

 31.08.2026

Poniedziałek

Śniadanie

- Kasza kukurydziana

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

200 ml
- Bułka pszenna z masłem

25 g
- Składniki: 20 g bułki **pszenne** zwykle (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 7 g masło ekstra (z **mleka**)
- Miód pszczeli

10 g
- Banan

15 g
- Herbata żurawinowa

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

Śniadanie II

- Koktajl z jagodami

115 g
- Składniki: 95 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 20 g czarne jagody, mrożone

Posiłek

- Krem z marchewki z ziemniakami i napojem migdałowym

200 ml
- Składniki: 125 ml woda, 40 g marchew, 40 g ziemniaki, 20 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 20 g napój **migdałowy** (woda, **migdały**, emulgator: lecytyny (ze słonecznika); sól morską), 5 g dynia, pestki, łuskane, 1 g natka pietruszki, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Obiad

- Gołąbki bez zawijania z indyka w sosie pomidorowym

160 g
- Składniki: 40 g kapusta włoska, 30 g mięso z udźca indyka, bez skóry, 30 g koncentrat pomidorowy, 30%, 20 g ryż biały, 10 ml woda, 5 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz
- Kompot jabłkowy

150 ml
- Składniki: 110 ml woda, 30 g jabłko

 01.09.2026

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
- Pasztet drobiowy z warzywami

30 g
- Składniki: 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 3 g **jaja** kurze całe, 2 g cebula, 1 g zioła prowansalskie, 1 g olej rzepakowy
- Ogórek kiszony

20 g
- Herbata malinowa, bez cukru

150 ml
- Składniki: 150 ml woda, 1 ml herbata malinowa (owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny)

Śniadanie II

- Kisiel wiśniowy własnego wyrobu z jogurtem

120 g
- Składniki: 100 ml woda, 25 g wiśnie bez pestek, mrożone, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 7.5 g skrobia ziemniaczana

Posiłek

- Zupa krem z fasolki szparagowej

200 ml
- Składniki: 125 ml woda, 50 g fasolka szparagowa, mrożona, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 12 g kasza kuskus (**pszenica**), 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy

Obiad

- Jajko sadzone

60 g
- Składniki: 60 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy
- Ziemniaki

80 g
- Bukiet jarzyn

60 g
- Składniki: 20 g marchew, mrożona, 20 g brokuły, mrożone, 20 g kalafior, mrożony
- Sos paprykowy

30 g
- Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana
- Kompot truskawkowy

150 ml
- Składniki: 150 ml woda, 35 g truskawki, mrożone

 02.09.2026

Środa

Śniadanie

- Kakao na mleku

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

30 g
- Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól
- Masło ekstra (z mleka)

5 g
- Ser twarogowy półtłusty (z mleka)

20 g
- Pomidor

20 g

Śniadanie II

- Panna cotta z musem malinowym

150 g
- Składniki: 80 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 50 g maliny, mrożone, 20 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 3 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%)), 3 g żelatyna, 3 g miód pszczeli

Posiłek

- Barszcz z ziemniakami

200 ml
- Składniki: 130 ml woda, 50 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

- Potrawka z ud kurczaka z warzywami i makaronem

160 g
- Składniki: 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 30 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 20 ml woda, 6 g olej rzepakowy, 3 g koperek, 1 g mąka **pszenna**, typ 450
- Kompot owocowy bez cukru

150 ml
- Składniki: 130 ml woda, 20 g mieszanaka owocowa, mrożona

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

 03.09.2026

Czwartek

Śniadanie

- Płatki kukurydziane

20 g
- Mleko krowie UHT, 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**)
- Pasta rybna z warzywami

30 g
- Składniki: 30 g **łosoś** świeży (**ryba**), 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 2 g cebula, 1 g olej rzepakowy, 0 g pieprz
- Rzodkiewka

20 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

- Mus marchwiowo - dyniowy

100 g
- Składniki: 50 g marchew, 50 g dynia

Posiłek

- Kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami

150 ml
- Składniki: 130 ml woda, 40 g ziemniaki, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 30 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 1 g natka pietruszki, 1 g koperek, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 0 g liść laurowy

