

📅 15.09.2025

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

Szynka drobiowa 20 g

Składniki: 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**

Serek wiejski z rzodkiewką,

słonecznikiem i pestkami dyni 20 g

Składniki: serek wiejski (serek śmietankowy, sól, białka **mleka**), rzodkiewka, słonecznik, nasiona, dynia, pestki, łuskane

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

📅 16.09.2025

Wtorek

Śniadanie

Ryż na mleku z musem mango 200 g

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

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

Szynka z indyka. 20 g

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

Papryka czerwona 20 g

Salata 5 g

Owoc sezonowy 100 g

Sok jabłkowy 100% 150 ml

📅 17.09.2025

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 żytni 25 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Schab pieczony 20 g

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

Pasta z kurczaka z włoszczyzną 20 g

Składniki: polędwica z piersi kurczaka, marchew, **seler** naciowy, pietruszka, korzeń, oliwa

Ogórek 20 g

Owoc sezonowy 100 g

Sok jabłkowy 100% 150 ml

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

📅 18.09.2025

Czwartek

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

Parówka drobiowa z wysoką

mięsnością 20 g

Składniki: mięso z indyka, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza, woda produkt może zawierać **soja** , **seler** , **gorczyca**

Twarożek 20 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych)

Ketchup 20 g

Składniki: przecier pomidorowy 72% (174 g pomidorów na 100 g produktu), skrobia kukurydziana, koncentrat soku jabłkowego, przecier jabłkowy, ocet spirytusowy, sól, przyprawy może zawierać **pszenica**, **gorczyca**

Rzodkiewka 20 g

Owoc sezonowy 100 g

Sok jabłkowy 100% 150 ml

📅 19.09.2025

Piątek

Śniadanie

Herbata owocowa 200 g

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

Kajzerka 50 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Pasta z jaja majonezem oraz

szczypiorkiem. 20 g

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

Ser żółty 20 g

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

Ogórek 20 g

Rukola 3 g

Owoc sezonowy 100 g

Sok jabłkowy 100% 150 ml



Obiad

Zupa brukselkowa z ziemniakami i koperkiem 250 ml

Składniki: brukselka, ziemniaki, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), śmietana 12% (z **mleka**), koperek, sól biała, pieprz

Makaron świderki z kurczakiem i brokułem w sosie szpinakowo-serowym (ser mozzarella) 220 g
Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), szpinak, mrożony, śmietana 12% (z **mleka**), ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), brokuły, mąka **pszenna**, typ 450

Mix sałat z rukolą, marchewką i porem w sosie winegret 40 g
Składniki: kapusta pekińska, marchew, por, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier trzcinowy, naturalna sól kamienna, przyprawy, kwas: kwas cytrynowy), olej rzepakowy, cukier, rukola, pieprz

Herbata miętowa 200 g

Podwieczorek

Jogurt naturalny z płatkami owsianymi i owocami suszonymi: morelą i rodzynkami 150 g
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), morele, suszone, rodzynki, suszone, płatki **owsiane**

Obiad

Zupa krem z soczewicy czerwonej z pomidorami na wywarze warzywnym z natką pietruszki i kaszą bulgur z grzankami pszennymi 250 ml

Składniki: woda, pomidory w puszcze krojone, soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, kasza bulgur (**pszenica**), chleb jasny (mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier), marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, koncentrat pomidorowy, 30%, czosnek, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz, papryka słodka, liść lauowy, ziele angielskie, tymianek, oregano suszone

Pałeczki z kurczaka pieczone w ziołach 70 g
Składniki: podudzie z kurczaka ze skórą, zioła prowansalskie, sól biała

Ziemniaki 130 g
Surówka z ogórka kiszzonego, papryki i cebulki z oliwą 80 g
Składniki: papryka kolorowa, ogórek kiszony naturalnie (ogórk gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść lauowy, woda, sól, cukier trzcinowy), cebula czerwona, oliwa

Kompot jabłko - śliwka 200 ml
Składniki: kompot jabłko - śliwka

Podwieczorek

Brioszka pszenna z twarogiem 70 g
Składniki: mąka **pszenna***, woda, cukier, twaróg [ser twarogowy chudy z **mleka** (cukier, sól, regulator kwasowości: kwasek cytrynowy, barwnik: karoteny, aromat waniliowy], tłuszcz roślinny (margaryna), drożdże, **jaja** kurze*, sól

