

📅 28.09.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Makaron pszenny bezjajeczny 15 g

Składniki: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu 200 ml

Kanapka z hummusem i natką

pietruszki 55 g

Składniki: 25 g ciecierzycy konserwowa, 20 g bułki **pszenne** zwykle (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 5 g masło ekstra (z **mleka**), 1 g natka pietruszki, 1 g czosnek

Ogórek kiszony 20 g

Herbata miętowa, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata miętowa

Śniadanie II

Budyń jaglany na mleku z sosem

jagodowym 130 g

Składniki: 100 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 20 g jagody mrożone, 10 g kasza jagłana

Posiłek

Zupa brokułowa na wywarze

warzywnym 200 ml

Składniki: 130 ml woda, 35 g brokuły, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g ryż biały, 2 g koperek, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy, 1 g czosnek

Obiad

Kotlet jajeczny 60 g

Składniki: 60 g **jaja** kurze całe, 4 g olej rzepakowy, 3 g bułki **pszenne** zwykle (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 2 g natka pietruszki, 2 g mąka **pszenna**, typ 450

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, 1 g pieprz

Kalafior 50 g

Kompot truskawkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 30 g truskawki, mrożone

📅 29.09.2026

Wtorek

Śniadanie

Kasza manna (pszenica) 15 g

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu 200 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**)

Pieczeń z indyka w czosnku i ziołach

25 g

Składniki: 25 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 5 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 1 g zioła prowansalskie

Papryka czerwona 20 g

Herbata żurawinowa 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata żurawinowa

Śniadanie II

Mus marchwiowo - dyniowy 100 g

Składniki: 50 g marchew, 50 g dynia

Posiłek

Krem z cukinii i batatów na

wywarze warzywnym 200 ml

Składniki: 125 ml woda, 40 g cukinia, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 25 g ziemniaki, 15 g bataty, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

Racuchy drożdżowe z białym serem

120 g

Składniki: 35 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 30 g mąka **pszenna**, typ 450, 30 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**) , 19 g **jaja** kurze całe, 4 g drożdże piekarskie, prasowane, 4 g olej rzepakowy

Jabłka prażone z cynamonem 50 g

Składniki: 50 g jabłko, 1 g cynamon

Kompot owocowy 100 ml

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

📅 30.09.2026

Środa

Śniadanie

Kakao na mleku 150 ml

Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 2 g kakao deco morreno

Chleb pszenno-żytni, słonecznikowy

30 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, suche drożdże, sól, nasiona słonecznika

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Twarożek ze szczypiorkiem 20 g

Składniki: 20 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 2 g szczypiorek

Ogórek 20 g

Śniadanie II

Mango 100 g

Posiłek

Zupa jarzynowa 200 ml

Składniki: 130 ml woda, 40 g zupa jarzynowa, mrożona (ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g kasza jagłana, 2 g koperek, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Obiad

Gulasz wieprzowy 70 g

Składniki: 40 g wieprzowina szynka surowa, 20 ml woda, 15 g przecier pomidorowy, 12 g marchew, 10 g cebula, 5 g olej rzepakowy

Ziemniaki z koperkiem 80 g

Składniki: 80 g ziemniaki, 3 g koperek

Surówka z kapusty kiszzonej z

marchewką i natką pietruszki 60 g

Składniki: 45 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 15 g marchew, 6 g olej rzepakowy, 1 g natka pietruszki

Kompot gruszkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 30 g gruszka

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

📅 01.10.2026

Czwartek

Śniadanie

Płatki jęczmienne 15 g

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu 150 ml

Bułka pszenna z masłem 25 g

Składniki: 20 g bułki **pszenne** zwykle (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Pasta rybna z warzywami 30 g

Składniki: 20 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 3 g olej rzepakowy, 2 g cebula, 1 g pieprz

Pomidor 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

Koktajl szpinakowo - bananowy

130 g

Składniki: 100 g kefir, 2% tłuszczu (z **mleka**), 20 g banan, 10 g szpinak, mrożony

Posiłek

Zupa krem z fasolki szparagowej

200 ml

Składniki: 125 ml woda, 40 g fasolka szparagowa, mrożona, 40 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

Kotlet pożarski 40 g

Składniki: 40 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 6 g olej rzepakowy, 6 g **jaja** kurze całe, 4 g bułki **pszenne** zwykle (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 4 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kasza gryczana 20 g

