

📅 03.11.2025 **Poniedziałek****Śniadanie****Herbata owocowa** 200 g

Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, skórka cytryny, naturalny aromat, liść jeżyny

Chleb jasny 25 gSkładniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier**Chleb pszenny graham** 25 gSkładniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże**Masło ekstra (z mleka)** 10 g**Szynka drobiowa** 20 gSkładniki: mięso z indyka, sól, glukoza, błonnik **pszenny**, ekstrakty przypraw, czosnek suszony, pieprz czarny, pieprz zielony, papryka suszona, pietruszka suszona, majeranek, może zawierać **soja**, **seler**, **gorczycę****Twarożek** 20 gSkładniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych)**Rzodkiewka** 20 g**Owoc sezonowy** 100 g**Sok jabłkowy 100%** 150 ml**Obiad****Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki** 250 mlSkładniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony naturalnie (ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść laurowy, woda, sól, cukier trzcinowy), marchew, cebula, **seler** korzeniowy, śmietana 12% (z **mleka**), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Leczo z kielbaską wieprzową pieczoną, cukinią, cebulą, soczewicą w sosie pomidorowym** 120 gSkładniki: woda, kielbaska wieprzowa (mięso wieprzowe, woda, przyprawy, sól spożywcza (może zawierać **pszenica** , **soja**, **seler**, **gorczyca**)), cukinia, mrożona, pomidory w puszcze całe, cebula, soczewica czerwona, nasiona suche, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, oregano suszone, bazylia suszona**Ryż paraboliczny** 100 g**Surówka z białej kapusty z koperkiem i oliwą** 40 g

Składniki: kapusta biała, koperek, oliwa

Mięta 200 g

Składniki: woda, mięta

📅 04.11.2025 **Wtorek****Śniadanie****Kakao z mlekiem** 200 mlSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier**Chleb jasny** 25 gSkładniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier**Chleb razowy** 25 gSkładniki: mąka **pszenna**, mąka **pszenna** razowa, woda, drożdże, sól**Masło ekstra (z mleka)** 10 g**Ser żółty** 20 gSkładniki: **mleko**, sól, kultury bakterii**Pasta z jaja majonezem oraz szczypiorkiem.** 20 gSkładniki: **jaja** kurze całe, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), szczypiorek**Ogórek** 20 g**Owoc sezonowy** 100 g**Sok jabłkowy 100%** 150 ml**Obiad****Zupa grysikowa z natką pietruszki** 250 gSkładniki: woda, udo z kurczaka, marchew, kasza manna (**pszenica**), **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Pałeczki z kurczaka pieczone w ziołach** 70 g

Składniki: podudzie z kurczaka ze skórą, zioła prowansalskie, sól biała

Ziemniaki puree 130 gSkładniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (z **mleka**), sól biała**Fasolka szparagowa z masłem i bułką pszenną tartą** 80 gSkładniki: fasolka szparagowa, mrożona, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), masło ekstra (z **mleka**)**Kompot jabłko - śliwka** 200 ml

Składniki: kompot jabłko - śliwka

📅 05.11.2025 **Środa****Śniadanie****Musli (płatki owsiane, kukurydziane) na mleku z suszonymi morelami** 200 gSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane, płatki **owsiane**, morele, suszone**Chleb jasny** 25 gSkładniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier**Chleb żytni** 25 gSkładniki: mąka **żytnia**, woda, olej rzepakowy, zakwas **żytni** - mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, cukier**Masło ekstra (z mleka)** 10 g**Szynka wieprzowa** 20 gSkładniki: mięso wieprzowe, sól, białko **pszenne**, glukoza, cukier, ekstrakty drożdży i przyprawy, aromat. produkt może zawierać **soja**, **seler**, **gorczycę****Rzodkiewka tarta** 15 g

Składniki: rzodkiewka

Pomidor 20 g**Owoc sezonowy** 100 g**Sok jabłkowy 100%** 150 ml**Obiad****Krem z pora i ziemniaków z dodatkiem sera mozzarella na wywarze warzywnym z pestkami dyni** 250 mlSkładniki: woda, ziemniaki, por, włoszczyzna krojona paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), olej rzepakowy, dynia, pestki, łuskane**Gulasz wieprzowy z dynią i groszkiem z sosem pieczeniowym** 120 gSkładniki: wieprzowina łopatką, woda, dynia, groszek zielony, cebula, mąka **pszenna**, typ 450**Kluski śląskie z dziurką** 100 gSkładniki: ziemniaki 69%, skrobia ziemniaczana, skrobia modyfikowana, pasteryzowane **jaja** płynne, płatki ziemniaczane 3,5%, sól, olej rzepakowy, barwnik: karoteny.**Buraczki z oliwą** 40 g

