

Poniedziałek 01.09.2025

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.

Mandarynka części

Zupa mleczna: Granola z mlekiem – **mleko 2%, płatki** zbożowe, owoce suszone, **otręby** – 150 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: bułka angielska - **mąka** pszenna: 52%, woda, cukier, drożdże, sól – 40g

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

Serek waniliowy – **twaróg, mleko 2%**, wanilia, cukier – 45g

Marchew w słupkach – 25g

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

***alergeny**

151kcal

(13% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wtorek 02.09.2025

Śniadanie:

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

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

kabanosy drobiowe – mięso drobiowe(86%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonnik roślinny(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, 20bstancja konserwująca: azotyn sodu - 30g.

rzodkiew – 10g, **pomidor** – 10g.

Melon- 100g

Zupa mleczna: Płatki kukurydziane na mleku – mleko 2%, kukurydza, sól, cukier, witaminy -200g

Napój: Herbata owocowa – woda, herbata owocowa - 150 ml.

***alergeny**

223 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 – 40g

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

***alergeny**

WO-653kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Kanapka: **Rogalik maślany** -

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

Masło- **śmietanka**, **serwatka w proszku**, aromat, olej rzepakowy -5g, **Miód** – 5g, **banan**1szt

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

Serek łaciaty z łososiem – serek śmietankowy, **łosoś** atlantycki wędzony 7%,

koperek suszony – 50g

pomidor -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

Obiad:

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%

***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

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

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

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

Kasza jęczmienna – 100g

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

***alergeny**

WO-648 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Brzoskwinie w syropie – brzoskwinia, woda, cukier – 45g

Talarki z błonnikiem- mąka pszenna, mleko w proszku, miód – 40g

Napój: Mleko 250 ml

***alergeny**

269 kcal

(28% 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, 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 kapusty kiszonej i marchewki - kapusta kiszona 100g, marchew 20g,
jabłko 20g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g - 150g

Herbata owocowa – woda, cytryna – 250g

***alergeny**

WO-769 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Bułka drożdżowa z kruszonką – drożdże, **jaja, mleko, masło, mąka** pszenna- 60g

Gruszka 1 szt.

Napój: Mleko – mleko 2 % - 250g

***alergeny**

161 kcal

12% dziennego zapotrzebowania na energię

Poniedziałek 08.09.2025

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

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: Kawa Inka -mleko2% kawa zbożowa 5g – 250ml.

***alergeny**

315kcal

(26% dziennego zapotrzebowania na energię)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

Kasza kus kus – 200g

Surówka z marchewki i jabłka - marchew 100g, jabłko 35g, olej rzepakowy 5g, pestki
słonecznika 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 09.09.2025

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

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

pomidor koktajlowy-20g,szczypiorek 25g

Zupa mleczna: płatki owsiane 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 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

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

Ziemniaki – 200g

Buraczki zasmażane – buraki 130g, zasmażka 20g – 150g

Kompot owocowy.

Szwedzki stół owoców

***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 części – 45g

Napój: Mleko – mleko2% - 250ml.

***alergeny**

128kcal

(10% dziennego zapotrzebowania na energię)

Środa 10.09.2025

Śniadanie:

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

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**

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 z wody-200g

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

Herbata owocowa 250ml.

Smoothie

***alergeny**

WO-859 kcal-68% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Shake czekoladowy – **mleko**, kakao, miód 180ml.

Winogrono – 50g

***alergeny**

296 kcal

(28% dziennego zapotrzebowania na energię)

Czwartek 11.09.2025

Śniadanie:

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

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

Kompot owocowy – woda , mrożone owoce leśne – 250ml

Dodatki energetyczne: mieszanka orzechów i suszonych owoców

***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

Mandarynka – 45g

Kakao - **mleko2%**,kakao gorzkie- 250ml.

***alergeny**

147 kcal

(13% dziennego zapotrzebowania na energię)

Piątek 12.09.2025

Śniadanie:

Kanapka: chleb pszenny-mąka **pszenna**, woda, słonecznik, siemię lniane, grys kukurydziany, cukier, sól, otręby **owsiane**, sól **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 biały -**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych, rzodkiewka tarta -60g

Papryka żółta- 25g

Bakalie – 45g

Zupa mleczna: Kasza manna na mleku -kasza manna, **mleko** łacie 2% tłuszczu-

250g

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

***alergeny**

275 kcal

(21% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

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

Frytki – 150g

Surówka z kapusty włoskiej, papryki i ogórka zielonego – kapusta pekińska 90g, papryka 30g, ogórek zielony 30g – 150g

Soczek kart 1 szt.

***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 15.09.2025

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

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

kiełbasa krakowska -mięso wieprzowe (81%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonnik roślinny(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu -15g

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

Melon – 45g

Napój: Kawa Inka -**mleko**2%, kawa zbożowa 5g 250ml

***alergeny**

295 kcal

(26% 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 z wody-200g

Herbata owocowa 250ml.

