Poniedziałek 02.11.2026

Śniadanie:

Kanapka: bułka grahamka- mąka **graham** mąka z **pszenicy** orkisz, woda, sól, drożdże, błonnik roślinny, cukier- 40g
Masło - **śmietanka, serwatka w proszku**, aromat, olej rzepakowy – 5g
Twarożek ze szczypiorkiem – twaróg półtłusty, jogurt naturalny, szczypior – 35g
ogórek zielony- 40g
Mix owoców – 80g
Napój: Herbata z cytryną– woda, herbata, cytryna– 250ml
***alergeny**
286 kcal
26% dziennego zapotrzebowania na energii

Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym - woda 160g, marchewka 20g, por 10g, **seler** 20g, korzeń pietruszki 20g, koper ogrodowy 20g, ziemniaki 60g ,sól 5g, pieprz czarny mielony 5g**, śmietana**12% 10g - 330g
Gulasz w sosie pieczarkowym - pieczarki 100g , cebula 10g, **mąka pszenna** 10g, woda 40g ,sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, -170g
Kasza jęczmienna – 150g
Marchewka z brzoskwinią - marchew 100g, brzoskwinia w syropie 30 g, słonecznik 15g, przyprawy 5g - 150g/ ogórek konserwowy 1szt

***alergeny**
WO-533kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania
B-29,1g; W-78,8g; T-12,1g;

Podwieczorek:
Skyr naturalny z miodem- **mleko**, kultury bakterii, miód- 90g
Chrupki kukurydziane – **mąka** kukurydzana, **jaja** – 50g
Winogrono- 50g
***alergeny**
162kcal
10% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wtorek 03.11.2026

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 drobiowa – mięso drobiowe(86%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, 20bstancja konserwująca: azotyn sodu 30g, ogórek – 10g, pomidor – 10g, sałata -10g
Mix owoców 80g
Zupa mleczna: Płatki jaglane na mleku – mleko 2%, płatki jaglane, witaminy -100g
Napój: Mięta – woda, mięta 250 ml.
***alergeny**
233 kcal
21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:
Zupa z szczawiowa z jakiem i ziemniakami- 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 Kotlet

pożarski z cebulką – mięso z kurczaka 120g , bułka tarta 5g, jaja, olej 5g,cebula 15g, przyprawy 5g – 150g
Ziemniaki – 200g
Surówka z papryki, ogórka, ogórka szwedzkiego, kapusty pekińskiej – papryka 40g, ogórek 20g, ogórek szwedzki 20g, kapusta pekińska 60 g – 150g
Szwedzki stół owoców / woda
***alergeny**
WO-653kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania
B-23,5g W- 73,2g T-17g

Podwieczorek:
Wafle andruty z powidłami truskawkowymi – **mąka** pszenna, **mleko,** woda, olej, truskawki - 85g, miód
Pomarańcza - 65g
Napój : Mleko 2% – 250ml
***alergeny**
232 kcal
22% dziennego zapotrzebowania na energię

Środa 04.11.2026

Śniadanie:
Kanapka: bułka mini kajzerka - **mąka** pszenna: 52%, woda, cukier, drożdże, sól – 40g
Masło- **śmietanka, serwatka w proszku**, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat – 5g
Ser żółty – **mleko, kultury bakterii**, podpuszczka – 35g
pomidor 15g, sałata 10g, papryka czerwona 10g
Mix owoców- 80g
Zupa mleczna: Granola z mlekiem – **mleko 2%, płatki** zbożowe, owoce suszone, **otręby –** 200ml
Napój: Rumianek – woda, rumianek – 250ml

***alergeny**

343kcal

31% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa ogórkowa z ziemniakami na warzywach - woda 160g , marchewka 20g, por 10g, **seler** 10g, korzeń pietruszki 20g, koper ogrodowy 5g, ziemniaki 40g, wołowina-antrykot 20g,ogórek kiszony 30g, sól 5g, **śmietana** 12% 10g -330g

Kebab z kurczaka – mięso drobiowe 110g, olej 5g, przyprawy 15g – 130 g

Ryż- 120g

Surówka z białej kapusty i marchewki – kapusta biała 100g, marchew 30g, przyprawy 10g – 140g

Sos czosnkowy – 25g

Deser 1szt.