Obiad

Zupa kapuśniak z kapusty mieszanej z ziemniakami i ciecierzycą na wywarze warzywnym z natką pietruszki 250 ml

Składniki: woda, cebula, kapusta biała, koperek, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, ziemniaki, kapusta kiszona (kapusta biała 97%, marchew, sól), ciecierzycą, nasiona suche, liść lauowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała, natka pietruszki

Czekoladowe pancake z polewą jogurtowo - malinową z jabłkiem prażonym z cynamonem 2 sztuki/ 50 ml/ 40 g 120 g

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, mus jabłkowy 100% (przecier jabłkowy 100%), **mleko** krowie, 2% tłuszczu, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), maliny, mrożone, **jaja** kurze całe, cukier, olej rzepakowy, kakao 16%, proszek, cynamon

Kompot jabłko - agrest 200 ml
Składniki: woda, jabłko, agrest

Podwieczorek

Wafle kukurydziane 6 g
Składniki: kukurydza 89,4% (grys kukurydziany, ziarno kukurydzy), ryż biały, sól himalajska.

Pasta piegusek twarogowa z kolorową papryką i koperkiem 20 g
Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), papryka kolorowa, koperek

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem na wywarze drobiowo-warzywnym 250 ml

Składniki: woda, ryż biały, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kurczak, tuszka, por, koperek, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Kotlecik mielony pieczony drobiowo-wieprzowy z dodatkiem bułki tartej 70 g

Składniki: wieprzowina szynka surowa, udko trybowane bez skóry, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja** kurze całe, cebula, olej rzepakowy

Sos pieczeniowy 50 g
Składniki: woda, cebula, mąka **pszenna**, przyprawy (ziele angielskie, liść lauowy, pieprz czarny, sól)

Kluski śląskie z dziurką 100 g
Składniki: ziemniaki 69%, skrobia ziemniaczana, skrobia modyfikowana, pasteryzowane **jaja** płynne, płatki ziemniaczane 3,5%, sól, olej rzepakowy, barwnik: karoteny.

Mizeria ze śmietaną i koperkiem 80 g
Składniki: ogórek, śmietana 18% (z **mleka**), koperek
Kompot jabłko porzeczką 200 ml
Składniki: woda, jabłko, porzeczką czarne

Podwieczorek

Koktajl bananowy na mleku z chia 150 ml
Składniki: **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, banan, chia, nasiona (szałwia hiszpańska)

Obiad

Zupa dyniowa z kaszą jaglaną zabelana na wywarze warzywnym posypana słonecznikiem 250 ml

Składniki: woda, dynia, marchew, pietruszka, korzeń, śmietana 18% (z **mleka**), kasza jagłana, **seler** korzeniowy, słonecznik, nasiona, koperek, por, masło ekstra (z **mleka**) , sól biała, pieprz, liść lauowy, 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 pekińskiej z kukurydzą i papryką w sosie jogurtowym 80 g

Składniki: kapusta pekińska, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), papryka czerwona, kukurydza, mrożona

Kompot jabłko - agrest 200 ml
Składniki: woda, jabłko, agrest

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.

22.09.2025

Poniedziałek

Śniadanie

Herbata owoce lasu 200 g

Składniki: kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, owoc aronii, owoc głogu, liść jeżyny, owoc maliny, owoc bzu czarnego, owoc jeżyny, naturalny aromat jagody

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

Paszтет wieprzowy zapiekany 20 g

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

Serek toska z ogórkiem 20 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), ogórek

Pomidor 20 g

Owoc sezonowy 100 g

Sok jabłkowy 100% 150 ml

Obiad

Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem z ziemniakami zabeliana śmietaną roślinną z natką pietruszki na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: woda, groszek zielony, marchew, ziemniaki, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, natka pietruszki, śmietana roślinna (woda, ryż, olej słonecznikowy, substancje zagęszczające: mączka chleba świętojańskiego, guma guar, guma gellan, sól morską), liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

Delikatne chili con carne z mięsem wieprzowym, czerwoną fasolą i cebulą 120 g

Składniki: woda, wieprzowina łopatką, fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy (fasola czerwona, woda sól), cebula, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

Ryż paraboliczny 100 g

Mix sałat z kukurydzą posypyany prażonym słonecznikiem i oliwą 40 g

Składniki: sałata lodowa, kapusta pekińska, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), oliwa, rukola, słonecznik, nasiona

