

📅 17.08.2026

Poniedziałek

Śniadanie

- Płatki żytnie

15 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)

5 g
- Ser gouda tłusty

15 g
- Składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato
- Rzodkiewka

20 g
- Herbata rooibos, bez cukru

100 ml
- Składniki: 100 ml woda, 1 ml herbata rooibos

Śniadanie II

- Sok marchwiowo-jabłkowy 100%

100 ml
- Herbatniki pełnoziarniste

15 g
- Składniki: pełnoziarnista mąka pszenna, cukier trzcinowy, oliwa z oliwek, skrobia pszenna, syrop ryżowy, sól,

Posiłek

- Zupa brokułowa na wywarze warzywnym

250 ml

Składniki: 160 ml woda, 35 g brokuły, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), 10 g kasza jaglana, 2 g koperek, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

- Makaron ze szpinakiem i twarogiem

180 g

Składniki: 50 g szpinak, mrożony, 40 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 30 g makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), 20 g jogurt grecki (mleko, żywe kultury barterii), 5 g masło ekstra (z mleka), 1 g czosnek, 1 g olej rzepakowy tłoczony na zimno, 0 g sól biała, 0 g pieprz

- Kompot owocowy

100 ml

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

📅 18.08.2026

Wtorek

Śniadanie

- Płatki ryżowe

15 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)

5 g
- Pieczeń z indyka w czosnku i ziołach

25 g
- Składniki: 25 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 2 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 0 g przyprawa ziołowa
- Papryka czerwona

20 g
- Herbata rooibos, bez cukru

100 ml
- Składniki: 100 ml woda, 1 ml herbata rooibos

Śniadanie II

- Koktajl z mango

110 g
- Składniki: 80 g jogurt grecki (mleko, żywe kultury barterii), 30 g mango

Posiłek

- Rosół drobiowo- wołowy z lanymi kluskami

250 g
- Składniki: 150 ml woda, 30 g marchew, 20 g jaja kurze całe, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g seler korzeniowy, 15 g por, 12 g mąka pszenna, typ 450, 1 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

- Kotlet drobiowo - wołowy

60 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, 1 g olej rzepakowy
- Ziemniaki z koperkiem

80 g
- Składniki: 80 g ziemniaki, 2 g koperek
- Mizeria z jogurtem naturalnym z cebulką

80 g
- Składniki: 50 g ogórek, 30 g jogurt grecki (mleko, żywe kultury barterii), 3 g cebula
- Sos warzywny

30 ml
- Składniki: 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), 10 g jogurt grecki (mleko, żywe kultury barterii), 5 g cebula, 1 g czosnek, 1 g pieprz
- Kompot owocowy

100 ml
- Składniki: 100 ml woda, 50 g mieszanka owocowa, mrożona

📅 19.08.2026

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

37 g
- Składniki: 30 g bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), 7 g masło ekstra (z mleka)
- Dżem truskawkowy, niskosłodzony

15 g
- Składniki: truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Śniadanie II

- Koktajl brzoskwiniowy

110 g
- Składniki: 80 g jogurt grecki (mleko, żywe kultury barterii), 30 g brzoskwinia

Posiłek

- Krem z kukurydzy na wywarze warzywnym

250 ml
- Składniki: 125 ml woda, 50 g ziemniaki, 50 g kukurydza, mrożona, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), 1 g koperek, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

- Kuleczki rybne z warzywami

50 g
- Składniki: 50 g morszczuk świeży (ryba), 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), 11 g cebula, 2 g olej rzepakowy, 1 g pieprz
- Kasza jaglana

30 g
- Sos porowy

30 ml
- Składniki: 20 g por, 10 g jogurt grecki (mleko, żywe kultury barterii), 5 g cebula, 1 g czosnek, 1 g pieprz
- Surówka szwedzka

60 g
- Składniki: 40 g ogórek kiszony, 10 g papryka czerwona, 5 g cebula, 4 g olej rzepakowy
- Kompot malinowy

