

12.10.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Kanapka z szynką z indyka i rzodkiewką

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, szynka z indyka, rzodkiewka, masło ekstra (z **mleka**)

Ogórek

Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cukier, kakao 10-12% (z **mleka**)

Obiad

Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, soczewica czerwona, nasiona suche, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, czosnek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka, tymianek, oregano suszone

Gulasz wieprzowy

Składniki: wieprzowina łopatka, marchew, pomidory w puszcze krojone, cebula, olej rzepakowy, sól biała

Kasza gryczana

Brokuł na parze

Składniki: brokuły, mrożone

Woda

Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone, miód pszczeli

Podwieczorek

Pudding z nasionami chia i malinami na jogurcie naturalnym

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), maliny, chia, nasiona (szalwia hiszpańska), miód pszczeli

Melon

Energia: 954 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
46,4 g	32,8 g	107,4 g

13.10.2026

Wtorek

Śniadanie

Bułeczka wrocławska z serem gouda, sałatą i papryką

Składniki: bułka wrocławska (**pszenica**, **mleko**), ser gouda tłusty (z **mleka**), papryka czerwona, masło ekstra (z **mleka**), sałata

Borówki

Herbata owocowa

Składniki: woda, miód pszczeli, herbata owocowa

Obiad

Barszcz czerwony zabieleny

Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat barszczu czerwonego (**seler**), natka pietruszki, masło ekstra (z **mleka**), pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, ocet jabłkowy

Filet z kurczaka panierowany

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe, pieprz, sól biała

Ryż biały

Ryż brązowy

Surówka z marchewki z ziarnami słonecznika

Składniki: marchew, olej rzepakowy, słonecznik, nasiona, cytryna, miód pszczeli

Woda z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek

Cynamonka (wypiek własny)

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, masło ekstra (z **mleka**), drożdże piekarskie, prasowane, sól biała, cynamon

Jogurt z owocami leśnymi

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 1027 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
45,5 g	32,7 g	129,6 g

14.10.2026

Środa

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni z masłem

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, masło ekstra (z **mleka**)

Kielbasa krakowska, sucha (soja, mleko, seler, gorczyca)

Ser salami (z mleka)

Biała rzodkiew

Sałata lodowa

Pomidorki koktajlowe

Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cukier, kakao 10-12% (z **mleka**)

Obiad

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, masło ekstra (z **mleka**), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Zapiekanka makaronowa z warzywami i serem mozzarella

Składniki: makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), papryka czerwona, mrożona, cukinia, pomidory w puszcze krojone, ser mozzarella (z **mleka**), cebula, kukurydza, konserwowa, olej rzepakowy, pieprz, papryka słodka, sól biała

Ogórek kiszony słupki

Składniki: ogórek kiszony

Woda

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, miód pszczeli

Podwieczorek

Kabanosy z pieczywem i warzywami

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, kabanosy (**soja**, **mleko**, **orzechy**, **seler**, **gorczyca**), papryka czerwona, kalarepa, masło ekstra (z **mleka**)

Herbata z cytryną

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Mix owoców

Składniki: mango, śliwki

Energia: 1009 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
39,8 g	39,3 g	116,5 g

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

15.10.2026

Czwartek

Śniadanie

Kanapka z pieczywa żytniego z jajkiem i szczypiorkiem

Składniki: **jaja** kurze całe, chleb **pszenno-żytni**, masło ekstra (z **mleka**), rzodkiewka, szczypiorek

Marchewka słupki

Składniki: marchew

Herbata z róży

Składniki: woda, miód pszczeli, herbata z róży, cytryna

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki: woda, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pieczone kotleciki z ciecierzycy i kaszy jaglanej

Składniki: ciecierzycza konserwowa, kasza jagłana, bułka tarta (**pszenica**), marchew, cukinia, **jaja** kurze całe, cebula, płatki **owsiane**, olej rzepakowy, natka pietruszki, koperek

Sos koperkowy

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), koperek, pieprz

Surówka z kapusty pekińskiej z rzodkiewką

Składniki: kapusta pekińska, ogórek, rzodkiewka, olej rzepakowy, koperek, musztarda (**jaja**, **mleko**, **seler**, **gorczyca**), sól biała

Woda

Sok jabłkowo- gruszkowy

Podwieczorek

Racuchy z jabłkami

Składniki: jabłko, mąka **pszenna**, typ 450, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier puder, soda oczyszczona, cukier, proszek do pieczenia (**pszenica**)

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Borówki

Energia: 1004 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
32,5 g	32,5 g	136,8 g

16.10.2026

Piątek

Śniadanie

Krem kakaowo- śmietankowy

Składniki: serek śmietankowy (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), kakao 10-12% (z **mleka**), miód pszczeli

Paluch wyborowy (pszenica)

Jabłko

Kakao

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

Obiad

Krem z białych warzyw z pestkami dyni

Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, śmietana 18% (z **mleka**), kasza kuskus (**pszenica**), dynia, pestki, łuskane, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, tymianek

Paluszki rybne (wyrób własny)

Składniki: filet z **miruny** mrożonej (**ryba**), bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, pieprz, sól biała

Puree ziemniaczane

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

Surówka z białej kapusty Colesław

Składniki: kapusta biała, marchew, majonez (**jaja**, **gorczyca**), koperek

Woda z cytryną i miętą

Składniki: woda, cytryna, mięta

Podwieczorek

Wytrawne bułeczki z serem i warzywami

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, ser mozzarella (z **mleka**), papryka czerwona, przecier pomidorowy, woda, pieczarki świeże, drożdże piekarskie, prasowane, kukurydza, konserwowa, rukola, olej rzepakowy, sól biała

Herbata rumiankowa

Składniki: woda, herbata rumiankowa

Mix owoców

Składniki: arbuz, gruszka

Energia: 1017 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
43 g	32,4 g	129,9 g