

	poniedziałek 2026-09-28	wtorek 2026-09-29	środa 2026-09-30	czwartek 2026-10-01	piątek 2026-10-02
Śniadanie				Kanapka z twarogiem i rzodkiewką 95g Składniki: <u>Twarożek Domowy grani naturalny (mleko)</u> , <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> , Rzodkiewka Napój mleczny kakaowy 250g (mleko) Płatki kukurydziane na mleku 150g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (mleko)</u> , Płatki kukurydziane	Kanapka z masłem, sałatą, ogórkiem i serem żółtym 190g Składniki: Ogórek świeży, <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> , <u>Ser żółty Gouda tłusty (mleko)</u> , <u>Masło ekstra (mleko)</u> , Sałata Herbata z cytryną 190g Składniki: Herbata czarna, Cukier, Cytryna Płatki kukurydziane na mleku 150g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (mleko)</u> , Płatki kukurydziane
II Śniadanie				Kanapka z dżemem 65g Składniki: <u>Chleb bałtonowski (gluten)</u> , Dżem brzoskwiniowy Jabłko 160g	Kanapka z masłem orzechowym 50g Składniki: <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> , <u>Masło orzechowe (orzeszki ziemne,orzechy)</u> Banan 130g
Obiad				Zupa jarzynowa 300g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Udo z kurczaka, Ziemniaki, <u>Śmietana, 18% tłuszczu (mleko)</u> , Brokuły, Fasolka szparagowa, Kalafior, Przyprawa "Jarzynka", Ziele angielskie, Liście laurowe Makaron z sosem miesno - warzywnym Bolognese 349g Składniki: <u>Makaron bezjajeczny (gluten)</u> , Pomidory bez skóry, Łopatka wieprzowa, Cebula, Koncentrat pomid. 30%, Olej rzepakowy, Bazylia, Sól, Papryka, Pieprz Jabłko 160g Kompot z truskawek, bez cukru 250g Składniki: Woda, Truskawki	Zupa krupnik 300g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Mięso z ud kurczaka, Ziemniaki, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)</u> , Pietruszka, Koperek, Liście laurowe, Ziele angielskie Kotlet schabowy (żywienie zbiorowe) 100g Składniki: Schab wieprzowy, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , <u>Bułka tarta (gluten)</u> , <u>Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (mleko)</u> , Olej rzepakowy, <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u> , Pieprz, Sól Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty z marchewka i koperkiem 149g Składniki: Kapusta biała, Marchew, Cukier, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pieprz, Sól Kompot z jabłek bez cukru 240g Składniki: Woda, Jabłko
Podwieczorek				<u>Jogurt</u> owocowy (różne smaki) 100g (mleko)	
Kolacja				Kanapka wiosenna z warzywami i szynką drobiową 132g Składniki: Pomidor, <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> , <u>Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)</u> , Rzodkiewka, Sałata, <u>Masło ekstra (mleko)</u> Herbata owocowa 200g Kanapka z dżemem 65g Składniki: <u>Chleb bałtonowski (gluten)</u> , Dżem brzoskwiniowy	

	poniedziałek 2026-10-05	wtorek 2026-10-06	środa 2026-10-07	czwartek 2026-10-08	piątek 2026-10-09
Śniadanie		Kanapka z masłem, sałatą, ogórkiem i szynką 105g Składniki: <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> , Ogórek świeży, <u>Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)</u> , <u>Masło ekstra (mleko)</u> , Salata Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko)</u> , Płatki ryżowe	Zupa mleczna z kluskami lanymi 249g Składniki: <u>Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , <u>Maka pszenna typ 500, z witaminami (gluten)</u> , Sól Herbata z cytryną 190g Składniki: Herbata czarna, Cukier, Cytryna Chrupiąca kanapka z pastą warzywną, nowalijkami i słonecznikiem 182g Składniki: Pasta warzywna z grillowanym bakłażanem, Ogórek