo – jaja 1 sz.– 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:

Makaron razowy typu „spaghetti” 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

Smoothie

Deser 1 szt.

Herbata – 250ml.

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 08.10.2025

Śniadanie:

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

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-15g

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

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)***alergeny**

275 kcal

(21% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem woda 160g ,mięso z kurczaka 20g, mięso wołowe 20g, marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, ryż 20g , **śmietana** 12% 15g, sól 5g , pieprz czarny mielony 10g - 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

Herbata owocowa 250ml.

Smoothie

***alergeny**

WO-858 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

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

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

powidła truskawkowe – truskawki 89%, żelatyna, woda, cukier – 10g

Marchew słupki – 45g

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

***alergeny**

147 kcal

(13% dziennego zapotrzebowania na energię)

Czwartek 09.10.2025

Śniadanie:

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

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

serek wiejski z rzodkiewką -(**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych, rzodkiewka tarta -60g

Papryka żółta 25g, **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 zacierką- (woda 160g, mięso z kurczaka 20g, wołowina-antrykot 20g, marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 10g, **seler** 10g, zacierka, mąka **pszenna**, **jaja** 40g, sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, natka pietruszki 20g - 330g

Kotlet schabowy – schab wieprzowy 90g , **mąka pszenna** 10g ,olej rzepakowy 5g , panierka: **bułka tarta, jaja, mąka pszenna** 10g , przyprawy 5g -120g

Ziemniaki z wody – 200g

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

Soczek 1 szt.

***alergeny**

WO-643kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Salatka owocowa – banan, jabłko gruszka, śliwka, herbatniki, miód

Napój: Kakao

***alergeny**

286 kcal

(28% dziennego zapotrzebowania na energię)

Piątek 10.10.2025

Śniadanie:

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

papryka żółta-20g

kiełbasa drobiowa- mięso drobiowe 87%, przyprawy – 15g

Napój: Mięta-woda, napar z mięty-250ml.

***alergeny**

318 kcal

(31% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa z soczewicy z ziemniakami- woda 160g, kiełbasa 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

Knedle z morelą i polewą jogurtową - mąka **pszenna** 50g, twaróg chudy 40g, jogurt naturalny 50g , cukier 10g - 150g

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

Sok 100%

Owoc 1 szt.

***alergeny**

WO-598kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Koktajl z borówek z nasionami chia- **Mleko** pasteryzowane żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych **Zawartość tłuszczu:** 1,5 % , nasiona chia – 250ml

***alergeny**

136 kcal

(12% dziennego zapotrzebowania na energię)

Poniedziałek 13.10.2024

Śniadanie:

Kanapka: chleb słonecznikowy -mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże, **jaja**- 40g

masło -śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat- 5g

szynka wiejska – mięso drobiowe(86%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, 20bstancja konserwująca: azotyn sodu 25g

sałata – 10g, pomidor – 10g, papryka czerwona 10g

Mix owoców – 45g

Zupa mleczna: Płatki kukurydziane na mleku – mleko 2%, kukurydza, sól, cukier, witaminy -100g

Napój: Herbata owocowa – woda, herbata owocowa 250 ml.
mleko 2%

***alergeny**

223 kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa z brokuł z ziemniakami- woda 160g, marchewka 20g, brokuł 50g , por 10g , **seler 10g**, korzeń pietruszki 10g, natka pietruszki 10g, mięso z kurczaka 30g, wołowina-antrykot 10g, ziemniaki 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g -330g

Makaron penne z kurczakiem w sosie śmietanowym– filet drobiowy 130g, **makaron 100g**, **jogurt grecki 20g** – 250g

***alergeny**

WO-653kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Budyń waniliowy – **mleko** 2%, cukier 2g, skrobia ziemniaczana, wanilia – 150g

Ciasteczko owsiane – **płatki owsiane**, **masło**, **mleko**, cukier, **mąka** pszenna- 35g

Winogrono – 45g

***alergeny**

246 kcal

22% dziennego zapotrzebowania na energię

Wtorek 14.10.2024

Śniadanie:

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

Masło- śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-

karoten, aromat – 5g

Kabanosy wieprzowe – mięso wieprzowe 85%, przyprawy – 45g

Rzodkiewka – 10g, papryka czerwona 10g

Melon – 25g

Zupa mleczna: Musli z mlekiem – **mleko 2%, płatki** zbożowe, owoce suszone, **otręby** – 250ml

Napój: Herbata – woda, herbata – 250ml

***alergeny**

335kcal

31% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

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

Makaron Spaghetti 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

Herbata z cytryną – woda 160g, herbata, cytryna – 250ml

Deser 1 szt.