100 ml
- Składniki: 100 ml woda, 50 g maliny, mrożone

📅 20.08.2026

Czwartek

Śniadanie

- Płatki jęczmienne

15 g
- Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu

200 ml
- Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem

60 g
- Składniki: 30 g jaja kurze całe, 20 g chleb pszenny (mąka pszenna, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 5 g masło ekstra (z mleka), 3 g szczypiorek, 1 g oliwa
- Pomidor

20 g
- Herbata z melisy bez cukru

100 ml
- Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata z melisy

Śniadanie II

- Mus ananasowy

100 g
- Składniki: 100 g ananas

Posiłek

- Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami

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

Obiad

- Kuleczki z białego sera i kaszy gryczanej

120 g
- Składniki: 40 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 25 g kasza gryczana, 10 g cebula, 3 g olej rzepakowy, 0 g pieprz
- Sos czosnkowy

30 g
- Składniki: 30 g jogurt grecki (mleko, żywe kultury barterii), 2 g czosnek, 1 g pieprz
- Surówka z marchewki i jabłka

50 g
- Składniki: 40 g marchew, 20 g jabłko, 4 g olej rzepakowy
- Kompot śliwkowy

100 ml
- Składniki: 100 ml woda, 50 g śliwki

📅 21.08.2026

Piątek

Śniadanie

- Kasza kuskus (pszenica)

15 g
- Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu

200 ml
- Kanapka z hummusem i natką pietruszki

55 g
- Składniki: 20 g bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), 20 g ciecierzycy konserwowa, 2 g natka pietruszki, 1 g czosnek
- Masło ekstra (z mleka)

5 g
- Ogórek słupki

20 g
- Składniki: 20 g ogórek
- Herbata z lipy, bez cukru

100 ml
- Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata z lipy

Śniadanie II

- Panna cotta z musem malinowym

105 g
- Składniki: 80 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 15 g maliny, mrożone, 3 g żelatyna, 3 g miód pszczeli, 2 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Posiłek

- Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem

250 ml
- Składniki: 170 ml woda, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), 25 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g ryż biały, 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

- Kotlet jajeczny

60 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
- Sos paprykowy

30 g
- Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana
- Ziemniaki gotowane

80 g
- Składniki: 80 g ziemniaki
- Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony

50 g
- Składniki: kalafior, fasola szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony
- Kompot wiśniowy

100 ml
- Składniki: 100 ml woda, 30 g wiśnie bez pestek, mrożone

Podwieczorek

Melon 100 g

Podwieczorek

Morele 100 g

Podwieczorek

Arbuz 100 g

Podwieczorek

Banan 100 g

Podwieczorek

Biskopciki buraczane 50 g

Składniki: 15 g mąka **pszenna**, typ 450, 13 g **jaja** kurze całe, 10 g burak, 6 g olej rzepakowy, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

📅 **24.08.2026** **Poniedziałek**

Śniadanie

Płatki jaglane 15 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) 6 g

Jajko gotowane 30 g
Składniki: 30 g **jaja** kurze całe

Papryka czerwona 20 g

Herbata z lipy, bez cukru 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata z lipy

Śniadanie II

Koktajl letni na jogurcie z bananem, brzoskwinią, morelą i marchewką
100 g

Składniki: 35 g banan, 25 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 15 g brzoskwinia, 15 g marchew, 10 g morele

Posiłek

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: 125 ml woda, 50 g zupa jarzynowa, mrożona (ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), 40 g ziemniaki, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 1 g masło ekstra (z **mleka**)

Obiad

Pieczony kotlet mielony z piersi kurczaka 60 g

Składniki: 35 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 7 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 3 g cebula, 2 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier)

Kasza gryczana biała 30 g

Surówka z buraka, jabłka i cebuli
60 g

Składniki: 40 g burak, 15 g jabłko, 5 g cebula, 1 g oliwa

Kompot agrestowo - żurawinowy
100 g

Składniki: 100 ml woda, 15 g agrest, 15 g żurawina suszona (żurawina, sok jabłkowy, olej słonecznikowy)

