

📅 14.09.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Makaron **pszenny bezjajeczny** 20 g

Składniki: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 150 ml

Kanapka z pieczywa graham z masłem 25 g

Składniki: 20 g chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Ser gouda **tłusty** 15 g

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

Pomidor 20 g

Herbata truskawkowa, bez cukru 150 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata truskawkowa (owoc truskawki, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalny aromat, liść jeżyny, owoc poziomki)

Śniadanie II

Mus malinowy własnego wyrobu 100 g

Składniki: 100 g maliny, mrożone

Posiłek

Zupa buraczkowa na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: 125 ml woda, 50 g ziemniaki, 40 g burak, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g cebula, 5 g sok ze świeżej cytryny, 4 g por, 1 g czosnek, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

📅 15.09.2026

Wtorek

Śniadanie

Płatki **owsiane** 15 g

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 200 ml

Twarożek z rzodkiewką 45 g

Składniki: 25 g twaróg sernikowy (z **mleka**) (serek śmietankowy, twaróg), 20 g rzodkiewka

Chleb **pszenno-żytni** 20 g

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

Masło ekstra (z **mleka**) 6 g

Herbata malinowa bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata malinowa

Śniadanie II

Kisiel truskawkowy do picia 200 g

Składniki: 165 ml woda, 45 g truskawki, 5 g skrobia ziemniaczana

Posiłek

Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: 150 ml woda, 60 g ziemniaki, 50 g ogórek kiszony, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 2 g olej rzepakowy, 1 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

📅 16.09.2026

Środa

Śniadanie

Kakao na mleku 150 ml

Składniki: 150 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), 7 g masło ekstra (z **mleka**)

Pasta mięsno - warzywna 30 g

Składniki: 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 2 g cebula

Ogórek 20 g

Śniadanie II

Mus marchwiowo - dyniowy 100 g

Składniki: 50 g marchew, 50 g dynia

Posiłek

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: 150 ml woda, 50 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), 15 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

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

📅 17.09.2026

Czwartek

Śniadanie

Kasza manna (**pszenica**) 15 g

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 180 ml

Bułka pszenna z masłem 25 g

Składniki: 20 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 7 g masło ekstra (z **mleka**)

Paszтет z ciecierzycy pieczony 30 g

Składniki: 20 g ciecierzycy, nasiona suche, 10 g **jaja** kurze całe, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 3 g natka pietruszki

Papryka czerwona 20 g

Herbata żurawinowa 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata żurawinowa

Śniadanie II

Koktajl z mango 100 g

Składniki: 80 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 20 g mango

Posiłek

Krem z białych warzyw na wywarze warzywnym z nasionami słonecznika 250 ml

Składniki: 150 ml woda, 30 g kalafior, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 15 g **seler** korzeniowy, 10 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 5 g słonecznik, nasiona, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g gałka muszkatołowa, 0 g tymianek

📅 18.09.2026

Piątek

Śniadanie

Płatki **jęczmienne** 15 g

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 150 ml

Chleb **pszenny zwykły** 20 g

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

Masło ekstra (z **mleka**) 7 g

Miód pszczeli 10 g

Gruszka 10 g

Kiwi 10 g

Herbata owoce lasu, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata owoce lasu (kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, owoc aronii, owoc głogu, liść jeżyny, owoc maliny, owoc bzu czarnego, owoc jeżyny, naturalny aromat jagody)

Śniadanie II

Budyń jaglany na mleku z sosem jagodowym 130 g

Składniki: 100 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 20 g jagody mrożone, 13 g kasza jagłana

Posiłek

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: 150 ml woda, 50 g brokuły, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g ryż biały, 2 g koperek, 1 g czosnek, 1 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie, 0 g liść laurowy

Obiad

Kasza gryczana 25 g
Kotlet pieczony z dorsza 40 g
Składniki: 40 g **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), 5 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy, 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 4 g cebula, 2 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna** , woda, drożdże, sól, cukier)

Surówka z kapusty kiszonej 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

Sos paprykowy 30 g
Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana

Kompot agrestowo - żurawinowy 100 g
Składniki: 100 ml woda, 20 g żurawina mrożona, 10 g agrest