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

Surówka z ogórków kiszonych,

pomidorów i papryki 60 g

Składniki: 35 g ogórek kiszony, 10 g pomidor, 10 g papryka czerwona, 2 g cebula, 1 g olej rzepakowy

Kompot porzeczkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 30 g porzeczki czarne, mrożone

📅 02.10.2026

Piątek

Śniadanie

Płatki kukurydziane 15 g

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu 200 ml

Bułka pszenna z masłem 25 g

Składniki: 20 g bułki **pszenne** zwykle (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Rzodkiewka 20 g

Herbata rooibos, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 ml herbata rooibos

Pasta z groszku 20 g

Składniki: 20 g groszek zielony, mrożony, 5 g oliwa, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Śniadanie II

Chrupki kukurydziane 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Mus ananasowy 50 g

Składniki: 50 g ananas

Posiłek

Zupa ogórkowa z ziemniakami 200

ml

Składniki: 130 ml woda, 40 g ziemniaki, 35 g ogórek kiszony, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

Ryba duszona w warzywach 130 g

Składniki: 60 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 35 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 30 g pulpa pomidorowa, 10 g cebula, 6 g olej rzepakowy, 1 g pieprz

Kasza jęczmienna, perłowa 30 g

Kompot śliwkowo- jabłkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 30 g śliwki

Podwieczorek

Jabłko 80 g

Podwieczorek

Kiwi 80 g

Podwieczorek

Banan 100 g

Podwieczorek

Pomarańcza 150 g

Podwieczorek

Koktajl truskawkowy 150 g

Składniki: 80 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 40 g truskawki, mrożone

📅	05.10.2026	Poniedziałek
Śniadanie		
Płatki <u>owsiane</u>	17 g	
Mleko krowie, 3,2% tłuszczu	160 ml	
Gruszka	10 g	
Kiwi	10 g	
Chałki pszenne	20 g	
Składniki: mąka pszenna , jaja , cukier, drożdże, woda, sól		
Masło ekstra (z <u>mleka</u>)	5 g	
Miód pszczeli	8 g	
Herbata z melisy bez cukru	100 ml	
Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata z melisy		

Śniadanie II

Sok marchwiowo-jabłkowy 100%	80 ml
Biskopity podłużne	10 g
Składniki: mąka pszenna , jaja , cukier, sól	

Posiłek

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami	200 ml
Składniki: 130 ml woda, 40 g ziemniaki, 35 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 25 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

Spaghetti z mięsem drobiowym w sosie warzywno- pomidorowym	170 g
g	
Składniki: 60 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler , pietruszka, por), 35 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 30 g pulpa pomidorowa, 20 g makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), 10 g cebula, 8 g olej rzepakowy	
Kompot porzeczkowy	100 ml
Składniki: 100 ml woda, 30 g porzeczki czarne, mrożone	

Podwieczorek

Koktajl z mango	100 g
Składniki: 80 g kefir, 2% tłuszczu (z mleka), 20 g mango	

📅	06.10.2026	Wtorek
Śniadanie		
Kasza manna (pszenica)	15 g	
Mleko krowie, 3,2% tłuszczu	200 ml	
Chleb pszenny graham	20 g	
Składniki: mąka pszenna pełnoziarnista, mąka pszenna , woda, sól, drożdże		
Masło ekstra (z <u>mleka</u>)	5 g	
Pasztet drobiowy z warzywami	30 g	
Składniki: 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler , pietruszka, por), 4 g olej rzepakowy, 3 g jaja kurze całe, 2 g cebula, 1 g ziola prowansalskie		
Pomidor	20 g	
Herbata miętowa, bez cukru	100 ml	
Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata miętowa		

Śniadanie II

Koktajl buraczkowy z bananem na jogurcie	120 ml
Składniki: 80 g jogurt grecki (mleko , żywe kultury barterii), 20 g burak, 20 g banan	

Posiłek

Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym	200 g
Składniki: 140 ml woda, 35 g kalafior, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler , pietruszka, por), 10 g śmietana 18% (z mleka), 10 g ryż biały, 1 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie	

Obiad

Kociołek warzywny z soczewicą	130 ml
ml	
Składniki: 34 g cukinia, 30 g pulpa pomidorowa, 20 g soczewica czerwona, nasiona suche, 18 g papryka czerwona, 11 g cebula	
Ziemniaki z koperkiem	80 g
Składniki: 80 g ziemniaki, 1 g koperek	
Kompot malinowy	100 ml
Składniki: 100 ml woda, 30 g maliny, mrożone	