Składniki: burak, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Kompot jabłko - agrest 200 ml

Składniki: woda, jabłko, agrest

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.📅 06.11.2025 **Czwartek****Śniadanie****Kawa zbożowa z mlekiem** 200 mlSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)**Chleb wieloziarnisty** 50 gSkładniki: mąka razowa **pszenna**, razowe płatki **owsiane**, razowa mąka **pszenna**, razowa mąka **owsiana**, razowa mąka **jęczmieńna**, słonecznik, siemię lniane, **sezam**, drożdże, sól, lecytyna słonecznikowa**Masło ekstra (z mleka)** 10 g**Pomidorowa pasta z kurczakiem** 20 g

Składniki: filet z kurczaka, koncentrat pomidorowy (pomidory, sól, kwas cytrynowy), sól, pieprz

Indyk pieczony 20 gSkładniki: mięso z indyka, sól spożywcza, glukoza, ekstrakty przypraw, czosnek suszony, pieprz czarny, papryka suszona, pietruszka suszona, majeranek, może zawierać **gluten pszenny**, **soja**, **seler**, **gorczyca****Papryka czerwona** 20 g**Owoc sezonowy** 100 g**Sok jabłkowy 100%** 150 ml**Obiad****Zupa z makaronem z mąki durum z pomidorami, zabelana i natką pietruszki na wywarze warzywnym** 250 mlSkładniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** durum, **jaja**), **seler** korzeniowy, śmietana 12% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, liść laurowy, sól biała, ziele angielskie**Ryba Mintaj panierowany w bułce tartej** 70 gSkładniki: **mintaj** świeży (**ryba**), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz**Ziemniaki** 130 g**Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem** 80 gSkładniki: kapusta kiszona naturalnie (kapusta biała, olej rzepakowy tłoczony na zimno, **gorczyca**, cukier trzcinowy), jabłko, olej rzepakowy, pieprz**Kompot jabłko porzeczką** 200 ml

Składniki: woda, jabłko, porzeczki czarne

📅 07.11.2025 **Piątek****Śniadanie****Herbata owocowa** 200 g

Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, skórka cytryny, naturalny aromat, liść jeżyny

Kajzerka 50 gSkładniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier**Masło ekstra (z mleka)** 10 g**Ser żółty** 20 gSkładniki: **mleko**, sól, kultury bakterii**Pasta z pieczonej papryki i soczewicy ze słonecznikiem i oliwą** 20 g

Składniki: papryka czerwona, soczewica czerwona, nasiona suche, oliwa, słonecznik, nasiona

Ogórek 20 g**Rukola** 3 g**Owoc sezonowy** 100 g**Sok jabłkowy 100%** 150 ml**Obiad****Zupa orientalna z ryżem parabolicznym, ciecierzycą z mlekiem kokosowym i curry na wywarze warzywnym z natką pietruszki** 250 mlSkładniki: woda, cebula, marchew, pietruszka, korzeń, natka pietruszki, **seler** korzeniowy, ciecierzycza, nasiona suche, ryż paraboliczny, mleczko kokosowe (ekstrakt z mleczka kokosowego 80%, woda), liść laurowy, pieprz, ziele angielskie, curry, sól biała**Naleśniki z serem 2 szt.** 180 gSkładniki: ser twarogowy (z **mleka**) 35%, mąka **pszenna**, woda, cukier, pasteryzowane **jaja** płynne, serwatka w proszku (z **mleka**), aromat wanilinowy.**Polewa wiśniowa na jogurcie** 50 gSkładniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), wiśnie bez pestek, mrożone**Surówka z marchewki i ananasa z sokiem z cytryny** 40 g

Składniki: marchew, ananas, plastry w syropie (ananasy, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), olej rzepakowy, cytryna

Kompot jabłko - agrest 200 ml

Składniki: woda, jabłko, agrest

Podwieczorek

Koktajl mango na jogurcie naturalnym 150 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mango

Podwieczorek

Deser twarogowy z ryżem preparowanym posypyany wiórkami czekolady 150 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), ryż preparowany, czekolada deserowa.

