

17.11.2025

Poniedziałek

Śniadanie

Herbata owocowa 200 g

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

Chleb jasny 25 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier

Chleb razowy 25 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **pszenna** razowa, woda, drożdże, sól

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Polędwica Drobiowa. 20 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, sól, białko **pszenne**, glukoza, cukier, ekstrakty drożdży i przyprawy, aromat. produkt może zawierać **soja**, **seler**, **gorczyca**

Gzik ze szczypiorkiem. 20 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), szczypiorek

Rzodkiewka 20 g

Owoc sezonowy 100 g

Sok jabłkowy 100% 150 ml

Obiad

Zupa krem z zielonego groszku na wywarze warzywnym z natką pietruszki i z grzankami pszennymi graham 250 ml

Składniki: woda, groszek zielony, ziemniaki, **seler** korzeniowy, marchew, pietruszka, korzeń, chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), koperek, sól biała, pieprz

Makaron z mąki durum sosem neapolitańskim z soczewicą 220 g

Składniki: makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** durum, **jaja**), soczewica czerwona, nasiona suche, marchew, **seler** korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, czosnek, koncentrat pomidorowy, 30%, pietruszka, korzeń

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą w sosie winegret 40 g

Składniki: kapusta pekińska, sos winegret (oliwa z oliwek extra vergin, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, ekstrakt kurkumy), ocet jabłkowy, miód pszczeli, sól, pieprz), kukurydza, mrożona

Mięta 200 g

18.11.2025

Wtorek

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku 200 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki ryżowe

Chleb pszenno-żytni 50 g

Składniki: mąka **pszenna**- **gluten**, mąka żytnia- **gluten**, woda, sól drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Ser żółty 20 g

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii

Ogórek 20 g

Pomidor 20 g

Owoc sezonowy 100 g

Sok jabłkowy 100% 150 ml

Obiad

Barszcz ukraiński z fasolą, ziemniakami i natką pietruszki 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, burak, **seler** korzeniowy, marchew, fasola biała, nasiona suche, natka pietruszki, koncentrat barszczu czerwonego (zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (57%), woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa i ekstrakty warzywne (zawierają **seler**), przyprawy i ekstrakty przypraw), sól biała, pieprz, majeranek

Pulpety wieprzowo - drobiowe z dodatkiem ciecierzycy w sosie myśliwskim 120 g

Składniki: wieprzowina łopatką, udko trybowane bez skóry, woda, mąka **pszenna**, typ 450, ciecierzycza, nasiona suche, cebula, bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), **jaja** kurze całe, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kasza bulgur (pszenica) 100 g

Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem 80 g

Składniki: kapusta kiszona naturalnie (kapusta biała, olej rzepakowy tłoczony na zimno, **gorczyca**, cukier trzcinowy), jabłko, olej rzepakowy, pieprz

Kompot jabłko - śliwka 200 ml

Składniki: kompot jabłko - śliwka

19.11.2025

Środa

Śniadanie

Kakao z mlekiem 200 ml

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Chleb jasny 25 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier

Chleb pszenny graham 25 g

Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Indyk pieczony 20 g

Składniki: mięso z indyka, sól spożywcza, glukoza, ekstrakty przypraw, czosnek suszony, pieprz czarny, papryka suszona, pietruszka suszona, majeranek, może zawierać **gluten** **pszenny**, **soja**, **seler**, **gorczyca**

Serek wiejski z suszonymi

pomidorami 20 g

Składniki: serek wiejski (serek śmietankowy, sól, białka **mleka**), pomidory suszone w oleju (olej rzepakowy, pomidory suszone (pomidory, sól), mieszanka ziół, cukier)

Rukola 3 g

Papryka czerwona 20 g

Owoc sezonowy 100 g

Sok jabłkowy 100% 150 ml

Obiad

Zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną 250 ml

Składniki: pieczarki świeże, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), cebula, kasza **jęczmienna**, wiejska, oliwa, śmietana 12% (z **mleka**), natka pietruszki