Podwieczorek

Jabłko	80 g
--------	------

📅	07.10.2026	Środa
Śniadanie		
Kakao na mleku	150 ml	
Składniki: 150 ml mleko krowie, 3,2% tłuszczu, 2 g kakao deco morreno		
Chleb pełnoziarnisty z żyta	35 g	
Masło ekstra (z <u>mleka</u>)	7 g	
Szwedzki stół	50 g	
Składniki: 12 g papryka czerwona, 10 g ser gouda tłusty (mleko , sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 10 g szynka delikatesowa z kurczaka, 10 g ciecierzyca konserwowa, 10 g ogórek kiszony		

Śniadanie II

Muffinki marchewkowe	65 g
Składniki: 20 g jaja kurze całe, 18 g mąka pszenna , typ 450, 12 g marchew, 9 g olej rzepakowy, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).), 1 g skrobia ziemniaczana	

Posiłek

Krem z marchewki z ziemniakami i napojem migdałowym	200 ml
Składniki: 125 ml woda, 40 g marchew, 40 g ziemniaki, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler , pietruszka, por), 1 g natka pietruszki, 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, 7 g olej rzepakowy, 1 g pieprz	
Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony	50 g
Składniki: kalafior, fasola szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony	
Kompot jabłkowy	100 ml
Składniki: 100 ml woda, 50 g jabłko	
Sos warzywny	30 ml
Składniki: 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler , pietruszka, por), 5 g cebula, 1 g czosnek, 1 g pieprz	

Podwieczorek

Mus ananasowy	100 g
Składniki: 100 g ananas	

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

📅	08.10.2026	Czwartek
Śniadanie		
Płatki <u>jęczmienne</u>	15 g	
Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu	150 ml	
Bułka pszenna z masłem	27 g	
Składniki: 20 g bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier), 7 g masło ekstra (z mleka)		
Ser twarogowy półtłusty (z <u>mleka</u>)	20 g	
Brokuły	20 g	
Herbata rooibos, bez cukru	100 ml	
Składniki: 100 ml woda, 1 ml herbata rooibos		

Śniadanie II

Taca warzyw	100 g
Składniki: 30 g marchew, 25 g kukurydza, mrożona, 25 g ogórek, 2 g olej rzepakowy, 2 g ziola prowansalskie	

Posiłek

Barszcz z ziemniakami	200 ml
Składniki: 130 ml woda, 40 g ziemniaki, późne, 35 g burak, 35 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

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), 25 g ryż biały, 5 g olej rzepakowy, 5 g jaja kurze całe, 1 g pieprz	
Surówka z białej kapusty, marchewki i pora	60 g
Składniki: 40 g kapusta biała, 10 g marchew, 10 g por, 4 g olej rzepakowy	
Kompot owocowy	100 ml
Składniki: 100 ml woda, 50 g mieszanka owocowa, mrożona	

Podwieczorek

Gruszka	80 g
---------	------

📅	09.10.2026	Piątek
Śniadanie		
Płatki <u>żytnie</u>	15 g	
Mleko krowie, 3,2% tłuszczu	160 ml	
Bułka pszenna z masłem	25 g	
Składniki: 20 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	
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

Koktajl brzoskwinowy	100 g
Składniki: 40 g jogurt grecki (mleko , żywe kultury barterii), 40 g kefir, 2% tłuszczu (z mleka), 22 g brzoskwinia	

Posiłek

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem	200 ml
Składniki: 155 ml woda, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler , pietruszka, por), 30 g pulpa pomidorowa, 10 g ryż biały, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie	

Obiad

Potrawka z kurczaka	130 g
Składniki: 60 g marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%), 35 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 30 ml woda, 5 g por, 5 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 2 g mąka pszenna , typ 450, 1 g pieprz	
Ziemniaki z koperkiem	80 g
Składniki: 100 g ziemniaki, 1 g koperek	
Kompot wieloowocowy bez cukru	100 ml
Składniki: 100 ml woda, 30 g jabłko, 10 g śliwki bez pestek, mrożone, 5 g truskawki, mrożone, 5 g wiśnie bez pestek, mrożone	

Podwieczorek

Banan	100 g
-------	-------