Podwieczorek

Maliny 80 g

📅 **25.08.2026** **Wtorek**

Śniadanie

Kasza manna (pszenica) 15 g

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu
200 ml

Chleb pszenny graham 20 g
Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Pasta mięsno - warzywna 30 g
Składniki: 20 g wieprzowina szynka surowa, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 2 g cebula, 2 g olej rzepakowy

Pomidor 20 g

Herbata żurawinowa 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata żurawinowa

Śniadanie II

Koktajl buraczkowy z bananem na jogurcie 120 ml
Składniki: 50 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 40 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 20 g banan, 10 g burak

Posiłek

Krem z marchewki z grzankami i pestkami dyni na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: 155 ml woda, 50 g marchew, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 5 g dynia, pestki, łuskane, 1 g pieprz, 1 g natka pietruszki, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

Kotlety z ziemniaków i ciecierzycy
130 g

Składniki: 80 g ziemniaki, 40 g ciecierzycza konserwowa, 5 g cebula, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy tłoczony na zimno

Sos paprykowy 30 g

Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana

Marchewka z groszkiem na parze
50 g

Składniki: 50 g marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%)

Kompot owocowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Brzoskwinia 80 g

📅 **26.08.2026** **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), 6 g masło ekstra (z **mleka**)

Paprykarz rybny 35 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, 2 g olej rzepakowy, 1 g pieprz

Mini marchewki 20 g

Śniadanie II

Arbuz 100 g

Posiłek

Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml

Składniki: 130 ml woda, 50 g ziemniaki, 35 g ogórek kiszony, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 30 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym 80 g

Składniki: 35 g wieprzowina szynka surowa, 30 ml woda, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 2 g mąka **pszenna**, typ 450

Kasza jęczmienna, perłowa 30 g

Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i cebulką 60 g

Składniki: 40 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 15 g marchew, 5 g cebula, 5 g olej rzepakowy

Kompot porzeczkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g porzeczeki czarne, mrożone

Podwieczorek

Banan 100 g

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

📅 **27.08.2026** **Czwartek**

Śniadanie

Płatki owsiane 15 g

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu
200 ml

Chleb dyniowy 20 g
Składniki: naturalny zakwas **żytni**, pestki dyni, mąka **żytnia**, sólód **żytni**, sól

Masło ekstra (z mleka) 7 g

Twarożek ze szczypiorkiem 30 g
Składniki: 20 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 10 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 2 g szczypiorek

Rzodkiewka 20 g

Herbata owocowa 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata owocowa

Śniadanie II

Taca warzyw 100 g
Składniki: 40 g marchew, 30 g kukurydza, mrożona, 30 g groszek zielony

Posiłek

Zupa krem z fasolki szparagowej
250 ml

Składniki: 125 ml woda, 50 g fasolka szparagowa, mrożona, 50 g ziemniaki, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy

Obiad

Spaghetti bolognese 190 g

Składniki: 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 35 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 30 g koncentrat pomidorowy, 30%, 30 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwykłej), 10 g cebula, 8 g olej rzepakowy

Kompot truskawkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g truskawki, mrożone

Podwieczorek

Nektarynka 100 g

📅 **28.08.2026** **Piątek**

Śniadanie

Makaron pszenny bezjajeczny 15 g

Składniki: mąka z **pszenicy** zwykłej
Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu
200 ml

Bułki pszenne zwykłe 20 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier

Masło ekstra (z mleka) 7 g

Twaróg sernikowy (z mleka) 30 g

Składniki: serek śmietankowy, twaróg

Ogórek 20 g

Herbata owocowa 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata owocowa

Śniadanie II

Mango 100 g

Posiłek

Barszcz zabelany z ziemniakami
250 ml

Składniki: 120 ml woda, 50 g ziemniaki, późne, 35 g burak, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 20 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy

Obiad

Kulki rybno - ryżowe w sosie warzywnym 150 g

Składniki: 45 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 35 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 30 g ryż biały, 6 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 1 g pieprz

Brokuł na parze 60 g

Składniki: 60 g brokuły, mrożone

Kompot malinowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g maliny, mrożone

Podwieczorek

Morele 100 g