

📅 **03.08.2026** **Poniedziałek**

Śniadanie

- Płatki owsiane** 15 g
- Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu** 150 ml
- Chałki pszenne** 20 g
- Składniki: mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, drożdże, woda, sól
- Masło ekstra (z mleka)** 5 g
- Miód pszczeli** 10 g
- Kiwi** 10 g
- Gruszka** 10 g
- Herbata malinowa bez cukru** 100 ml
- Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata malinowa

Śniadanie II

- Koktajl wiśniowo- bananowy na maślance** 140 ml
- Składniki: 50 g maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z **mleka**), 40 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 20 g banan, 20 g wiśnie bez pestek, mrożone

Posiłek

- Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym** 200 ml
- Składniki: 160 ml woda, 35 g bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony (kalafior, fasola szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony), 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g kasza jaglana, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

- Pulpety gotowane z piersi indyka w sosie pomidorowym** 150 g
- Składniki: 80 g ziemniaki, 40 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 30 g pulpa pomidorowa, 8 g olej rzepakowy, 6 g **jaja** kurze całe, 1 g czosnek, 1 g pieprz, 1 g papryka słodka, 1 g oregano suszone
- Surówka z ogórka kiszzonego** 60 g
- Składniki: 45 g ogórek kiszony, 10 g cebula, 1 g olej rzepakowy
- Kompot truskawkowy** 100 ml
- Składniki: 100 ml woda, 30 g truskawki, mrożone

📅 **04.08.2026** **Wtorek**

Śniadanie

- Kasza manna (pszenica)** 15 g
- Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu** 200 ml
- Chleb pszenno-żytni, słonecznikowy** 20 g
- Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, suche drożdże, sól, nasiona słonecznika
- Masło ekstra (z mleka)** 5 g
- Pieczeń rzymska drobiowa** 30 g
- Składniki: 25 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 2 g **jaja** kurze całe
- Pomidor ze szczypiorkiem** 20 g
- Składniki: 20 g pomidor, 2 g szczypiorek
- Herbata z lipy, bez cukru** 100 ml
- Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata z lipy

Śniadanie II

- Koktajl buraczkowy z bananem na jogurcie** 120 ml
- Składniki: 70 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 30 g banan, 20 g burak

Posiłek

- Kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami** 200 ml
- Składniki: 130 ml woda, 50 g ziemniaki, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 35 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 1 g natka pietruszki, 1 g koperek, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

- Burgery z kaszy jaglanej i czerwonej fasoli** 100 g
- Składniki: 30 g fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy (fasola czerwona, woda sól), 20 g kasza jaglana, 5 g cebula, 2 g czosnek, 2 g olej rzepakowy tłoczony na zimno, 1 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 0 g sól biała, 0 g pieprz
- Sos paprykowy** 30 g
- Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana
- Surówka z marchewki i jabłka** 50 g
- Składniki: 40 g marchew, 20 g jabłko, 3 g olej rzepakowy
- Kompot owocowy** 100 ml
- Składniki: 100 ml woda, 30 g mieszanka owocowa, mrożona

📅 **05.08.2026** **Środa**

Śniadanie

- Kakao na mleku** 200 ml
- Składniki: 200 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 2 g kakao deco morreno
- Bułka pszenna z masłem** 35 g
- Składniki: 30 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 5 g masło ekstra (z **mleka**)
- Serek twarogowy z ogórkiem zielonym i koperkiem** 45 g
- Składniki: 25 g twaróg sernikowy(z **mleka**) (serek śmietankowy, twaróg), 20 g ogórek, 1 g koperek

Śniadanie II

- Babeczki szpinakowe** 65 g
- Składniki: 20 g mąka **pszenna**, typ 450, 20 g **jaja** kurze całe, 12 g szpinak, mrożony, 7 g olej rzepakowy, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Posiłek

- Żurek z ziemniakami** 200 ml
- Składniki: 115 ml woda, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 40 g ziemniaki, 15 g zakwas na żurek (woda), mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), 3 g natka pietruszki, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 1 g pieprz

Obiad

- Kotlet pieczony z dorsza** 40 g
- Składniki: 35 g **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), 5 g **jaja** kurze całe, 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 4 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 2 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier)
- Surówka z czerwonej kapusty z jogurtem** 50 g
- Składniki: 40 g kapusta czerwona, 10 g cebula, 5 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii)
- Ryż biały** 20 g
- Sos warzywny** 30 ml
- Składniki: 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g cebula, 1 g czosnek, 1 g pieprz
- Kompot wiśniowy** 100 ml
- Składniki: 100 ml woda, 30 g wiśnie bez pestek, mrożone