Obiad

- Kuleczki z białego sera i kaszy gryczanej

110 g
- Składniki: 25 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 20 g kasza gryczana, 10 g cebula, 1 g olej rzepakowy, 0 g pieprz
- Surówka z buraka, jabłka i cebuli

60 g
- Składniki: 40 g burak, 10 g jabłko, 5 g cebula, 4 g olej rzepakowy
- Sos koperkowy

30 g
- Składniki: 25 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 5 g koperek, 1 g pieprz, 1 g majeranek, 1 g mąka **pszenna**, typ 450
- Kompot malinowy

100 ml
- Składniki: 100 ml woda, 30 g maliny, mrożone

 04.09.2026

Piątek

Śniadanie

- Płatki **jęczmienne**

15 g
- Mleko krowie UHT, 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**)
- Jajecznica

30 g
- Składniki: 30 g **jaja** kurze całe, 2 g olej rzepakowy
- Ogórek

20 g
- Herbata rooibos, bez cukru

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

Śniadanie II

- Biszkopty podłużne

15 g
- Składniki: mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, sól
- Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy 100%

100 ml

Posiłek

- Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z kaszą jaglaną

250 g
- Składniki: 135 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), 10 g kasza jaglana, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Obiad

- Kuleczki rybne z warzywami

50 g
- Składniki: 35 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 11 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 1 g pieprz
- Ziemniaki

80 g
- Sos porowy

30 ml
- Składniki: 20 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, 0 g por
- Marchew z groszkiem gotowana

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

Podwieczorek

Brzoskwinia 100 g

Podwieczorek

Chrupki kukurydziane 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Mus ananasowy 100 g

Składniki: 100 g ananas

Podwieczorek

Gruszka 90 g

Podwieczorek

Banan 80 g

Podwieczorek

Jabłko 80 g

 07.09.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Płatki jęczmienne 15 g

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 200 ml

Chleb pszenny zwykły 20 g

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

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Szynka delikatesowa z kurczaka 20 g

Papryka czerwona 30 g

Herbata owocowa, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata owocowa

Śniadanie II

Woda z cytryną i miętą 200 ml

Składniki: 200 ml woda, 3 g cytryna, 2 g miód pszczeli, 0 g mięta

Chrupki kukurydziane 15 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Posiłek

Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml

Składniki: 125 ml woda, 50 g ogórek kiszony, 40 g ziemniaki, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

 08.09.2026

Wtorek

Śniadanie

Makaron pszenny bezjajeczny 20 g

Składniki: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 200 ml

Bułka pszenna z masłem 35 g

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

Twarożek z koperkiem 20 g

Składniki: 20 g twaróg sernikowy (z **mleka**) (serek śmietankowy, twaróg), 2 g koperek

Rzodkiewka 20 g

Herbata melisa z truskawką, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata z melisy z truskawką (ziele melisy, owoc truskawki, owoc jabłka, hibiskus)

Śniadanie II

Frytki warzywne pieczone 100 g

Składniki: 40 g marchew, 30 g pietruszka, korzeń, 30 g **seler** korzeniowy, 3 g olej rzepakowy, 2 g przyprawa ziołowa

Posiłek

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem 250 ml

Składniki: 135 ml woda, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 30 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g ryż biały, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

 09.09.2026

Środa

Śniadanie

Kakao na mleku 200 ml

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 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**)

Ser gouda tłusty 14 g

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

Pomidor 20 g

Śniadanie II

Mus z selera i banana 100 g

Składniki: 50 g **seler** korzeniowy, 50 g banan

Posiłek

Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym 250 g

Składniki: 150 ml woda, 60 g ziemniaki, 50 g kalafior, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

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

 10.09.2026

Czwartek

Śniadanie

Płatki ryżowe 15 g

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 200 ml

Chleb pszenny zwykły 20 g

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

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Pasta z soczewicy z warzywami 25 g

