

03.11.2025

Poniedziałek

Śniadanie

Chleb zwykły (pszenica, żyto, jęczmień, jajka, soja, mleko, orzechy, sezam) 25 g

Chleb ziarenko 25 g

Składniki: mąka **pszenna**, zakwas **żytni**, siemie lniane, słonecznik, dynia, płatki **owsiane**, woda, ziola prowansalskie, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Płatki kukurydziane na mleku 200 g

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane

Konfitura truskawkowa 10 g

Składniki: truskawki, cukier, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.

Śniadanie II

Jabłko 100 g

Obiad

Krem z dyni i batatów 250 ml

Składniki: 130 ml woda, 80 g dynia, 45 g bataty, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 20 g ziemniaki, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g chleb **pszенno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść lauowy, 0 g ziele angielskie

Makaron penne z kurczakiem w sosie szpinakowo-śmietanowym 150 g

Składniki: 70 g szpinak, mrożony, 40 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 30 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g ser mascarpone (śmietanka pasteryzowana (z **mleka**), regulator kwasowości: kwas cytrynowy), 4 g olej rzepakowy, 2 g czosnek, 1 g gałka muszkatołowa

Kompot śliwkowy 150 ml

Składniki: 40 g śliwki, 5 g cukier

04.11.2025

Wtorek

Śniadanie

Chleb zwykły (pszenica, żyto, jęczmień, jajka, soja, mleko, orzechy, sezam) 25 g

Chleb ziarenko 25 g

Składniki: mąka **pszenna**, zakwas **żytni**, siemie lniane, słonecznik, dynia, płatki **owsiane**, woda, ziola prowansalskie, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 6 g

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 15 g

Składniki: 15 g **jaja** kurze całe, 4 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), 1 g szczypiorek

Pomidor 50 g

Herbata rumiankowa 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 3 g cukier, 0 g herbata rumiankowa

Śniadanie II

Mandarynki 100 g

Obiad

Ryżanka 300 ml

Składniki: 200 ml woda, 40 g kurczak, tuszka, 25 g marchew, 25 g ryż biały, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść lauowy, 0 g ziele angielskie

Filet z kurczaka panierowany 85 g

Składniki: 80 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 12 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 8 g olej rzepakowy, 7 g **jaja** kurze całe, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki gotowane 100 g

Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

Mizeria z jogurtem naturalnym 65 g

Składniki: 65 g ogórek, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Kompot wieloowocowy 200 ml

Składniki: 150 ml woda, 44 g jabłko, 11 g śliwki bez pestek, mrożone, 8 g truskawki, mrożone, 8 g wiśnie bez pestek, mrożone, 5 g cukier

05.11.2025

Środa

Śniadanie

Chleb zwykły (pszenica, żyto, jęczmień, jajka, soja, mleko, orzechy, sezam) 25 g

Chleb ziarenko 25 g

Składniki: mąka **pszenna**, zakwas **żytni**, siemie lniane, słonecznik, dynia, płatki **owsiane**, woda, ziola prowansalskie, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Schab pieczony z czosnkiem i majerankiem- wędlina własnego wyrobu 20 g

Składniki: 21 g wieprzowina schab surowy bez kości, 0.46 g majeranek, 0.29 g czosnek, 0.21 g sól biała, 0.07 g pieprz, 0 g olej rzepakowy

Papryka kolorowa 50 g

Kawa zbożowa na mleku 180 ml

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Śniadanie II

Banan 100 g

Obiad

Zupa ogórkowa 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 75 g ziemniaki, 40 g ogórek kiszony, 20 g marchew, 12 g skrzydło indyka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść lauowy, 0 g ziele angielskie

Gulasz wieprzowy 100 g

Składniki: 50 g wieprzowina łopatką, 15 g przecier pomidorowy, 12 g marchew, 10 g cebula, 5 g olej rzepakowy

Kasza bulgur (pszenica) 40 g

Surówka z buraczków z cebulką 65 g

Składniki: 65 g burak, 20 g cebula, 6 g cytryna, 4 g olej rzepakowy

Kompot gruszkowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 40 g gruszka

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

06.11.2025

Czwartek

Śniadanie

Chleb zwykły (pszenica, żyto, jęczmień, jajka, soja, mleko, orzechy, sezam) 25 g

Chleb ziarenko 25 g

Składniki: mąka **pszenna**, zakwas **żytni**, siemie lniane, słonecznik, dynia, płatki **owsiane**, woda, ziola prowansalskie, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 6 g

Pasta z morskczuka z ogórkiem kiszonym 30 g

Składniki: 30 g **morskczuk** świeży (**ryba**), 5 g cebula, 5 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), 3 g ogórek kiszony, 2 g natka pietruszki

Pomidorki koktajlowe 50 g

Kakao 180 ml

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier

Śniadanie II

Kisiel malinowy własnego wyrobu 150 g

Składniki: 100 ml woda, 50 g maliny, mrożone, 10 g cukier, 3 g skrobia ziemniaczana

Obiad

Krem z groszku 200 ml

Składniki: 150 ml woda, 60 g groszek zielony, mrożony, 35 g ziemniaki, 25 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 20 g **seler** korzeniowy, 20 g chleb **pszенno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 15 g udo z kurczaka, 10 g por, 5 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść lauowy, 0 g ziele angielskie

Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym 100 g

Składniki: 70 g wieprzowina łopatką, 20 ml woda, 8 g koperek, 7 g masło ekstra (z **mleka**), 7 g mąka **pszenna**, typ 450, 5 g śmietana 18% (z **mleka**), 3 g cebula, 3 g **jaja** kurze całe, 3 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść lauowy, 0 g ziele angielskie

Ziemniaki gotowane 100 g

Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

Salata masłowa z jogurtem greckim 60 g

Składniki: 46 g salata, 17 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii)

Kompot rabarbarowy 150 g

Składniki: 150 ml woda, 50 g rabarbar, 1 g cukier

07.11.2025

Piątek

Śniadanie

Chleb zwykły (pszenica, żyto, jęczmień, jajka, soja, mleko, orzechy, sezam) 25 g

Chleb ziarenko 25 g

Składniki: mąka **pszenna**, zakwas **żytni**, siemie lniane, słonecznik, dynia, płatki **owsiane**, woda, ziola prowansalskie, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Parówki z szynki(gorczyca) 40 g

Składniki: woda, mięso z szynki wieprzowej, susz z aceroli, ekstrakty przypraw, aromaty naturalne, glukoza, przyprawy, sól, kolagenowe białko wieprzowe

Rzodkiewka 50 g

Mleko krowie, 2% tłuszczu 150 ml

Śniadanie II

Marchew 30 g

Kalarepa 30 g

Obiad

Zupa gulaszowa 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 75 g ziemniaki, 30 g wieprzowina łopatką, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g papryka czerwona, 8 g przecier pomidorowy, 5 g cebula, 4 g koncentrat pomidorowy, 30%, 1 g olej rzepakowy, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść lauowy, 0 g ziele angielskie, 0 g papryka słodka

Naleśniki z twarogiem i brzoskwiniami 180 g

Składniki: 50 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 30 g mąka **pszenna**, typ 450, 30 g brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), 30 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g cukier, 8 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy

Kakao 16%, proszek 3 g

Kompot truskawkowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 40 g truskawki, mrożone, 5 g cukier

Podwieczorek

Bułka pszenna z masłem 35 g

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

Ser gouda tłusty 10 g

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

Ogórek 50 g

Energia: 1046 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
37.7 g	32.2 g	144.2 g

Podwieczorek

Rogaliki drożdżowe z jabłkiem 90 g

Składniki: 20 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g jabłko, 8 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g **jaja** kurze całe, 2 g drożdże piekarskie, prasowane, 2 g śmietana 12% (z **mleka**), 1 g cukier

Energia: 968 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
40.3 g	32.1 g	123 g

Podwieczorek

Bułka pszenna z masłem 35 g

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

Rzodkiewka 15 g

Energia: 974 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
37.5 g	31.8 g	124.2 g

Podwieczorek

Cynamonki drożdżowe 80 g

Składniki: 14 g mąka **pszenna**, typ 500, 6 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g cukier, 1.14 g drożdże piekarskie, prasowane, 1 g masło ekstra (z **mleka**), 0.69 g cynamon, 0.06 g sól biała, 0 g **jaja** kurze całe

Jabłko 50 g

Energia: 1040 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
43.3 g	32.3 g	132.8 g

Podwieczorek

Bułka pszenna z masłem 35 g

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

Papryka czerwona 50 g

Energia: 1013 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
41 g	37.1 g	122.5 g