Herbata miętowa 200 g

23.09.2025

Wtorek

Śniadanie

Herbata owocowa 200 g

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

Chleb pszenno-żytni 50 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Masło ekstra (z mleka) 20 g

Jajko w sosie jogurtowo - koperkowym 50 g

Składniki: **jaja** kurze całe, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), koperek, sól biała, pieprz

Rzodkiewka 20 g

Sałata 5 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, śmietana 12% (z **mleka**), 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

Kotlet pożarski z cukinią w sosie pieczeniowo - musztardowym 70g / 50 ml 120 g

Składniki: woda, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier trzcinowy, naturalna sól kamienna, przyprawy, kwas: kwas cytrynowy), cukinia, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), cebula, bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), natka pietruszki, sól biała, pieprz

Kasza jęczmienna, pęczak 100 g

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i oliwą 80 g

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

Kompot jabłko śliwka 200 ml

Składniki: woda, jabłko, śliwki

24.09.2025

Środa

Śniadanie

Kasza manna na mleku 200 g

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**)

Chleb wieloziarnisty 25 g

Składniki: mąka razowa **pszenna**, razowe płatki **owsiane**, razowa mąka **pszenna**, razowa mąka **owsiana**, razowa mąka **jęczmienna**, słonecznik, siemię lniane, **sezam**, drożdże, sól, ekstrakt słoju jęczmiennego, lecytyna słonecznikowa

Chleb jasny 25 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Ser żółty 20 g

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

Ogórek 20 g

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**), śmietana 18% (z **mleka**), **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, liść laurowy, sól biała, ziele angielskie

Nugetsy z kurczaka 70 g

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

Ziemniaki 130 g

Sałatka szwedzka 80 g

Składniki: ogórek kiszony (ogórki 67%, woda, przyprawy w zmiennych proporcjach: czosnek, koper, chrzan, sól), papryka czerwona, cebula, olej rzepakowy

Kompot jabłko - agrest 200 ml

Składniki: woda, jabłko, agrest

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

25.09.2025

Czwartek

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 pszenny graham 25 g

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

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**

Serek wiejski ze szczypiorkiem 20 g

Składniki: serek wiejski (serek śmietankowy, sól, białka **mleka**), szczypiorek

Rukola 3 g

Papryka czerwona 20 g

Owoc sezonowy 100 g

Sok jabłkowy 100% 150 ml

Obiad

Zupa pieczarkowa z ziemniakami 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, pieczarki świeże, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Naleśniki z serem 140 g

Składniki: ser twarogowy 35%, mąka **pszenna**, woda, cukier, pasteryzowane **jaja** płynne, serwatka w proszku (z **mleka**), aromat wanilinowy.

Polewa jogurtowo-borówkowa 50 g

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

Marchewka tarta z orzechami 40 g

Składniki: marchew, **orzechy włoskie**, olej rzepakowy, cytryna

Kompot jabłko porzeczką 200 ml

Składniki: woda, jabłko, porzeczeki czarne

26.09.2025

Piątek

Śniadanie

Herbata owocowa 200 g

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

Kajzerka 50 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Ser żółty 20 g

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

Humus z pieczonym burakiem 20 g

Składniki: ogóreczycza nasiona suche, oliwa, **sezam**, pieczony burak

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

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 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 130 g

Buraczki z chrzanem 80 g

Składniki: buraki, gotowane w wodzie, olej rzepakowy, chrzan, cytryna

Kompot jabłko - agrest 200 ml

Składniki: woda, jabłko, agrest



Podwieczorek

Jogurt naturalny z truskawkami
150 g

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

Podwieczorek

Deser z kremowego malinowego
serka z wiórkami czekolady białej
150 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), maliny, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, czekolada biała (cukier, tłuszcz kakaowy, **mleko** pełne w proszku, serwatka w proszku (z **mleka**), aromat)

Podwieczorek

Wafle ryżowe 6 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Masło orzechowe 100% 20 g

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

Podwieczorek

Kisiel wiśniowy 150 g

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, skrobia ziemniaczana, cukier

Herbatniki 5 g

Składniki: mąka **pszenna**, cukier, substancje spulchniające: węglany amonu i węglany sodu, serwatka w proszku (**mleko**), sól, emulgator: lecytyny słonecznikowej, kwas: kwas cytrynowy, aromat

Podwieczorek

Kukurydza, kolby 100 g