

Poniedziałek 03.11.2025

Śniadanie:

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

Masło -**śmietanka**, **serwatka** w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat – 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 krupnik z kaszy z 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

Gulasz wieprzowy w sosie pieczarkowym - mięso od szynki wieprzowe 80g , pieczarki 20g , cebula 10g, **mąka pszenna** 10g, woda 40g ,sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, -170g

Kasza jęczmienna – 150g

Marchewka z brzoskwinia - marchew 100g, brzoskwinia w syropie 30 g, słonecznik 15g, przyprawy 5g - 150g

***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 04.11.2025

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, 20substancja 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,cebulą 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 05.11.2025

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:

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 06.11.2025

Śniadanie:

Kanapka: bułka angielska- 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 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

***alergeny**

WO-769 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

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

Szynka wiejska – mięso wieprzowe, sól, przyprawy, sałeta potasowa – 50g

tomidorki koktajlowe – 45g

Napój: Mleko – **mleko 2%**, 250ml.

Banan 1szt.

***alergeny**

142kcal

10% dziennego zapotrzebowania na energię

Piątek 07.11.2025

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 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 5g -250g

Soczek kart 1szt.

Dodatki energetyczne

***alergeny**

WO-648 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

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

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

Poniedziałek 10.11.2025

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 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 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

Placki z jabłkami – **mąka** pszenna 40g , **jaja** 10g, **mleko 2%** 30g, jabłka 70g , olej rzepakowy 10g – 160g

Herbata malinowa – woda, herbata malinowa – 250g

Owoce mix – 45g

***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

Środa 12.11.2025

Śniadanie:

Kanapka: bułka angielska - **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:

Lane kluski na rosole woda 160g, mięso z kurczaka 20g, wołowina-antrykot 20g, marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 10g, **seler** 10g, pietruszka nać 10g, **mąka pełnoziarnista z pszenicy** twardej durum, **jaja** 40g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, przyprawy 10g -330g

Ryż z jabłkiem i polewą malinową– ryż biały 80g, jabłko 50g, **jogurt naturalny** 30g, cynamon 5g, cukier 5g - 170g,

Banan 1szt,

Smoothie owocowe / woda

***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,

Kiełbasa żywiecka – mięso wieprzowe, przyprawy – 25g, **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 13.11.2025

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, cykorja, burak cukrowy – 250 ml

***alergeny**

248 kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

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 -330g

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,

Kompot owocowy – 250 ml

***alergeny**

WO-648 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

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 14.11.2025

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 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 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

Herbata 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 17.11.2025

Śniadanie:

Kanapka: bułka angielska- 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

południca 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-10g**pomidor**-20g**ogórek 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 angielska**- 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 18.11.2025

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, 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.
mleko 2%

***alergeny**

223 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 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, **płatki** orkiszowe, otręby

***alergeny**

241 kcal

22% dziennego zapotrzebowania na energię

Środa 19.11.2025

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 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:

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

Leczo - kielbasa wiejska 40g, papryka czerwona 40g, cebula 20g, cukinia 40g, marchew 40g, koncentrat pomidorowy 30% 10g, przyprawy 10g – 170g

Ryż – 120g

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 20.11.2025

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

***alergeny**

242 kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Marchewkowa z zacierką woda 160g, marchewka 40g, por 10g, **seler** 10g, korzeń pietruszki 10g, natka pietruszki 10g, mięso z kurczaka 30g, wołowina-antrykot 20g, **zacierka**20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **śmietana 12%** 10g- 330g

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

Ziemniaki z wody-120g

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

Kompot ananasowy – 250 ml

***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 21.11.2025

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

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

***alergeny**

269kcal

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 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 **jogurtowych** – 250 ml

***alergeny**

151 kcal

12% dziennego zapotrzebowania na energię

Poniedziałek 24.11.202

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

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 25.11.2025

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- 3g

kabanosy drobiowe – 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%**, **kasza** manna – 15g – 160g

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

mleko 2%

***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 drobiowy 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, rodzyunki 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 26.11.2025

Śniadanie:

Kanapka: bułka angelka- 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 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

Pieczyno 45g

Knedel ze śliwkami i polewą jogurtową – **mąka** pszenna 60g, śliwki 40g, **jaja** 10g, **masło** klarowane 10g, cukier 5g - 125g

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 27.11.2025

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 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

Filet z piersi kurczaka- filet drobiowy 90g , **mąka pszenna 10g** ,olej rzepakowy 5g ,

panierka: **bułka tarta, jaja, mąka pszenna 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 28.11.2025

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

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 soczewicy z zacierką- woda 160g, kielbasa wiejska 40g, boczek wędzony 20g, marchew 20g, pietruszka 10g, **seler** 10g, por 10g, soczewica czerwona 30g, **zacierka** 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 kapusty kiszzonej i marchewki - kapusta kiszona 100g, marchew 20g, jabłko 20g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g - 150g

Herbata owocowa – woda, cytryna – 250g

Dodatki energetyczne

Podwieczorek:

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

Napój: Mleko – mleko 2 % - 250g

***alergeny**

161 kcal

12% dziennego zapotrzebowania na energię

Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn nie zależnych od szkoły