Smoothie / woda

***alergeny**

WO-528kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Batonik owsiany 1 szt – otręby, pszenica, rodzynki.

Gruszka– 45g

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

***alergeny**

151kcal

(13% dziennego zapotrzebowania na energię)

Czwartek 05.11.2026

Śniadanie:

Kanapka: bułka angielka- 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

mus malinowy z jogurtu - **jogurt** naturalny, **mleko**, maliny- 80g

Marchew słupki – 45g

Zupa mleczna: Kasza manna na mleku – mleko 2%, kasza manna- 200ml

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

***alergeny**

248 kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa rybna z ziemniakami woda 160g, marchew40g, por 10g, **seler** 10g, **miruna filet** 60g, korzeń pietruszki 20g, , koper ogrodowy 10g, ,sól 5g, pieprz czarny mielony 5g**, śmietana**12% 10g – 330g

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

Lemoniada owocowa 250ml

Dodatki energetyczne

***alergeny**

WO-648 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Kanapka: Masło -**śmietanka, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat – 5g, bułka angielka- mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże, **jaja** – 40g

Szynka wiejska – mięso wieprzowe, sól, przyprawy, saletra potasowa – 50g pomidorki koktajlowe – 45g
Napój: Mleko – **mleko 2%,** 250ml.
Banan 1szt.
***alergeny**
142kcal
10% dziennego zapotrzebowania na energię)
Piątek 06.11.2026
Śniadanie:
Kanapka: chleb żytni - mąka **żytnia, 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
ogórek kiszony -15g
Mix warzyw – 80g
Napój: Kawa inka – mleko2%, kawa zbożowa - 250g
***alergeny**
269kcal
21% dziennego zapotrzebowania
Obiad:
Zupa grochowa z ziemniakami i kiełbaską - woda 160g, kiełbasa wiejska 40g, boczek wędzony 20g, groch łupany 15g, marchew 15g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, seler 10g, ziemniaki 10g, sól 5g, pieprz czarny 5g, przyprawy 10g -330gMakaron 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,

Kompot owocowy – 250 ml

Deser 1szt.

Podwieczorek:

Mus owocowy – jabłko, banan, truskawka, cukier -105g

Herbatniki maślane **– mąka** pszenna, **masło**, cukier, j**aja** - 60g

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

158kcal

10% dziennego zapotrzebowania na energię

Poniedziałek 09.11.2026

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 beta-karoten, aromat – 5g

Polędwica wieprzowa- mięso wieprzowe, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy – 40g

pomidor-20g,ogórek zielony- 20g

Jabłko – 65g

Zupa mleczna: płatki górskie na mleku – mleko 2%, płatki górskie – 200ml

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

***alergeny**

286 kcal

26% dziennego zapotrzebowania na energii

Obiad:

Zupa z barszcz biały z ziemniakami i jajkiem i kiełbasą - woda 140g, kiełbasa 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, jaja 20g– 330g

***alergeny**

WO-533kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Mus owocowy – jabłko, banan, truskawka, cukier -85g

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

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

***alergeny**

158kcal

10% dziennego zapotrzebowania na energię

Wtorek 10.11.2026

Śniadanie:

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

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

Jajecznica ze szczypiorkiem – masło, **jaja,** szczypior – 50g

Mix warzyw – 50g

Zupa mleczna: Musli z mlekiem – **mleko 2%,** płatki zbożowe, owoce suszone, **otręby**- 200ml

Napój: Mięta – woda, mięta – 250ml

***alergeny**

335kcal

31% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa krupnik z zacierką na warzywach - woda 160g, marchew 60g, zacierka 20g, pietruszka korzeń 60g, por 20g, **seler** 20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g **, kasza jęczmienna** 15g – 330g

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

Ziemniaki – 120g

Buraczki zasmażane - buraki 135g, masło 10g, przyprawy 5g - 150g

Lemoniada owocowa – woda, owoce mrożone – 250 ml

***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, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat – 5g,

Szynka drobiowa – mięso drobiowa 85%, woda, sól, przyprawy naturalne – 35g papryka zielona- 25g rzodkiewka – 25g

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

***alergeny**

151kcal
(13% dziennego zapotrzebowania na energię)

Czwartek 12.11.2026

Śniadanie:

Kanapka: chleb żytni- **mąka żytnia**, **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
serek almette śmietankowy – twaróg półtłusty, jogurt naturalny, szczypiorek - 40g
pomidor- 15g, ogórek zielony – 15g
Mandarynka – 65g
Napój: Kawa inka – **mleko 2%,** kawa inka- zboża, cykoria, burak cukrowy – 250 ml
***alergeny**
248 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
Kurczak w suszonych pomidorach - **filet kurczaka** 90g, pomidorki suszone 20g, sól 5g,pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 5g, serek śmietankowy 15g , śmietana 36% 10g - 150g
Makaron penne - 120g
Herbata z cytryną – woda, herbata, cytryna – 250ml
Warzywa do chrupania

***alergeny**
WO-769 kcal–68% dziennego zapotrzebowania
B-29g; W-55g; T-19g;

Podwieczorek:
Shake czekoladowy na kefirze - mleko pasteryzowane odtłuszczone, truskawki: około 7-20%, cukier 3g, skrobia, kultury kefirowe, kakao – 250 ml

Wafle bez cukru przekładane miodem- mąka pszenna, mleko w proszku, miód -60g
Pomarańcza cząstki – 45g
***alergeny**
269 kcal
(28% dziennego zapotrzebowania na energię)
Piątek 13.11.2026
Śniadanie:
Kanapka: chleb pszenny- **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
szynka konserwowa - mięso drobiowe(86%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, 20bstancja konserwująca – 30g
pomidor- 15g, papryka żółta – 15g
Winogrono – 45g
Napój: Herbata – woda, herbata– 250 ml
Zupa mleczna: Kasza manna z mlekiem – **mleko** 2% , kasza manna –200ml
***alergeny**
248 kcal
21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:
Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnym - 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 panierce - filet z ryby 90g, mąka pszenna 10g, sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 10g- 120g
Ziemniaki – 120g
Surówka z kapusty kiszonej z marchewką -kiszona kapusta 90g, marchew 25g, olej rzepakowy 5g – 120g
Lemoniada owocowa - 250ml.
Dodatki energetyczne
***alergeny**
WO-648 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania
B-43g; W-51g; T-18g;
Podwieczorek:
Bułka drożdżowa z kruszonką – mąka pszenna, jaja, mleko, drożdże, cukier, sól – 45g
Gruszka – 45g
Napój: Mleko 2% - 250 ml
***alergeny**
269 kcal
(28% dziennego zapotrzebowania na energię)
Poniedziałek 16.11.2026
Śniadanie:
Kanapka: bułka angielka- mąka **pszenna**, mąka z **pszenicy** orkisz, woda, sól, drożdże, błonnik roślinny, cukier- 40g
Masło -**śmietanka, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat – 5g
polędwica miodowa - filet z kurczaka (57 %), woda, skrobia ziemniaczana, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, białka mleka, maltodekstryna, stabilizatory, ser żółty- **mleko**, podpuszczka, sól, kultury bakterii mlekowych.
sałata-10gpomidor-20gogórek zielony- 20g,papryka 20g
Mix owoców – 45g
Napój: kakao – mleko2%, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu-

250ml

***alergeny**

281 kcal

26% dziennego zapotrzebowania na energii

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

Mięso mielone w sosie własnym – mięso wieprzowe 100g,woda 50g,cebula 10g, olej rzepakowy 10g, przyprawy 10g -180 g

Makaron penne – 120g

Ogórek kiszony 1 szt.

***alergeny**

WO-545kcal- 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 – 5g, bułka angielka- mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże, **jaja** – 40g

Kabanosy drobiowe – mięso drobiowe, sól, przyprawy, saletra potasowa – 50g pomidorki koktajlowe

Napój: Mleko – **mleko 2%,** 250ml.

Banan 1szt.

***alergeny**

142kcal

10% dziennego zapotrzebowania na energię

Wtorek 17.11.2026

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, błonniki roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, 20bstancja 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.
***alergeny**
223 kcal
21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:
Zupa ogórkowa z ryżem na wywarze warzywnym- woda 160g , marchewka 20g, por 10g, **seler** 10g, korzeń pietruszki 20g, koper ogrodowy 5g, ryż 30g,ogórek kiszony 60g, sól 5g, **śmietana** 12% 10g -330g

Filet sotue' – mięso z kurczaka 140g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g , pieprz czarny mielony 10g – 160g
Ziemniaki – 120g
Fasolka szparagowa z bułką tarta – fasola zielona 130g, **bułka tarta** 10g, **masło** klarowane 5g