Stripsy z kurczaka panierowane w płatkach owsianych i bułce tartej 2 szt 70 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja** kurze całe, płatki **owsiane**, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

Ziemniaki 130 g

Marchewka z groszkiem i masłem 80 g

Składniki: marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%), masło ekstra (z **mleka**)

Kompot jabłko - agrest 200 ml

Składniki: woda, jabłko, agrest

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

20.11.2025

Czwartek

Śniadanie

Kasza jaglana na mleku 200 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza jaglana

Chleb wieloziarnisty 50 g

Składniki: mąka razowa **pszenna**, razowe płatki **owsiane**, razowa mąka **pszenna**, razowa mąka **owsiana**, razowa mąka **jęczmienna**, słonecznik, siemę lniane, **sezam**, drożdże, sól, lecytyna słonecznikowa

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Schab pieczony 20 g

Składniki: schab wieprzowy, sól, przyprawy, produkt może zawierać **gluten**, **soja**, **seler**, **gorczycę**

Pomidor 20 g

Salata 5 g

Owoc sezonowy 100 g

Sok jabłkowy 100% 150 ml

Obiad

Zupa gulaszowa z papryką i cebulą 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, wieprzowina szynka surowa, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, przecier pomidorowy, natka pietruszki, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie

Pierogi ruskie 6 szt 150 g

Składniki: mąka **pszenna**, ziemniaki, twaróg (**mleko**), woda, **jaja**, cebula, olej, sól, pieprz.

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 50 g

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

Surówka z białej kapusty Colesław 40 g

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

Kompot jabłko porzeczką 200 ml

Składniki: woda, jabłko, porzeczeki czarne

21.11.2025

Piątek

Śniadanie

Herbata owocowa 200 g

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

Kajzerka 50 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Pasta z jaja majonezem oraz koperkiem 20 g

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

Ser żółty 20 g

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii

Ogórek kiszony naturalnie 20 g

Składniki: ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść laurowy, woda, sól, cukier trzcinowy

Owoc sezonowy 100 g

Sok jabłkowy 100% 150 ml

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem z mąki durum i natką pietruszki na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** durum, **jaja**), **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, liść laurowy, sól biała, ziele angielskie

Ryba Mintaj panierowany w sezamie i bułce tartej 70 g

Składniki: **mintaj** świeży (**ryba**), olej rzepakowy, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **sezam**, nasiona, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

Ziemniaki puree 130 g

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

Surówka z marchewki, jabłka i pora z oliwą 80 g

Składniki: marchew, jabłko, por, olej rzepakowy

Kompot jabłko - agrest 200 ml

Składniki: woda, jabłko, agrest



Podwieczorek

Drożdżówka pszenna z twarogiem

50 g

Składniki: mąka **pszenna***, woda, cukier, twaróg [ser twarogowy chudy z **mleka** (cukier, aromat waniliowy), tłuszcz roślinny (margaryna), drożdże, **jaja** kurze*, sól

Podwieczorek

Shake pinacolada ananasowo-kokosowy na jogurcie naturalnym

150 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), ananas, plastry w syropie (ananas, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), wiórki kokosowe (kokos (może zawierać **orzechy**))

Paluch kukurydziany 5 g

Składniki: mąka kukurydziana, grys kukurydziany, woda

Podwieczorek

Babeczka z Torcikowej Chatki z jabłkiem - wyrób domowy 1 szt. 50 g

Składniki: mąka **pszenna**, cukier, proszek do pieczenia [wodorowęglan sodu], **mleko**, **jaja**, olej, jabłko

Podwieczorek

Chleb pszenny 50 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Pasta z pieczonej dyni z pestkami dyni 20 g

Składniki: dynia, dynia, pestki, łuskane, oliwa

Podwieczorek

Pudding czekoladowy na mleku z orzechową posypką 150 g

Składniki: pudding czekoladowy na mleku (**mleko**, śmietanka (z **mleka**), cukier, skrobia modyfikowana, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, naturalne aromaty, zagęszczacz karagen), **orzechy arachidowe**