Podwieczorek

Serek waniliowy 150 g

Składniki: serek biały (**mleko**, żywe kultury bakterii, serwatka z **mleka**), ekstrakt waniliowy

Podwieczorek

Budyń śmietankowy z malinami 150 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, maliny, mrożone, skrobia ziemniaczana, masło ekstra (z **mleka**), cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5%), ekstrakt z wanilii (2%.))

Podwieczorek

Wafle ryżowe 10 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Masło orzechowe 100% 20 g

Składniki: **orzechy arachidowe** 100% (**orzechy ziemne**)

📅 10.11.2025 **Poniedziałek**

Śniadanie

Herbata owocowa 200 g

Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, skórka cytryny, naturalny aromat, liść jeżyny

Chleb jasny 25 gSkładniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier**Chleb razowy** 25 gSkładniki: mąka **pszenna**, mąka **pszenna** razowa, woda, drożdże, sól**Masło ekstra (z mleka)** 10 g**Szynka drobiowa** 20 gSkładniki: mięso z indyka, sól, glukoza, błonnik **pszenny**, ekstrakty przypraw, czosnek suszony, pieprz czarny, pieprz zielony, papryka suszona, pietruszka suszona, majeranek, może zawierać **soja**, **seler**, **gorczycę****Ser żółty** 20 gSkładniki: **mleko**, sól, kultury bakterii**Pomidor** 20 g**Owoc sezonowy** 100 g**Sok jabłkowy 100%** 150 ml

Dzień wolny

📅 12.11.2025 **Środa**

Śniadanie

Herbata owocowa 200 g

Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, skórka cytryny, naturalny aromat, liść jeżyny

Chleb jasny 25 gSkładniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier**Chleb wieloziarnisty** 25 gSkładniki: mąka razowa **pszenna**, razowe płatki **owsiane**, razowa mąka **pszenna**, razowa mąka **owsiana**, razowa mąka **jęczmienna**, słonecznik, siemię lniane, **sezam**, drożdże, sól, lecytyna słonecznikowa**Masło ekstra (z mleka)** 10 g**Kiełbaska wieprzowa** 20 gSkładniki: mięso wieprzowe, woda, przyprawy, sól spożywcza (może zawierać **pszenica**, **soja**, **seler**, **gorczyca**)**Pasta z twarogu i tuńczyka z****koperkiem** 20 gSkładniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), **tuńczyk** w sosie własnym (**ryba**), koperek**Ketchup** 20 gSkładniki: przecier pomidorowy 72% (174 g pomidorów na 100 g produktu), skrobia kukurydziana, koncentrat soku jabłkowego, przecier jabłkowy, ocet jabłkowy, sól, przyprawy może zawierać **pszenica**, **gorczyca****Papryka czerwona** 20 g**Owoc sezonowy** 100 g**Sok jabłkowy 100%** 150 mlAlergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.📅 13.11.2025 **Czwartek**

Śniadanie

Kakao z mlekiem 200 mlSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier**Chleb jasny** 25 gSkładniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier**Chleb pszenny graham** 25 gSkładniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże**Masło ekstra (z mleka)** 10 g**Indyk pieczony** 20 gSkładniki: mięso z indyka, sól spożywcza, glukoza, ekstrakty przypraw, czosnek suszony, pieprz czarny, papryka suszona, pietruszka suszona, majeranek, może zawierać **gluten pszenny**, **soja**, **seler**, **gorczyca****Pasta z fasoli z jabłkiem, cebulą i****oliwą** 20 g

Składniki: fasola biała, nasiona suche, cebula, jabłko, oliwa

Papryka czerwona 20 g**Rukola** 3 g**Owoc sezonowy** 100 g**Sok jabłkowy 100%** 150 ml📅 14.11.2025 **Piątek**

Śniadanie

Kasza jaglana na mleku 200 gSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza jaglana**Kajzerka** 50 gSkładniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier**Masło ekstra (z mleka)** 10 g**Ser żółty** 20 gSkładniki: **mleko**, sól, kultury bakterii**Ogórek** 20 g**Pomidor** 20 g**Owoc sezonowy** 100 g**Sok jabłkowy 100%** 150 ml