Szwedzki stół owoców / Woda

***alergeny**
WO-661 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

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

Papryka paski – 35g

Ciasteczko zbożowe **- mąka** pszenna**, mąka** pełnoziarnista, **płatki** owsiane, **płatk**i orkiszowe, otręby

***alergeny**

241 kcal

22% dziennego zapotrzebowania na energię

Środa 18.11.2026

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

Papryka paski- 15g

Zupa mleczna: Musli na mleku mleku – mleko 2%, musli, sól, cukier, witaminy -100g

Napój: Mleko – mleko 2% - 250 ml

***alergeny**

319 kcal

31% 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)

Leczo warzywne ratatauille - papryka czerwona 60g, cebula 40g, cukinia 60g, marchew 40g, koncentrat pomidorowy 30% 10g, przyprawy 10g – 170g

Ryż – 120g

Deser 1 szt.

Smoothie / Woda

***alergeny**

WO-548kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Jogurt gratka do picia- **mleko** pasteryzowane, **kultury bakterii** mlekowych – 125g

Wafle ryżowe **–** ryż, cukier sól – 25g

Kiwi 1 szt.

***alergeny**

158kcal

(13% dziennego zapotrzebowania na energię)

Czwartek 19.11.2026

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: Kakao – mleko 2%, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu – 250 ml
***alergeny**
242 kcal
21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:
Zupa z soczewicy z makaronem - woda 160g, kiełbasa wiejska 40g, boczek wędzony 20g, marchew 20g, pietruszka 10g, **seler** 10g, por 10g, soczewica czerwona 30g, makaron 20g,sól 5g, pieprz czarny mielony 5g -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-120g
Ogórek kiszony – 1 szt. / Surówka z marchewki i brzoskwini - marchew 100g, brzoskwinia w syropie 30 g, słonecznik 15g, przyprawy 5g - 150g

***alergeny**
WO-782 kcal–68% dziennego zapotrzebowania
B-29g; W-55g; T-19g;

Podwieczorek:
Podpłomyki bez cukru- mąka pszenna, mleko w proszku – 80g
Pomidorki koktajlowe – 40g
Napój: Mleko – mleko 2%- 250ml

***alergeny**
261 kcal
(28% dziennego zapotrzebowania na energię)

Piątek 20.11.2026

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

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

Papryka żółta 30g

gruszka- 60g

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

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

Obiad:

Zupa rybna z ziemniakami- woda 160g, marchew40g, por 10g, **seler** 10g, **miruna filet** 60g, korzeń pietruszki 20g, , koper ogrodowy 10g, ,sól 5g, pieprz czarny mielony 5g**, śmietana**12% 10g – 330g

Makaron z twarogiem i polewą jogurtową – **mąka pełnoziarnista z pszenicy** twardej durum 100g **, jaja, śmietana** 12%-15g ,**twaróg biały** 90g cukier 5 g – 210g

Herbata z cytryna – 250ml

Dodatki energetyczne

***alergeny**

WO-603kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

B-23,5g W- 73,2g

Podwieczorek:

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

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

***alergeny**

151 kcal

12% dziennego zapotrzebowania na energię

Poniedziałek 23.11.2026

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- 3g

szynka z indyka – mięso z indyka(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,papryka czerwona – 10g

Mix owoców – 85g

Napój: Mleko 2% 250 ml.

***alergeny**

223 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 w sosie śmietanowym – filet drobiowy 80g, **makaron** 150g, **jogurt** grecki 20g – 250g

Makaron penne – 220g

Owoc 1 szt.

***alergeny**

WO-653kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Ciasto tofii – **mąka** pszenna, **masło, jaja,** cynamon, cukier – 45g

Winogrono – 35g

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

***alergeny**

246 kcal

22% dziennego zapotrzebowania na energię

Wtorek 24.11.2026

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- 3g

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

rzodkiew – 10g, pomidor – 10g,

Melon – 45g

Zupa mleczna: Kasza manna na mleku – **mleko 2%,** k**asza** manna – 15g – 160g

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

***alergeny**

223 kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

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

Gulasz wieprzowy w sosie paprykowym - woda 60g , mięso z kurczaka 40g, cebula 10g, papryka mrożona 30g , przyprawy 10g, - 150g