📅 24.11.2025

Poniedziałek

Śniadanie

Herbata owocowa 200 g

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

Chleb jasny 25 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier

Chleb pszenny graham 25 g

Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Serek toska ze słonecznikiem 20 g

Składniki: ser biały, **mleko**, sól, pieprz, ziarna słonecznika

Paszтет drobiowo - wieprzowy

zapiekany 20 g

Składniki: mięso wieprzowe, mięso drobiowe, wątroba wieprzowa, białko **pszenne**, marchew, **seler**, cebula, pietruszka, pieprz, gałka muszkatołowa, lubczyk, sól, może zawierać **soja**, **gorczyca**

Ogórek kiszony naturalnie 20 g

Składniki: ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść laurowy, woda, sól, cukier trzcinowy

Owoc sezonowy 100 g

Sok jabłkowy 100% 150 ml

📅 25.11.2025

Wtorek

Śniadanie

Płatki żytnie na mleku 200 g

Składniki: **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, płatki **żytnie**

Chleb jasny 25 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier

Chleb razowy 25 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **pszenna** razowa, woda, drożdże, sól

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Ser żółty 20 g

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii

Papryka czerwona 20 g

Salata 5 g

Owoc sezonowy 100 g

Sok jabłkowy 100% 150 ml

📅 26.11.2025

Środa

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku 200 ml

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Chleb jasny 25 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier

Chleb żytni 25 g

Składniki: mąka **żytnia**, woda, olej rzepakowy, zakwas **żytni** - mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, cukier

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Szynka wieprzowa 20 g

Składniki: mięso wieprzowe, sól, białko **pszenne**, glukoza, cukier, ekstrakty drożdży i przyprawy, aromat. produkt może zawierać **soja**, **seler**, **gorczycę**

Różowa pasta humus z burakiem

20 g

Składniki: ciecierzycza konserwowa, burak, olej rzepakowy, czosnek, natka pietruszki, cytryna, sól biała, pieprz

Ogórek 20 g

Owoc sezonowy 100 g

Sok jabłkowy 100% 150 ml

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

📅 27.11.2025

Czwartek

Śniadanie

Ryż na mleku 200 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, ryż biały

Chleb wieloziarnisty 50 g

Składniki: 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

Pasta z indyka z natką i oliwą 20 g

Składniki: mięso z podudzia indyka, bez skóry, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), natka pietruszki, oliwa

Rzodkiewka 20 g

Rukola 3 g

Owoc sezonowy 100 g

Sok jabłkowy 100% 150 ml

📅 28.11.2025

Piątek

Śniadanie

Herbata owocowa 200 g

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

Kajzerka 50 g

Składniki: mąka **pszenna** , woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Jajko gotowane z sosem tatarskim

20 g

Składniki: **jaja** kurze całe, sos tatarski (jogurt naturalny (**mleko**, kultury bakterii mlekowych), majonez (musztarda : woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy, woda, żółtka **jaja**), sól)

Ser żółty 20 g

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii

Pomidor 20 g

Salata 5 g

Owoc sezonowy 100 g

Sok jabłkowy 100% 150 ml



Obiad

Zupa brokułowa na wywarze

warzywnym 250 ml

Składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek niedźwiedzi suszony

Butter chicken w sosie

pomidorowo-maślanym z mlekiem

kokosowym i kalafiozem 120 g

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, kalafior, mrożony, papryka czerwona, mrożona, mleczko kokosowe (ekstrakt z mleczka kokosowego 80%, woda), koncentrat pomidorowy, 30%, masło ekstra (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, sól biała

Ryż paraboliczny z kurkumą

Składniki: ryż paraboliczny, kurkuma

Mix sałat z marchewką w sosie

winegret 40 g

Składniki: kapusta pekińska, marchew, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier trzcinowy, naturalna sól kamienna, przyprawy, kwas: kwas cytrynowy), olej rzepakowy, rukola, pieprz