***alergeny**

WO-528kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Kanapka: rogalik maślany - **mąka** pszenna, woda, cukier, drożdże, sól – 40g

Masło- **śmietanka**, **serwatka w proszku**, emulgator E471, sól, barwnik E160a, aromat – 3g

Miód – woda, białka, witaminy – 15g

Banan 1 szt.

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

***alergeny**

151kcal

(13% dziennego zapotrzebowania na energię)

Środa 15.10.2025

Śniadanie:

Kanapka: bułka angielska- mąka z **pszenicy** orkisz, woda, sól, drożdże, błonnik roślinny, cukier- 40g

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

serek śmietankowy – twaróg półtłusty, **jogurt** naturalny, szczypiorek – 15g

Ogórek zielony słupki – 15g

Zupa mleczna: Kasza manna – **mleko 2%, kasza** manna – 250ml

Napój: Mięta – woda, mięta – 250 ml

***alergeny**

248 kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa zalewajka z ziemniakami - woda 160g, kielbasa wiejska 50g, marchew 20g, ziemniaki 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, **śmietana** 12% 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, barszcz biały 10g– 330g

Pieczywo – 15g

Kluski leniwe na maselku – twaróg 120g, **jaja** 20g, **mąka** pszenna 25g,cukier 5g – 150g

Marchewka z brzoskwinia - marchew 100g, brzoskwinia 35g, olej rzepakowy 5g, pestki słonecznika 5g, przyprawy 5g - 150g

Smoothie

***alergeny**

WO-648 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Kanapka: mini grahamka - **mąka** pszenna, woda, cukier, drożdże, sól – 40g

Masło- śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, aromat – 3g

Kielbasa żywiecka- mięso wieprzowe, przyprawy, woda – 25g

Papryka zielona – 15g

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

***alergeny**

269 kcal

(28% dziennego zapotrzebowania na energię)

Czwartek 16.10.2025

Śniadanie:

Kanapka: chleb 100% żytni - mąka **żytnia mleko, masło** woda, sól, drożdże, cukier –

40g

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

ser żółty - twaróg półtłusty, **jogurt** naturalny, – 25g

ogórek zielony 10g , **pomidor** 15g

Mandarynka

Napój: Kawa inka z mlekiem – mleko2%, kawa inka – 250ml

***alergeny**

269kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Shorma drobiowa - mięso z fileta 110g, przyprawy 20g, olej 10g – 140g

Frytki – 100g

Surówka z kapusty białej , marchewki i jabłka - kapusta pekińska 70g, marchew 40g, jabłko 30g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g - 150g

Sos czosnkowy- jogurt naturalny 25g, przyprawy 5g – 30g

Deser 1szt.

Sok 100%

***alergeny**

WO-769 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Jogurt danone do picia – **mleko**, bakterie probiotyczne, cukier, woda- 125ml.

Wafle bez cukru przekładane miodem – **mąka** pszenna, tłuszcz roślinny, białka roślinne, miód – 35g

Pomarańcza cząstki – 25g

***alergeny**

161 kcal

12% dziennego zapotrzebowania na energię

Piątek 17.10.2025

Śniadanie:

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

– 40g

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

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

Papryka żółta 15g, pomidor 15g

Winogrono

Zupa mleczna: kasza manna z mlekiem- mleko 2%, **kasza manna** – 50g

Napój: Herbata czarna– woda, herbata 250g

***alergeny**

269kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa kasza manna 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

Paluszki rybne - 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)

Marchewka z groszkiem marchew z groszkiem 130g, **bułka tarta 10g, masło** klarowane 10g - 150g

Herbata owocowa – woda, cytryna – 250g

Dodatki energetyczne; suszone owoce, orzechy

***alergeny**

WO-769 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Bułka drożdżowa z kruszonką – drożdże, **jaja, mleko, masło, mąka pszenna** – 35g

Gruszka 1 szt.