Składniki: 10 g soczewica czerwona, nasiona suche, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 2 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ogórek kiszony 20 g

Herbata żurawinowa 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata żurawinowa

Śniadanie II

Budyń śmietankowy własnego wyrobu z sosem wiśniowym 120 g

Składniki: 100 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g wiśnie bez pestek, mrożone, 8 g żółtko **jaja** kurzego, 6 g skrobia ziemniaczana

Posiłek

Rosół wołowo- drobiowy z makaronem 250 g

Składniki: 180 ml woda, 30 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 5 g por, 2 g natka pietruszki, 0 g wołowina pieczeń, 0 g udo z kurczaka, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

 11.09.2026

Piątek

Śniadanie

Płatki kukurydziane 20 g

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 200 ml

Chleb orkiszowy 20 g

Składniki: mąka **pszenna- orkiszowa**, woda, otręby **pszenne- orkiszowe**, kielki **pszenne orkiszowe**, zakwas **orkiszowy** (mąka **pszenna- orkiszowa** pełnoziarnista, woda), mąka z **pszenicy** durum, **gluten pszenny**, siód **jęczmienny**, sól, drożdże, inulina, ocet winny.

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Pasztet z ciecierzycy pieczony 30 g

Składniki: 15 g ciecierzycza konserwowa, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 3 g natka pietruszki, 3 g olej rzepakowy tłoczony na zimno, 2 g **jaja** kurze całe

Mini marchewki gotowane 10 g

Składniki: 10 g mini marchewki

Herbata miętowa, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata miętowa

Śniadanie II

Koktajl z jagodami 100 g

Składniki: 80 g maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z **mleka**), 20 g czarne jagody, mrożone

Posiłek

Krem z dyni i batatów 250 ml

Składniki: 125 ml woda, 40 g ziemniaki, 30 g dynia, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g bataty, 4 g dynia, pestki, łuskane, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Obiad

Naleśniki z twarogiem i brzoskwiniami 150 g

Składniki: 40 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 35 g brzoskwinia, 25 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 25 g mąka **pszenna**, typ 450, 9 g olej rzepakowy, 5 g**jaja** kurze całe

Kompot owocowy bez cukru 150 ml

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

Podwieczorek

Gruszka 80 g

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, 3 g olej rzepakowy, 1 g pieprz

Ziemniaki 80 g

Kompot jabłkowy, bez cukru 150 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g jabłko

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki 60 g

Składniki: 50 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 10 g marchew, 3 g olej rzepakowy, 1 g natka pietruszki

Podwieczorek

Melon 100 g

Obiad

Jajko gotowane 60 g

Składniki: 60 g**jaja** kurze całe

Sos paprykowy 30 g

Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana

Marchewka z groszkiem i masłem 60 g

Składniki: 60 g marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%), 4 g olej rzepakowy tłoczony na zimno

Kasza kuskus (**pszenica**) 25 g

Kompot owocowy bez cukru 150 ml

Składniki: 100 ml woda, 20 g mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Morele 100 g

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, 2 g olej rzepakowy

Ziemniaki 70 g

Sos warzywny 20 ml

Składniki: 20 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g cebula, 1 g czosnek, 1 g pieprz

Surówka z buraczków z jabłkiem 60 g

Składniki: 40 g burak, 20 g jabłko, 2 g cebula, 1 g olej rzepakowy

Kompot śliwkowo- jabłkowy 150 ml

Składniki: 100 ml woda, 20 g śliwki

Podwieczorek

Jabłko 70 g

Obiad

Pieczony kotlet mielony z piersi kurczaka 60 g

Składniki: 30 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 6 g olej rzepakowy, 5 g**jaja** kurze całe, 3 g cebula, 1 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier)

Kasza jęczmienna, perłowa 20 g

Sos pomidorowy 60 g

Składniki: 40 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 20 g koncentrat pomidorowy, 30%, 0 g pieprz

Kompot truskawkowy 130 ml

Składniki: 100 ml woda, 20 g truskawki, mrożone

Podwieczorek

Banan 70 g