Obiad

Zupa jarzynowa z kalafiorem, fasolką szparagową z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym 250 g

Składniki: woda, kalafior, fasolka szparagowa, mrożona, ziemniaki, marchew, koperek, śmietana 12% (z **mleka**), **seler** korzeniowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Łazanki z kapustą kiszoną i wieprzowym mięsem 220 g

Składniki: wieprzowina łopatka, makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** durum, **jaja**), kapusta kiszona naturalnie (kapusta biała, olej rzepakowy tłoczony na zimno, **gorczyca**, cukier trzcinowy), olej rzepakowy, cebula

Mix sałat z kukurydzą, papryką i sosem winegret 40 g

Składniki: sałata lodowa, kapusta pekińska, papryka czerwona, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), oliwa, rukola, ocet jabłkowy, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier trzcinowy, naturalna sól kamienna, przyprawy, kwas: kwas cytrynowy)

Mięta 200 g

Składniki: woda, mięta

Podwieczorek

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150 g

Składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii

Płatki wielozbożowe czekoladowe kulki o obniżonej zaw. cukru 5 g

Składniki: mąka (72%): **pszenna**, **pszenna** pełnoziarnista (25%), kukurydziana; sól **jęczmienny**, kakao (5,0%), olej słonecznikowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (1,4%), sól, emulgator: lecytyny (z rzepaku); cukier, aromaty, substancje wzbogacające: niacyna, witamina b6, tiamina, witamina d

Obiad

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, **seler** korzeniowy, kasza **jęczmienna**, perłowa, cebula, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Chili con carne z mięsem wieprzowym, czerwoną fasolą, kukurydzą i pomidorami 120 g

Składniki: woda, wieprzowina łopatka, fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy (fasola czerwona, woda sól), **seler** korzeniowy, kukurydza, ziarno, pomidor, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

Ryż paraboliczny 100 g

Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem zielonym i koperkiem 40 g

Składniki: kapusta pekińska, ogórek, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka**jaj** kurzych (7,0%)), koperek

Kompot jabłko - agrest 200 ml

Składniki: woda, jabłko, agrest

Podwieczorek

Koktajl brzoskwinia-banan na jogurcie naturalnym 150 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), banan, brzoskwinia

Obiad

Domowy rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem nitki z mąki durum z lubczykiem 250 g

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** durum, **jaja**), **seler** korzeniowy, udo z kurczaka, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pampuchy na parze z nadzieniem orzechowo-kakaowym 2 szt 120 g

Składniki: ziemniaki, nadzienie: [cukier, tłuszcze roślinne (rzepakowy), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, skrobia **pszenna**, mąka **sojowa**, serwatka w proszku (z **mleka**), **gluten pszenny**, emulgator: lecytyny z **soja** , aromaty (zawierają **orzechy**)], mąka **pszenna**, skrobia ziemniaczana, **jaja**

Polewa truskawkowa na jogurcie

50 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), truskawki

Tarta marchew z jabłkiem ze śmietaną 40 g

Składniki: marchew, jabłko, śmietana 12% (z **mleka**)

Kompot jabłko porzeczka 200 ml

Składniki: woda, jabłko, porzeczeki czarne

Podwieczorek

Kukurydza, kolby 100 g

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem i natką pietruszki 250 ml

Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, ryż biały, marchew, śmietana 12% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ryba Mintaj panierowana z bułką tartą z dodatkiem słonecznika 70 g

Składniki: **mintaj** świeży (**ryba**), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja** kurze całe, słonecznik, nasiona, olej rzepakowy, pieprz, sól biała

Ziemniaki 130 g

Surówka z kiszzonej kapusty z

żurawiną i oliwą 80 g

Składniki: kapusta kiszona naturalnie (kapusta biała, olej rzepakowy tłoczony na zimno, **gorczyca**, cukier trzcinowy), żurawina suszona (żurawina 100 %), oliwa

Kompot jabłko - agrest 200 ml

Składniki: woda, jabłko, agrest

Podwieczorek

Chałka z dżemem z czarnej porzeczeki 70 g

Składniki: chałki **pszenne** (mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, drożdże, woda, sól), dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony (woda, cukier, czarne porzeczeki, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy)