

 28.09.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Makaron pszenny bezjajeczny 15 g

Składniki: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

Napój sojowy 200 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Kanapka z hummusem i natką pietruszki 55 g

Składniki: 25 g ciecierzycy konserwowa, 20 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 5 g margaryna flora light, 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 napoju roślinnym z sosem jagodowym 130 g

Składniki: 20 g kasza jagłana, 20 g jagody mrożone, 10 g cukier, 0 g napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2))

Posiłek

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym 200 ml

Składniki: 130 ml woda, 35 g brokuły, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 15 g ryż biały, 2 g koperek, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy, 1 g czosnek

 29.09.2026

Wtorek

Śniadanie

Kasza manna (pszenica) 20 g

Napój sojowy 200 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Kanapka z chlebem graham i tłuszczem roślinnym 25 g

Składniki: 20 g chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 5 g margaryna flora light

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, 50 g cukinia, 25 g bataty, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 25 g ziemniaki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

 30.09.2026

Środa

Śniadanie

Kakao na napoju roślinnym 150 ml

Składniki: 200 g napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), 2 g kakao deco morreno

Chleb pszenno-żytni, słonecznikowy 30 g

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

Margaryna flora light 5 g

Tofu 20 g

Ogórek 20 g

Śniadanie II

Mango 100 g

Posiłek

Zupa jarzynowa 200 ml

Składniki: 120 ml woda, 50 g zupa jarzynowa, mrożona (ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 15 g kasza jagłana, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

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

 01.10.2026

Czwartek

Śniadanie

Płatki jęczmienne 15 g

Napój sojowy 200 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Bułka pszenna z margaryną roślinną 25 g

Składniki: 20 g chleb **pszenny** (mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 5 g margaryna flora light

Pasta rybna z warzywami 30 g

Składniki: 25 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 2 g cebula, 1 g pieprz, 1 g olej rzepakowy

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 na napoju roślinnym 130 g

Składniki: 100 g jogurt **sojowy** (baza **sojowa** (96,1%) (woda, obłuszczone ziarno **soi** (10,7%)), wapń, stabilizator (pektyny), regulatory kwasowości (cytryniany sodu, kwas cytrynowy), sól morską, aromat, przeciwutleniacze (mieszanina tokoferoli, estry kwasów tłuszczowych i kwasu askorbinowego), witaminy (b12, d2), kultury jogurtowe (s. thermophilus, l. bulgaricus).), 20 g banan, 10 g szpinak, mrożony

Posiłek

Zupa krem z fasolki szparagowej 200 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

 02.10.2026

Piątek

Śniadanie

Płatki kukurydziane 15 g

Napój sojowy 200 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Bułka pszenna z margaryną roślinną 25 g

Składniki: 20 g chleb **pszenny** (mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 7 g margaryna flora light

Pasta z awokado 30 g

Składniki: 30 g awokado, 5 g **jaja** kurze całe, 1 g natka pietruszki, 1 g czosnek, 1 g limonka, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Rzodkiewka 20 g

Herbata rooibos, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 ml herbata rooibos

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, 50 g ziemniaki, 35 g ogórek kiszony, 35 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

Kotlet jajeczny 60 g

Składniki: 60 g **jaja** kurze całe, 4 g olej rzepakowy, 3 g bułki **pszenne** zwykłe (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 60 g

Kompot truskawkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g truskawki, mrożone

Podwieczorek

Jabłko 100 g

Obiad

Racuchy drożdżowe 120 g

Składniki: 50 g mąka **pszenna**, typ 450, 50 g napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), 20 g **jaja** kurze całe, 5 g drożdże piekarskie, prasowane, 2 g cukier

Jabłka prażone z cynamonem 60 g

Składniki: 60 g jabłko, 1 g cynamon

Sos waniliowy 50 g

Składniki: 30 g jogurt **sojowy** (baza **sojowa** (96,1%) (woda, obłuszczone ziarno **soi** (10,7%)), wapń, stabilizator (pektyny), regulatory kwasowości (cytryniany sodu, kwas cytrynowy), sól morską, aromat, przeciwutleniacze (mieszanina tokoferoli, estry kwasów tłuszczowych i kwasu askorbinowego), witaminy (b12, d2), kultury jogurtowe (s. thermophilus, l. bulgaricus).), 20 g **tofu**, 2 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Kompot owocowy 100 ml

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

Podwieczorek

Kiwi 80 g

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, 4 g olej rzepakowy, 1 g natka pietruszki

Kompot gruszkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g gruszka

Podwieczorek

Banan 100 g

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** zwykłe (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 30 g

Sos warzywny 30 ml

Składniki: 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 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, 50 g porzeczki czarne, mrożone

Podwieczorek

Pomarańcza 150 g

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, 5 g olej rzepakowy, 1 g pieprz

Kasza jęczmienna, perłowa 30 g

Kompot śliwkowo- jabłkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g śliwki

Podwieczorek

Koktajl truskawkowy 150 g

Składniki: 100 g jogurt **sojowy** (baza **sojowa** (96,1%) (woda, obłuszczone ziarno **soi** (10,7%)), wapń, stabilizator (pektyny), regulatory kwasowości (cytryniany sodu, kwas cytrynowy), sól morską, aromat, przeciwutleniacze (mieszanina tokoferoli, estry kwasów tłuszczowych i kwasu askorbinowego), witaminy (b12, d2), kultury jogurtowe (s. thermophilus, l. bulgaricus).), 50 g truskawki, mrożone

05.10.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Płatki owsiane 15 g

Napój sojowy 200 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Gruszka 10 g

Kiwi 10 g

Chalki pszenne 20 g

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

Margaryna flora light 5 g

Miód pszczeli 10 g

Herbata z melisy bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata z melisy

Śniadanie II

Sok marchwiowo-jabłkowy 100%

100 ml

Biszkopty podłużne 10 g

Składniki: mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, sól

Posiłek

Kapuśniak z kiszonej kapusty z

ziemniakami 250 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 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 porzeczkowy 100 ml

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

06.10.2026

Wtorek

Śniadanie

Kasza manna (pszenica) 15 g

Napój sojowy 150 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Chleb pszenny graham 20 g

Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Margaryna flora light 5 g

Paszтет 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), 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

napoju sojowym 150 ml

Składniki: 100 g napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), 30 g banan, 20 g burak

Posiłek

Zupa kalafiorowa na wywarze

warzywnym 250 g

Składniki: 140 ml woda, 35 g kalafior, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 15 g ryż biały, 1 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

Kociółek warzywny z soczewicą 130

ml

Składniki: 34 g cukinia, 30 g pulpa pomidorowa, 23 g papryka czerwona, 20 g soczewica czerwona, nasiona suche, 11 g cebula, 5 g olej rzepakowy

Ziemniaki z koperkiem 80 g

Składniki: 80 g ziemniaki, 1 g koperek

Kompot malinowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g maliny, mrożone

07.10.2026

Środa

Śniadanie

Kakao na napoju roślinnym 150 ml

Składniki: 150 g napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), 2 g kakao deco morreno

Chleb pełnoziarnisty z żyta 20 g

Margaryna flora light 5 g

Szwedzki stół 50 g

Składniki: 12 g papryka czerwona, 10 g szynka delikatkowa z kurczaka, 10 g ciecierzycy konserwowa, 10 g ogórek kiszony, 10 g ser wegański (woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik: beta-karoten, witamina b12)

Śniadanie II

Muffinki marchewkowe 65 g

Składniki: 20 g mąka **pszenna**, typ 450, 20 g **jaja** kurze całe, 12 g marchew, 6 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 250 ml

Składniki: 125 ml woda, 63 g marchew, 61 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 ciecierzycy i kaszy

gryczanej 140 g

Składniki: 40 g ciecierzycy konserwowa, 30 g kasza gryczana, 10 g cebula, 3 g olej rzepakowy, 0 g pieprz

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony 60 g

Składniki: kalafior, fasola szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony

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

Kompot jabłkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g jabłko

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

08.10.2026

Czwartek

Śniadanie

Płatki jęczmienne 15 g

Napój sojowy 200 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Bułka pszenna z margaryną roślinną 35 g

Składniki: 30 g chleb **pszenny** (mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 5 g margaryna flora light

Pasta z groszku 30 g

Składniki: 30 g groszek zielony, mrożony, 1 g pieprz, 1 g czosnek, 1 g oliwa

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 250 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

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, 5 g **jaja** kurze całe, 4 g olej rzepakowy, 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

09.10.2026

Piątek

Śniadanie

Płatki żytnie 15 g

Napój sojowy 200 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Bułka pszenna z margaryną roślinną 25 g

Składniki: 20 g chleb **pszenny** (mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 5 g margaryna flora light

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: 80 g napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), 20 g brzoskwinia

Posiłek

Zupa pomidorowa na wywarze

warzywnym z ryżem 250 ml

Składniki: 155 ml woda, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 30 g pulpa pomidorowa, 15 g ryż biały, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

Potrąwka 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

Koktajl z mango 100 g

Składniki: 80 g napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), 20 g mango

Podwieczorek

Jabłko 100 g

Podwieczorek

Mus ananasowy 150 g

Składniki: 150 g ananas

Podwieczorek

Gruszka 80 g

Podwieczorek

Banan 100 g