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

📅 **06.08.2026** **Czwartek**

Śniadanie

- Płatki żytnie** 20 g
- Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu** 150 ml
- Chleb pszenny graham** 20 g
- Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże
- Masło ekstra (z mleka)** 5 g
- Jajecznica** 30 g
- Składniki: 30 g **jaja** kurze całe, 2 g olej rzepakowy
- Rzodkiewka** 20 g
- Herbata rooibos, bez cukru** 100 ml
- Składniki: 100 ml woda, 1 ml herbata rooibos

Śniadanie II

- Koktajl truskawkowy** 130 g
- Składniki: 80 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 50 g truskawki, mrożone

Posiłek

- Rosół drobiowo- wołowy z lanymi kluskami** 200 g
- Składniki: 180 ml woda, 30 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g por, 15 g **jaja** kurze całe, 12 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 0 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 0 g wołowina pieczeń

Obiad

- Kotlet drobiowo - wołowy** 40 g
- Składniki: 20 g wołowina pieczeń, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 4 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 3 g cebula
- Ziemniaki** 80 g
- Surówka z buraka, jabłka i cebuli** 60 g
- Składniki: 45 g burak, 10 g jabłko, 5 g cebula
- Kompot owocowy bez cukru** 100 ml
- Składniki: 100 ml woda, 30 g mieszanka owocowa, mrożona

📅 **07.08.2026** **Piątek**

Śniadanie

- Płatki jęczmienne** 15 g
- Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu** 150 ml
- Chleb żytni razowy** 20 g
- Składniki: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.
- Masło ekstra (z mleka)** 5 g
- Paprykarz rybny** 30 g
- Składniki: 25 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 3 g pulpa pomidorowa, 2 g cebula, 1 g pieprz, 1 g olej rzepakowy
- Papryka czerwona** 20 g
- Herbata truskawkowa, bez cukru** 100 ml
- Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata truskawkowa (owoc truskawki, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalny aromat, liść jeżyny, owoc poziomki)
- Śniadanie II
- Taca warzyw** 100 g
- Składniki: 40 g marchew, 30 g kukurydza, mrożona, 30 g brokuły

Posiłek

- Zupa fasolowa z kaszą jęczmienną** 200 ml
- Składniki: 130 ml woda, 35 g fasolka szparagowa, mrożona, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 4 g natka pietruszki, 4 g masło ekstra (z **mleka**), 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

- Pierogi z serem, ziemniakami i jogurtem naturalnym** 140 g
- Składniki: 110 g pierogi ruskie (mąka **pszenna**, ziemniaki, twaróg, woda, cebula, olej, sól, pieprz.), 30 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii)
- Marchewka z groszkiem na parze** 40 g
- Składniki: 40 g marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%)
- Kompot jabłkowy** 100 ml
- Składniki: 100 ml woda, 30 g jabłko

Podwieczorek

Banan 80 g

Podwieczorek

Arbuz 100 g

Podwieczorek

Maliny 80 g

Podwieczorek

Morele 80 g

Podwieczorek

Brzoskwinia 80 g

 10.08.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Kakao na mleku 200 ml

Składniki: 200 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 2 g kakao deco morreno

Bułka pszenna z masłem 35 g

Składniki: 30 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Jajko gotowane 30 g

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe

Rzodkiewka 20 g

Śniadanie II

Koktajl z jagodami 150 g

Składniki: 70 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 40 g kefir, 2% tłuszczu (z **mleka**), 20 g czarne jagody, mrożone

Posiłek

Krem z kukurydzy na wywarze warzywnym 200 ml

Składniki: 125 ml woda, 40 g kukurydza, mrożona, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g kasza kuskus (**pszenica**), 1 g koperek, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

 11.08.2026

Wtorek

Śniadanie

Kasza manna (pszenica) 18 g

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 150 ml

Chleb pszenno-żytni 20 g

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

Masło ekstra (z mleka) 7 g

Pasta mięsno - warzywna 30 g

Składniki: 35 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 3 g olej rzepakowy, 2 g cebula

Pomidor 20 g

Herbata malinowa bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata malinowa

Śniadanie II

Chrupki kukurydziane 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Sok marchwiowy 100% 100 ml

Posiłek

Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym 200 g

Składniki: 165 ml woda, 40 g kalafior, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 1 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

 12.08.2026

Środa

Śniadanie

Płatki kukurydziane 20 g

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 200 ml

Chleb żytni razowy 20 g

Składniki: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Ser twarogowy półtłusty (z mleka) 30 g