Napój: Mleko – mleko 2 % - 250g

***alergeny**

161 kcal

12% dziennego zapotrzebowania na energię

Poniedziałek 20.10.2025

Śniadanie:

Kanapka: chleb pszenny, mąka **pszenna** grubo mielona, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier- 40g

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

Szynka wiejska -mięso wieprzowe (89%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu – 35g

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

Mix owoców

Zupa mleczna: kasza manna na mleku - **mleko 2%** , kasza manna , może zawierać **gluten**– 250g

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

***alergeny**

261 kcal

26% dziennego zapotrzebowania na energii

Obiad:

Zupa jarzynowa z ziemniakami- woda 160g, warzywa mrożone 40g, por 10g, **seler** 10g, korzeń pietruszki 20g, kalafior 20g, kapusta biała 20g, koper ogrodowy 10g, mięso z kurczaka 20g ,sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **śmietana**12% 10g – 330g

Chili concarne – mięso mielone 80g, papryka mrożona 20g, fasola czerwona 20g, kukurydza 20g, woda 10g – 150g

Ryż - 200g

Owoc 1 szt.

***alergeny**

WO-518kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Kanapka: **masło** -**śmietanka**, **serwatka** w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat – 3g, **bułka angielska**- mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże, **jaja** – 40g

Domowa nutella – masło, kakao o obniżonej zawartości cukru – 5g

Napój: Mleko – **mleko 2%**, 250ml.

Banan 1szt.

***alergeny**

138kcal

10% dziennego zapotrzebowania na energię

Wtorek 21.10.2025

Śniadanie:

Kanapka: chleb żytni 100% ,mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas **żytni**, sól, drożdże, **jaja**- 40g

masło -**śmietanka**, **serwatka w proszku**, emulgator E471, sól, barwnik E160a, aromat- 5g

parówki z szynki – mięso wieprzowe (86%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonnik roślinny(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, 20bstancja konserwująca: azotyn sodu 30g

papryka czerwona – 10g, **pomidorki koktajlowe**- 10g

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

mleko 2%

***alergeny**

253 kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię**Obiad:**

Zupa krupnik z kaszą i ziemniakami- woda 160g , mięso wieprzowe 20g, mięso wołowe 20g , marchew 20g, ziemniaki 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g , **kasza jęczmienna** 15g – 330g

Naleśniki z powidłami – **mąka** pszenna 80g , **jaja** 10g, olej rzepakowy 10g, powidła truskawkowe – truskawki, cukier, sok z cytryny – 30g, **mleko2%** 30g – 160g

Herbata owocowa – woda, herbata owocowa – 250g

Woda, Szwedzki stół owoców

***alergeny**

WO-603kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Koktajl malinowy z jogurtu greckiego - Woda: 76,5 g

białko: 3,8 g, tłuszcz: 0,8 g, węglowodany: 18 g, błonnik pokarmowy: 0,2 g, cholesterol: 9 mg, maliny , cukier 2g- 50g

Papryka paski – 15g

Ciasteczko zbożowe - **mąka** pszenna, **mąka** pełnoziarnista, **płatki** owsiane, **płatki** orkiszowe, otręby – 35g

***alergeny**

241 kcal

22% dziennego zapotrzebowania na energię

Środa 22.10.2025

Śniadanie:

Kanapka: chleb żytni 100% ,mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas **żytni**, sól, drożdże, **jaja**- 40g

masło -**śmietanka**, **serwatka w proszku**, emulgator E471, sól, barwnik E160a, aromat- 5g

wędlinka drobiowa – mięso wieprzowe (86%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonnik roślinny(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, 20substancja konserwująca: azotyn sodu 30g

papryka czerwona – 10g, **ogórek**- 10g

Zupa mleczna: płatki owsiane na mleku - **mleko 2%** , płatki owsiane, może zawierać **gluten**– 250g

Napój: Herbata owocowa
mleko 2%

***alergeny**

319 kcal

31% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa z 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 drobiowy w panco – pierś z kurczaka 90g , mąka **pszenna 10g**, olej rzepakowy 10g, panierka: bułka panco, **jaja**, **mąka pszenna 10g**- 120g

Ziemniaki - 200g

Fasolka szparagowa- fasola zielona 130g, **bułka tarta** 10g, **masło** klarowane 5g

Sok 100% - 250ml., **Smoothie**

***alergeny**

WO-516kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Jogurt naturalny - **mleko** pasteryzowane, **kultury bakterii** mlekowych- 1szt.

Chrupki kukurydziane - **Mąka** kukurydziana, woda, olej roślinny, sól – 25g

Mandarynka 1 szt.