Mięta

200 g

Podwieczorek

Smoothie Bounty kokosowo-

kakaowe na jogurcie naturalnym

150 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), kakao 16%, proszek, wiórki kokosowe (kokos (może zawierać**orzechy**))

Biszkopty

6 g

Składniki: mąka **pszenna**, cukier, **jaja**, woda, skrobia ziemniaczana, skrobia **pszenna**, **mleko**, glukoza, substancje spulchniające: węglany sodu, sól, barwnik: karoteny

Obiad

Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty

z ziemniakami z majerankiem na

wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: woda, marchew,**seler** korzeniowy, ziemniaki, kapusta kiszona naturalnie (kapusta biała, olej rzepakowy tłoczony na zimno, **gorczyca**, cukier trzcinowy), cebula, ciecierzycza, nasiona suche, koperek, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, natka pietruszki, pieprz, sól biała

Roladka z kurczaka w jasnym sosie

dyniowym z brokułem i marchewką

120 g

Składniki: udko trybowane bez skóry, woda, dynia, brokuły, marchew, śmietana 12% (z **mleka**), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), mąka **pszenna**, typ 1850, pieprz, sól biała

Kasza gryczana

100 g

Buraczki z jabłkiem i oliwą

Składniki: burak, jabłko, oliwa, pieprz

Kompot jabłko - śliwka

Składniki: kompot jabłko - śliwka

Podwieczorek

Mus brzoskwiniowy

100 g

Składniki: brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy)

Mini bułka maślana

50 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, cukier, tłuszcz roślinny (margaryna), drożdże, **jaja** kurze, sól

Obiad

Pomarańczowa zupa krem z dyni z

sokiem pomarańczowym z

dotądkiem ziemniaków na wywarze

warzywnym posypana grzankami

pełnoziarnistymi 250 ml

Składniki: woda, dynia, ziemniaki, marchew,**seler** korzeniowy, chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet schabowy panierowany

klasycznie w bułce tartej 70 g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), sól biała, pieprz

Ziemniaki puree

130 g

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

Surówka z ogórka kiszonego z

papryką i kukurydzą z oliwą 80 g

Składniki: ogórek kiszony naturalnie (ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść laurowy, woda, sól, cukier trzcinowy), kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), papryka czerwona, oliwa

Kompot jabłko - agrest

200 ml

Składniki: woda, jabłko, agrest

Podwieczorek

Serek kakaowy z wiśniami

150 g

Składniki: serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty (**mleko**, śmietanka (z **mleka**), cukier, kultury bakterii mlekowych), wiśnie bez pestek, mrożone, kakao

16%, proszek

Obiad

Żurek z zakwasu żytniego z

ziemniakami i jajkiem na wywarze

warzywnym z koperkiem 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, **jaja** kurze całe, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, czosnek, natka pietruszki, zakwas na żurek (woda, mąka**żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ryba Mintaj panierowany w bułce

tartej 70 g

Składniki: **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 czerwonej z

cebulką i oliwą 80 g

Składniki: kapusta czerwona, cebula, oliwa

Kompot jabłko porzeczkza

200 ml

Składniki: woda, jabłko, porzeczki czarne

Podwieczorek

Chałka z miodowym twarożkiem

50 g

Składniki: chałki **pszenne** (mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, drożdże, woda, sól), serek śmietankowy (serek śmietankowy (z **mleka**), sól), miód

Obiad

Zupa meksykańska z fasolą

czerwoną, kukurydzą, pomidorami i

ryżem parabolicznym wywarze

warzywnym z natką pietruszki 250

ml

Składniki: woda, pomidor, ryż paraboliczny, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), fasola czerwona sucha, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, cebula, natka pietruszki, cebula, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka, pieprz, sól biała

Makaron z pszenicy durum z

twarogiem, brzoskwinią i posypką

orzechową 220 g

Składniki: makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** durum, **jaja**), ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), **orzechy arachidowe**, **orzechy włoskie**, cukier

Polewa malinowa

50 g

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

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

Kukurydza, kolby

100 g