Podwieczorek

Jabłko 100 g

Obiad

Spaghetti z mięsem drobiowym w sosie warzywno- pomidorowym 200 g
Składniki: 60 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 35 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 30 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 30 g pulpa pomidorowa, 10 g cebula, 7 g olej rzepakowy

Kompot z czarnej porzeczki 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 30 g porzeczki czarne, mrożone

Podwieczorek

Mus z selera i banana 100 g
Składniki: 50 g **seler** korzeniowy, 50 g banan

Obiad

Kuleczki z białego sera i kaszy gryczanej 120 g
Składniki: 40 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 20 g kasza gryczana, 10 g cebula, 6 g olej rzepakowy, 0 g pieprz

Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 60 g
Składniki: 50 g kapusta czerwona, 10 g marchew, 5 g por, 3 g olej rzepakowy

Sos czosnkowy 20 g
Składniki: 20 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 2 g czosnek, 1 g pieprz

Kompot owocowy bez cukru 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 20 g mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Banan 90 g

Obiad

Pieczęń z indyka w czosnku i ziołach 40 g
Składniki: 40 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 3 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 0 g przyprawa ziołowa

Ziemniaki 80 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 z marchewki i jabłka 50 g
Składniki: 40 g marchew, 10 g jabłko, 2 g olej rzepakowy

Kompot owocowy bez cukru 150 ml
Składniki: 100 ml woda, 20 g mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Brzoskwinia 90 g

Obiad

Leczo z soczewicą i warzywami 120 g
Składniki: 34 g cukinia, 25 g marchew, 20 g soczewica czerwona, nasiona suche, 13 g pietruszka, korzeń, 12 g papryka czerwona, 11 g cebula, 8 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g zioła prowansalskie

Ziemniaki 80 g
Kompot jabłkowo- agrestowy 150 ml
Składniki: 100 ml woda, 15 g jabłko, 10 g agrest

Podwieczorek

Arbuz 80 g

📅 21.09.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Płatki żytnie 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

Jajecznicza 30 g
Składniki: 30 g **jaja** kurze całe, 1 g olej rzepakowy

Papryka czerwona 20 g
Herbata żurawinowa 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata żurawinowa

Śniadanie II

Budyń śmietankowy własnego wyrobu z sosem wiśniowym 150 g
Składniki: 100 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 30 g wiśnie bez pestek, mrożone, 10 g żółtko **jaja** kurzego, 8 g skrobia ziemniaczana

Posiłek

Zupa z zielonych warzyw z ziemniakami i mleczkiem kokosowym 200 ml

Składniki: 150 ml woda, 40 g ziemniaki, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 25 g groszek zielony, mrożony, 25 g brokuły, 10 g mleczko kokosowe (ekstrakt z mleczka kokosowego 80%, woda), 1 g pieprz, 1 g zioła prowansalskie

Obiad

Kuleczki rybne z warzywami 40 g
Składniki: 35 g **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 11 g cebula, 1 g olej rzepakowy, 1 g pieprz

Sos jarzynowy po grecku 70 g
Składniki: 40 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 20 g pulpa pomidorowa, 10 g cebula, 1 g olej rzepakowy

Kasza gryczana 25 g
Kompot porzeczkowy 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 35 g porzeczki czarne, mrożone

Podwieczorek

Arbuz 80 g

📅 22.09.2026

Wtorek

Śniadanie

Płatki jaglane na mleku 150 g
Składniki: 150 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 15 g płatki jaglane

Kanapka z masłem 25 g
Składniki: 20 g chleb **pszenny** zwykły (mąka **pszenna**, woda, suche drożdże, sól, cukier), 6 g masło ekstra (z **mleka**)

Pasta z groszku 20 g
Składniki: 20 g groszek zielony, mrożony, 6 g oliwa, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Pomidor 20 g
Herbata z melisy bez cukru 150 ml
Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata z melisy

Śniadanie II

Koktajl buraczkowy z bananem na jogurcie 100 ml
Składniki: 80 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 10 g burak, 10 g banan