***alergeny**

153kcal

(13% dziennego zapotrzebowania na energię)

Czwartek 23.10.2025

Śniadanie:

Kanapka: bagietka pszenna- mąka **pszenna**, mąka z **pszenicy** orkisz, woda, sól, drożdże, błonnik roślinny, cukier- 40g

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

pasztet drobiowy- mięso drobiowe , warzywa, **tluszcz**, jajka, **bułka tarta**, przyprawy- 40g

sałata 10g, **ogórek kiszony** 10g

Mix warzyw

Napój: Kakao z mlekiem – mleko 2%, kakao o obniżonej zawartości cukru –250 ml.

***alergeny**

262 kcal

21% 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 po grecku **filet z ryby** 90g, mąka **pszenna** 10g, sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 5g, panierka : **bułka tarta**, **jaja** 20g włoszczyzna mrożona 30g, koncentrat pomidorowy 30 % 10g - 185g

Ziemniaki z wody-(200g)

Herbata malinowa

***alergeny**

WO-780 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Kanapka: **pieczywo chrupkie-** mąka pełnoziarnista, woda, sól, drożdże – 40g, **serek śmietankowy-** mleko pasteryzowane, **śmietanka**, sól, **białka** mleka – 35g

papryka żółta 10g, **rzodkiewka** 10g

Napój: Herbata z cytryną i miodem – woda, herbata, cytryna, miód – 250g

***alergeny**

149 kcal

12% dziennego zapotrzebowania na energię

Piątek 24.10.2025

Śniadanie:

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

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

Kabanosy – mięso wieprzowe 80%, przyprawy- 35g

Papryka czerwona 15g

Zupa mleczna: płatki kukurydziane z mlekiem – mleko 2% , płatki kukurydziane – 120g

Napój: Kawa Inka z mlekiem – **mleko 2%** kawa zbożowa- 250 ml.

***alergeny**

269kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

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

Makaron z filetem w sosie śmietanowym ze szpinakiem fileć drobiową 80g, **makaron** 100g, szpinak mrożony 50g, **jogurt** grecki 20g – 250g

Owoc 1 szt., Dodatki energetyczne.

***alergeny**

WO-658 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

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

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

powidła truskawkowe – truskawki 80%, cukier, sok z cytryny

Marchew słupek – 15g

Napój: Mleko -**mleko 2%** - 250 ml.

***alergeny**

261 kcal

(28% dziennego zapotrzebowania na energię)

Poniedziałek 27.10.2025

Śniadanie:

Kanapka: chleb pszenny mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże, **jaja**-
40g

masło -**śmietanka**, **serwatka w proszku**, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-
karoten, aromat- 5g

kiełbasa szynkowa – mięso wieprzowe (86%), woda, skrobia ziemniaczana, sól,
błonnik roślinny (cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier (sacharoza),
aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, 20 substancja konserwująca: azotyn
sodu 30g, **rzodkiew** – 10g, **pomidor** – 10g

Jabłko - 60g

Zupa mleczna: Płatki kukurydziane na mleku – mleko 2%, kukurydza, sól, cukier,
witaminy -100g

Napój: Herbata owocowa – woda, herbata owocowa 250 ml.
mleko 2%

***alergeny**

223 kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa pieczarkowa z makaronem- woda 160g, mięso z kurczaka 20g, wołowina-
antrykot 20g, pieczarki 10g, 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

Pyzy z mięsem – pyzy mrożone 100g , olej rzepakowy 5g, boczek wędzony 20g-
125g

Kapusta zasmażana - Kapusta kiszona 120g, słonina 10g, boczek 15g, przyprawy 5g
- 150g

Sok 100%

***alergeny**

WO-603kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Kanapka: bułka angielska mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże, **jaja**-
40g

Serek waniliowy – **twaróg**, cukier , **mleko**, wanilia – 15g

Mix warzywa - 35g

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

***alergeny**

241 kcal

22% dziennego zapotrzebowania na energię

Wtorek 28.10.2028

Śniadanie:

Kanapka: chleb słonecznikowy - mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże, **jaja**- 40g

masło -**śmietanka**, **serwatka w proszku**, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat- 5g

szynkowa domowa – mięso wieprzowe (86%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, 20bstancja konserwująca: azotyn sodu 30g, **sałata**– 10g, **pomidor** – 10g

Mix owoców - 60g

Zupa mleczna: Płatki jaglane na mleku – mleko 2%, kukurydza, sól, cukier, witaminy -100g

Napój: Herbata owocowa – woda, herbata owocowa 250 ml.

mleko 2%

***alergeny**

223 kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa z kalafiorowa z ziemniakami- woda 160g, marchewka 20g, kalafior 50g , por 10g , **seler** 10g, korzeń pietruszki 10g, natka pietruszki 10g, mięso z kurczaka 30g, wołowina-antrykot 10g, ziemniaki 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g -330g

Kociołek warzywny z kielbasą i warzywami – kielbasa wieprzowe 50g , cebula 10g, papryka 10g, kalafior 10g, brokuły 10g, ziemniaki 10g,pomidory 10g, marchew 10g, woda 40g ,sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, -170g

Makaron penne – 120 g

Szwedzki stół owoców

***alergeny**

WO-603kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

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

Powidła truskawkowe- truskawka 86%

Pomarańcza - 35g

Napój: Kakao – mleko 2% – 250ml.