Kasza pęczak – 160g

Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem –kapusta czerwona 80g, jabłko 40g, cebula 10g, rodzynki 10g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g -150g

Szwedzki stół owoców /woda

***alergeny**

WO-653kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Kanapka: bułka maślana -

mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże, **jaja**- 40g masło -**śmietanka, serwatka w proszku,** emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat- 5g, miód

Gruszka– 25g

Napój : Kakao – mleko 2% , kakao o obniżonej zawartości cukru

***alergeny**

246 kcal

22% dziennego zapotrzebowania na energię

Środa 25.11.2026

Śniadanie:

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

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

ser żółty – **mleko, podpuszczka, bakterie kwasu mlekowego**- 40g

pomidor- 15g

Ogórek zielony słupki – 30g

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

***alergeny**

248 kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa zalewajka z kiełbasą i ziemniakami- woda 160g, kiełbasa 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 – 35g

Racuchy z jabłkami – **mąka** pszenna 60g, jabłka 40g, **jaja** 10g**,** cukier puder 10g, cukier 5g - 125g

Warzywa do chrupania

Smoothie /Woda

***alergeny**

WO-648 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Kanapka: mini grahamka-- mąka z **pszenna,** woda, sól, drożdże, błonnik roślinny, cukier- 40g, masło-**śmietanka, serwatka w proszku**, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten,

aromat – 3g, szynka z indyka - mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, 20bstancja konserwująca: azotyn sodu - 30g,
Papryka czerwona – 15g
Napój: Kakao – mleko2%, kakao – 250ml
***alergeny**
269 kcal
(28% dziennego zapotrzebowania na energię)

Czwartek 26.11.2026

Śniadanie:
Kanapka: chleb żytni - mąka **pszenna, mleko, masło** woda, sól, drożdże, cukier – 40g
masło-**śmietanka, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat – 3g
serek śmietankowy **śmietana, mleko, bakterie kwasu mlekowego, białko mleka** – 45g
pomidor-15g, ogórek zielony- 15g
Mandarynka – 45g
Napój: Kawa inka – mleko 2%, kawa inka- zboża, cykoria, burak cukrowy – 250 ml
***alergeny**
269kcal
21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:
Zupa z grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym - woda 160g, groch łupany 15g, marchew 35g, pietruszka korzeń 30g, por 10g, **seler** 30g**,** ziemniaki 10g, sól 5g**,** pieprz czarny 5g**,** przyprawy 10g -330g

Filet z piersi kurczaka- filet drobiowy 90g , **mąka pszenna** 10g ,olej rzepakowy 5g , panierka: **bułka tarta, jaja, mąka pszenn**a 10g , przyprawy 5g -120g
Ryż-200g
Mini marchewki - marchew 130g, **bułka tarta** 10g, **masło** klarowane 10g - 150g

Sok 100% - 250ml

***alergeny**

WO-769 kcal–68% dziennego zapotrzebowania
B-29g; W-55g; T-19g

Podwieczorek:
Jogurt danone do picia – mleko, bakterie probiotyczne, cukier – 120g
Krakersy – mąka pszenna, woda, sól, drożdże, mleko w proszku, tłuszcz roślinny – 45g
Pomarańcza- 45g
***alergeny**
161 kcal
12% dziennego zapotrzebowania na energię

Piątek 27.11.2026

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
kurczak gotowany – mięso drobiowe z kurczak, przyprawy, glukoza – 45g
Papryka żółta - 15g, pomidor - 15g
Winogrono – 45g

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 z 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

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 jabłka - marchew 100g, jabłko 35g, olej rzepakowy 5g, pestki słonecznika 5g, przyprawy 5g - 150g

Lemoniada owocowa – woda. owoce mrożone – 250g

Dodatki energetyczne

Podwieczorek:

Szaszłyki owocowe z miodem- pomarańcza 15g, jabłka 15g, gruszka 15g, truskawki 15g, maliny 15g, borówki 15 g, miód 10g – 120g

Napój: Mleko – mleko 2 % - 250g

***alergeny**

161 kcal

12% dziennego zapotrzebowania na energię

Legenda: *-wyrób własny, WO –wartość odżywcza, B –białko, W – węglowodany, T –tłuszcze, **Alergeny** zostały oznaczone pogrubioną czcionką.
Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn nie zależnych od szkoły