***alergeny**

WO-870 kcal-68% dziennego zapotrzebowania

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

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 16.09.2025

Śniadanie:

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

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

ser biały-**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych-60g, **pomidor**-20g,**sałata**-10g

szczypiorek-10g

Banan – 45g

Napój: Herbata z cytryną- woda, napar z herbaty, cytryna -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

Herbata z cytryną- 250 ml.

***alergeny**

WO-623kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Bułka drożdżowa z owocem-mąka **pszenna** 60g, **mleko** 2% tłuszczu 40g, **jaja**, sól 5g, olej rzepakowy 5g -110g

Kisiel do picia- 250ml.

***alergeny**

271 kcal

(22% dziennego zapotrzebowania na energię)

Środa 17.09.2025

Śniadanie:

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

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

szynka drobiowa- 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 cząstki – 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)***alergeny**

275 kcal

(21% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa jarzynowa z zacierką - 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

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

Kompot owocowy -250ml.

***alergeny**

WO-508 kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Rogal maślan – **mąka pszenna, jaja, mleko**, drożdże, cukier – 45g **serkiem waniliowym** – **śmietana, mleko w proszku**, wanilia, cukier - 50g

Morele suszone - 45g

Sok 100% - 250ml

***alergeny**

147 kcal

(13% dziennego zapotrzebowania na energię)

Czwartek 18.09.2025

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

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

Danie chińskie - pierś z kurczaka 100g, cebula 10g , woda 30g, mieszanka chińska mrożona 30g, koncentrat pomidorowy 30% 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g - 190g

Ryż – 150g

Kompot malinowy -250 ml.

***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 19.09.2025

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

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

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

Gruszka- 35g

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

***alergeny**

268kcal

(21% 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

Kopytka – **mąka** pszenna 100g, **jaja** 20g , ziemniaki 80g -200g

Salatka szwedzka – ogórki konserwowe w zalewie- 120g

***alergeny**

WO-756 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Banany w cieście naleśnikowym – **mąka** pszenna, **jaja**, mleko 2%, banany

Kakao z mlekiem-**mleko** łaciaste 2% tłuszczu, kakao gorzkie w proszku Kakao

***alergeny**

136 kcal

(12% dziennego zapotrzebowania na energię)

Poniedziałek 22.09.2025

Śniadanie:

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

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

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

sałata-10g, **pomidor**- 20g

Mix owoców – 65g

Napój: kawa Inka- zboża72% (**jęczmień, żyto**), cykoria, burak cukrowy -prażone **z mlekiem mleko** 2% tłuszczu -250ml.

***alergeny**

325 kcal

(26% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa marchewkowa z ziemniakami woda 160g, marchewka 40g, 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

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 ogórka kiszzonego - ogórek kiszony 60g, pomidor 30g, papryka czerwona 30g, cebula 20g, 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 23.09.2025

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

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

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

***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 24.09.2025

Śniadanie:

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

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

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 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 sauté - mięso z kurczaka 140g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g , pieprz czarny mielony 10g – 160g

Ziemniaki z wody - 200g

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

Sok 100%

Smoothie

*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 25.09.2025

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

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

jajo 1 szt.

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

Żurawina – 45g

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

*alergeny

319 kcal

(35% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

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 z wody-120 g

Surówka z selera i mango - seler 80g, mango 40g, jogurt naturalny 25g, przyprawy 5g - 150g

Kompot wieloowocowy – woda 160ml, owoce mrożone 40ml- 200ml

Dodatki energetyczne: mieszanka orzechów i suszonych owoców.

*alergeny

WO-865 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Racuchu z jabłkami – mąka **pszenna**, mleko 2%, **jaja**, drożdże, olej rzepakowy, jabłka 150g

Napój: Herbata owocowa

Mango części

***alergeny**

252 kcal

(28% dziennego zapotrzebowania na energię)

Piątek 26.09.2025

Śniadanie:

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

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

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:

Shorma wieprzowa - mięso wieprzowe 110g, olej 5g, przyprawy 15g – 130 g

Ziemniaki opiekane – 120g

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

Sos czosnkowy – jogurt grecki 10g, czosnek 10g, przyprawy 5g – 25g

Kompot truskawkowy

***alergeny**

WO-584kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

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

***alergeny**

125kcal

(12% dziennego zapotrzebowania na energię)

Poniedziałek 29.06.2025

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 z krupnik 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 duszony z warzywami - szynka wieprzowa 100g, cebula 10g ,warzywa mrożone: marchew, papryka, kalafior 50g , mąka **pszenna** 10g , woda 40g, sól 5g , pieprz czarny mielony 5g - 220g

Kasza jęczmienna -200g

***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 30.09.2025

Śniadanie:

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

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

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- 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

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

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)