***alergeny**

241 kcal

22% dziennego zapotrzebowania na energię

Środa 29.10.2025

Śniadanie:

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

Masło- śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat – 5g

Serek śmietankowy – **mleko**, kultury bakterii kwasu mlekowego, podpuszczka, cukier - 25g

Papryka paski- 15g

Napój: Mleko – mleko 2% - 250 ml

***alergeny**

319 kcal

31% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

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

Kebab wieprzowy – mięso od szynki 110g, przyprawy 20g, olej 10g – 140g

Ryż – 120g

Surówka białej kapusty, marchewki– Kapusta kiszona 100g, marchew 20g, jabłko 20g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g - 150g

Sos czosnkowy

Deser , smoothie

***alergeny**

WO-548kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Batonik owsiany – **mąka** pszenna, ziarna – 125g

Jabłko– 45g

Napój: Kakao – mleko 2%

***alergeny**

158kcal

(13% dziennego zapotrzebowania na energię)

Czwartek 30.10.2025

Śniadanie:

Kanapka: bułka kajzerka- mąka **pszenna**, mąka z **pszenicy** orkisz, woda, sól, drożdże, błonnik roślinny, cukier- 40g

masło-śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat – 5g

twarożek ze szczypiorkiem – twaróg półtłusty, **jogurt** naturalny, szczypiorek - 40g
pomidor- 15g,

Marchew słupki

Napój: Herbata – woda, herbata – 250 ml

***alergeny**

242 kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

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

Pierogi z owocami i serem – mąka **pszenna** 100g, truskawki30% 30g, woda 10g, cukier 5g, skrobia modyfikowana 25g, olej rzepakowy 5g, sól 5g , **jogurt naturalny** 50g - 230g

Herbata malinowa – 250 ml.

Owoc 1 szt.

***alergeny**

WO-661 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Kanapka: bułka pszenna- mąka **pszenna**, mąka z **pszenicy** orkisz, woda, sól, drożdże, błonnik roślinny, cukier- 40g

masło-śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat – 5g

szynkowa wiejska – mięso wieprzowe (86%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, 20bstancja konserwująca: azotyn sodu 30g

pomidorki koktajlowe 45g

Napój: Mleko – mleko 2% - 250 ml

Banan – 50g

***alergeny**

261 kcal

(28% dziennego zapotrzebowania na energię)

Piątek 31.10.2025

Śniadanie:

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

masło-śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat – 5g

Kiełbasa wiejska – mięso wieprzowe z szynki, przyprawy, glukoza – 45g

Salata, ogórek kiszony – 65g

Zupa mleczna: Granola z mlekiem- mleko 2%, **płatki** zbożowe, owoce suszone, **orzechy**- 125g

Napój: Herbata czarna z miodem – woda, herbata, miód – 250ml

***alergeny**

269kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa marchewka z groszkiem- woda 160g, marchewka 20g, zielony groszek 20g, por 10g, **seler** 10g, korzeń pietruszki 10g, natka pietruszki 10g, mięso z kurczaka 30g, wołowina-antrykot 20g, ziemniaki 20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 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 5g, panierka : **bułka tarta, jaja** 20g - 185g

Ziemniaki z wody-120g

Surówka białej kapusty koperku i chrzanu – kapusta biała 100g, koper 20g, chrzan 20g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g - 150g

Herbata z cytryną – woda, herbata, cytryna 250 g

Szwedzki stół owoców

***alergeny**

WO-782 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Salatka owocowa z miodem – jabłko, gruszka, mandarynka, winogrono – 150g

Jogurt naturalny - **mleko** pasteryzowane odtłuszczone, truskawki: około 7-20%, cukier 3g, skrobia, kultury bakterii **jogurtowych** – 250 ml

***alergeny**

151 kcal

12% dziennego zapotrzebowania na energię