Ogórek kiszony 20 g

Herbata żurawinowa 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata żurawinowa

Śniadanie II

Placki z jabłkiem i polewą

jogurtowo- cynamonową 70 g

Składniki: 45 g jabłko, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 7 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 5 g **jaja** kurze całe, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 3 g olej rzepakowy tłoczony na zimno, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).), 1 g cukier, 1 g cynamon

Posiłek

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem 200 ml

Składniki: 140 ml woda, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 30 g pulpa pomidorowa, 10 g ryż biały, 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

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

 13.08.2026

Czwartek

Śniadanie

Płatki jaglane 15 g

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 150 ml

Chleb pszenno-żytni 20 g

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

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Ser mozzarella 15 g

Składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna

Papryka czerwona 20 g

Herbata rooibos, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 ml herbata rooibos

Śniadanie II

Frytki warzywne pieczone 100 g

Składniki: 40 g marchew, 30 g pietruszka, korzeń, 30 g **seler** korzeniowy, 3 g ziola prowansalskie, 3 g olej rzepakowy

Dip czosnkowy 30 g

Składniki: 30 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 1 g czosnek, 1 g pieprz

Posiłek

Barszcz ukraiński z ziemniakami 200 ml

Składniki: 130 ml woda, 50 g ziemniaki, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 35 g burak, 1 g natka pietruszki, 1 g cytryna, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy

 14.08.2026

Piątek

Śniadanie

Makaron pszenny bezjajeczny 15 g

Składniki: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 150 ml

Chleb dyniowy 20 g

Składniki: naturalny zakwas **żytni**, pestki dyni, mąka **żytnia**, sól

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Pasztet z ciecierzycy pieczony 30 g

Składniki: 20 g ciecierzycza, nasiona suche, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g **jaja** kurze całe, 3 g natka pietruszki, 1 g olej rzepakowy tłoczony na zimno

Mini marchewki 20 g

Herbata miętowa, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata miętowa

Śniadanie II

Koktajl szpinakowo - bananowy 120 g

Składniki: 60 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 20 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 20 g szpinak, mrożony, 20 g banan

Posiłek

Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym 200 ml

Składniki: 130 ml woda, 50 g ziemniaki, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 35 g ogórek kiszony, 1 g koperek, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

Pieczony kotlet mielony z piersi kurczaka 40 g

Składniki: 35 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g cebula, 5 g **jaja** kurze całe, 2 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 1 g olej rzepakowy

Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka 60 g

Składniki: 40 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 10 g marchew, 10 g jabłko, 4 g olej rzepakowy

Sos warzywny 30 ml

Składniki: 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g cebula, 1 g czosnek, 1 g pieprz

Ziemniaki 80 g

Kompot truskawkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 30 g truskawki, mrożone

Podwieczorek

Banan 80 g

Obiad

Makaron ze szpinakiem i twarogiem 150 g

Składniki: 50 g szpinak, mrożony, 40 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 7 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kompot owocowy bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 30 g mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Melon 80 g

Obiad

Kotlet jajeczny 50 g

Składniki: 60 g **jaja** kurze całe, 3 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 2 g natka pietruszki, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g olej rzepakowy tłoczony na zimno

Ziemniaki z koperkiem 80 g

Składniki: 80 g ziemniaki, 1 g koperek

Sos paprykowy 30 g

Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana

Fasolka szparagowa, mrożona 50 g

Kompot owocowy bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 30 g mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Arbuz 80 g

Obiad

Kasza z mięsem i warzywami 160 g

Składniki: 35 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 25 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 20 g cukinia, 20 g papryka czerwona, 20 g marchew, 5 g cebula, 5 g olej rzepakowy

Sos pomidorowy 30 g

Składniki: 30 g pulpa pomidorowa, 5 g cebula, 1 g mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 1 g pieprz

Kompot malinowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 30 g maliny, mrożone

Podwieczorek

Mango 80 g

Obiad

Kuleczki rybne z warzywami 40 g

Składniki: 35 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g cebula, 2 g olej rzepakowy, 1 g pieprz

Ryż biały 20 g

Sos chrzanowy 30 g

Składniki: 25 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 1 g chrzan, 1 g pieprz, 1 g mąka **pszenna**, typ 450

Surówka z buraka, jabłka i cebuli 60 g

Składniki: 40 g burak, 15 g jabłko, 5 g cebula, 3 g olej rzepakowy

Kompot owocowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 30 g mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Morele 80 g