Posiłek

Rosół drobiowo- wołowy z makaronem 200 ml

Składniki: 200 ml woda, 25 g marchew, 15 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 4 g natka pietruszki, 0 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 0 g wołowina szponder, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Obiad

Potrawka drobiowo - wołowa z warzywami 200 g

Składniki: 50 g marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%), 30 ml woda, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 15 g wołowina pieczeń, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g olej rzepakowy, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g pieprz, 1 g zioła prowansalskie

Ziemniaki 80 g
Kompot owocowy bez cukru 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 20 g mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Melon 90 g

📅 23.09.2026

Środa

Śniadanie

Kakao na mleku 150 ml
Składniki: 180 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 2 g kakao deco morreno

Kanapka z pastą drobiowo-warzywną 70 g
Składniki: 30 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 20 g udo z kurczaka, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g natka pietruszki

Ogórek 20 g

Śniadanie II

Mus brzoskwiniowo - dyniowy 100 g
Składniki: 50 g brzoskwinia, 50 g dynia

Posiłek

Zupa paprykowa 200 ml
Składniki: 150 ml woda, 30 g papryka czerwona, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g kasza jaglana, 10 g pomidor, 8 g por, 5 g cebula, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g papryka słodka

Obiad

Pierogi z serem, ziemniakami i jogurtem naturalnym 130 g
Składniki: 100 g pierogi ruskie (mąka **pszenna**, ziemniaki, twaróg, woda, cebula, olej, sól, pieprz.), 30 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii)

Surówka z marchewki i jabłka 60 g
Składniki: 50 g marchew, 10 g jabłko, 4 g olej rzepakowy

Kompot śliwkowy 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 40 g śliwki

Podwieczorek

Banan 100 g

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

📅 24.09.2026

Czwartek

Śniadanie

Płatki kukurydziane 15 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
Paprykarz rybny 35 g
Składniki: 25 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 4 g olej rzepakowy, 3 g pulpa pomidorowa, 2 g cebula, 1 g pieprz

Rzodkiewka 20 g
Herbata rooibos, bez cukru 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 1 ml herbata rooibos

Śniadanie II

Koktajl truskawkowy 120 g
Składniki: 80 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 20 g truskawki, mrożone

Posiłek

Żurek z ziemniakami 200 ml
Składniki: 115 ml woda, 60 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 60 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

Pieczony kotlet mielony z piersi indyka 40 g
Składniki: 35 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 5 **gjaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy, 4 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 3 g cebula

Kasza kuskus (pszenica) 25 g
Surówka szwedzka 60 g
Składniki: 40 g ogórek kiszony, 15 g papryka czerwona, 5 g cebula, 1 g olej rzepakowy

Sos koperkowy 20 g
Składniki: 20 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 5 g koperek, 0 g pieprz, 0 g majeranek, 0 g mąka **pszenna** , typ 450

Kompot jabłkowy, bez cukru 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 20 g jabłko

Podwieczorek

Gruszka 80 g

📅 25.09.2026

Piątek

Śniadanie

Makaron pszenny bezjajeczny 15 g
Składniki: mąka z **pszenicy** zwyczajnej
Mleko krowie, 3,2% tłuszczu 150 ml
Chleb pszenno-żytni, słonecznikowy 20 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, suche drożdże, sól, nasiona słonecznika

Masło ekstra (z mleka) 5 g
Twarożek ze szczypiorkiem 30 g
Składniki: 30 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 2 g szczypiorek

Ogórek kiszony 20 g
Herbata miętowa, bez cukru 180 ml
Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata miętowa

Śniadanie II

Mango 100 g

Posiłek

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem 200 ml
Składniki: 130 ml woda, 40 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 30 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g ryż biały, 4 g por, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Obiad

Kotlety z ziemniaków i ciecierzycy 120 g
Składniki: 80 g ziemniaki, 30 g ciecierzycza konserwowa, 5 g cebula, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy

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

Surówka z buraczków z jabłkiem 50 g
Składniki: 40 g burak, 10 g jabłko, 5 g olej rzepakowy, 2 g cebula

Kompot malinowy 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 50 g maliny, mrożone

Podwieczorek

Jabłko 100 g