świeży, <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> , Rzodkiewka, Roszponka, Słonecznik	Zupa mleczna z makaronem pszennym 250g Składniki: <u>Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Makaron bezjajeczny (gluten)</u> , Sól Herbata z cytryną 190g Składniki: Herbata czarna, Cukier, Cytryna Kanapka z jajkiem i warzywami 85g Składniki: <u>Chleb baltonowski (gluten)</u> , <u>Jaja kurze całe, gotowane (jaja)</u> , Rzodkiewka, <u>Masło ekstra (mleko)</u> , Roszponka	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g Składniki: <u>Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (mleko)</u> , Otręby ryżowe, Sól Kanapka z hummusem i pomidorem 90g Składniki: Pomidor, <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> , <u>Hummus (sezam)</u> Herbata z cytryną 190g Składniki: Herbata czarna, Cukier, Cytryna
II Śniadanie	Kanapka z masłem, szynką drobiową i roszponką 60g Składniki: <u>Chleb orkiszowy (gluten)</u> , <u>Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)</u> , Roszponka, <u>Masło ekstra (mleko)</u> Jabłko 160g	Bulka słodka drożdżowa z nadzieniem <u>serowym</u> 100g (<u>gluten, jaja, mleko</u>)	Jabłko 160g Kanapka z masłem orzechowym 50g Składniki: <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> , <u>Masło orzechowe (orzeszki ziemne,orzechy)</u>	Kanapka z dżemem 65g Składniki: <u>Chleb baltonowski (gluten)</u> , Dżem brzoskwiniový Banan 130g	Kanapka z masłem orzechowym 50g Składniki: <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> , <u>Masło orzechowe (orzeszki ziemne,orzechy)</u> Nektarynka 120g
Obiad	Zupa kalafiorowa (żywienie zbiorowe) 300g Składniki: Kości, Kalafior, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , <u>Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu (mleko)</u> , Cukier, Koperek, Sól, Liście laurowe, Ziele angielskie Potrąwka z kurczakiem, groszkiem i marchewką 150g Składniki: Pierś z kurczaka, Marchew, <u>Bulion mięsny (seler)</u> , Groszek zielony, Pietruszka, <u>Masło ekstra (mleko)</u> Ryż biały 200g Surówka z buraczków 150g Składniki: Buraki, Cebula, Cytryna, Olej rzepakowy, Miód pszczeli Woda 240g	Zupa ogórkowa z ziemniakami (żywienie zbiorowe) 300g Składniki: Kości, Ziemniaki, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Ogórek kiszony, <u>Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu (mleko)</u> , Koperek, Pietruszka, Sól, Liście laurowe, Ziele angielskie Kotlet mielony (żywienie zbiorowe) 100g Składniki: Łopatką wieprzowa, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , <u>Bulka tarta (gluten)</u> , Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz, Sól Ziemniaki purée 200g Mizeria (żywienie zbiorowe) 100g Składniki: Ogórek świeży, <u>Śmietana, 18% tłuszczu (mleko)</u> , Koperek, Cukier, Sól Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 200g Składniki: Woda, Mieszanka owocowa, Cukier	Zupa fasolowa 300g Składniki: Żeberka wieprzowe, Ziemniaki, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Boczek wędzony, Fasola biała, Cebula, Czosnek, Majeranek, Ziele angielskie, Liście laurowe Bitki w sosie (żywienie zbiorowe) 150g Składniki: Schab wieprzowy, Cebula, <u>Maka pszenna, typ 500 (gluten)</u> , Pieprz, Sól Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 149g Składniki: Kapusta pekińska, <u>Majonez (jaja)</u> , Kukurydza, Koperek, Pieprz, Sól Kompot z jabłek 250g Składniki: Woda, Jabłko, Cukier, Goździki	Rosół z makaronem (żywienie zbiorowe) 300g Składniki: Kości, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , <u>Makaron czterojajeczny (gluten,jaja)</u> , Kurkuma, Pieprz, Pietruszka, Sól Naleśniki z serem twarogowym (żywienie zbiorowe) 300g Składniki: <u>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)</u> , <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Maka pszenna, typ 500 (gluten)</u> , Woda, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , Cukier, Olej rzepakowy, <u>Margaryna 50% (mleko)</u> , Sól Kompot z jabłek 250g Składniki: Woda, Jabłko, Cukier, Goździki Jabłko 160g	Zupa wiosenna 567g Składniki: Ziemniaki, Kapusta kiszona, Mięso z ud kurczaka, <u>Seler korzeniowy (seler)</u> , Papryka czerwona, Pietruszka, Cebula, Marchew, Pietruszka Domowe paluszki rybne 100g Składniki: <u>Dorsz, filet bez skóry, świeży (ryby)</u> , Mąka kukurydziana, Płatki kukurydziane, <u>Jaja kurze całe, gotowane (jaja)</u> , Pietruszka, Olej rzepakowy Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty (żywienie zbiorowe) 150g Składniki: Kapusta czerwona, Cebula, Olej rzepakowy, Cukier, Sól Kompot z truskawek 200g Składniki: Woda, Truskawki, Cukier
Podwieczorek	Kisiel z tartym jabłkiem 300g Składniki: Jabłko, Kisiel owocowy	Banan 130g	<u>Jogurt</u> owocowy (różne smaki) 100g (<u>mleko</u>)	Jogurtowa galaretka z owocami 200g Składniki: Galaretka owocowa (po przyrządzeniu), <u>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko)</u> , Brzoskwinia Biszkopty 10g (<u>gluten, jaja</u>) Herbata owocowa 200g	
Kolacja	Racuchy z jabłkami (air fryer) 200g Składniki: Jabłko, <u>Ser twarogowy (twaróg) chudy (mleko)</u> , <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , <u>Maka orkiszowa jasna (gluten)</u> , Erytrol - naturalny słodzik, Oliwa z oliwek, <u>Proszek do pieczenia (gluten)</u> , Cynamon Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 240g Kanapka z masłem, sałatą, ogórkiem i serem żółtym 190g Składniki: Ogórek świeży, <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> , <u>Ser żółty Gouda tłusty (mleko)</u> , <u>Masło ekstra (mleko)</u> , Salata	Kielbasa pieczona z warzywami w sosie prowansalskim 150g Składniki: <u>Kielbasa domowa (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)</u> , Kukinia, Papryka czerwona, Oliwa z oliwek, <u>Ocet winny (siarka)</u> , Pieczarki, Bazylia, Ziola prowansalskie Bulka kajzerka 60g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 10g (<u>mleko</u>) Kecup 5g Herbata owocowa 200g Dżem brzoskwiniový 25g	Kecup 10g Herbata owocowa 250g Tradycyjny spód do pizzy (1 pizza) 149g Składniki: <u>Maka pszenna, typ 500 (gluten)</u> , Woda, Drożdże, Oliwa z oliwek, Cukier, Sól Pizza z szynką i rukolą (dodatki bez spodu) 150g Składniki: Przecier pomidorowy, Rukola, Szynka wieprzowa peklowana, <u>Ser Parmezan (mleko)</u> , Bazylia, Czosnek, Oregano suszone, Papryka, Przyprawa chili	Kielbasa biała na ciepło 100g Składniki: Kielbasa biała surowa Kecup 10g Kanapka z masłem, serem żółtym i papryką 158g Składniki: Papryka czerwona, <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> , <u>Ser żółty Gouda tłusty (mleko)</u> , <u>Masło ekstra (mleko)</u>	

	poniedziałek 2026-10-12	wtorek 2026-10-13	środa 2026-10-14	czwartek 2026-10-15	piątek 2026-10-16
Śniadanie	Kanapka z masłem, sałatą, ogórkiem i szynką 105g Składniki: <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> , Ogórek świeży, <u>Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)</u> , <u>Masło ekstra (mleko)</u> , Salata Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko)</u> , Płatki ryżowe Herbata z cytryną 190g Składniki: Herbata czarna, Cukier, Cytryna	Herbata z cytryną 190g Składniki: Herbata czarna, Cukier, Cytryna Płatki kukurydziane na mleku 150g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (mleko)</u> , Płatki kukurydziane Kanapka wiosenna z warzywami i szynką drobiową 132g Składniki: Pomidor, <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> , <u>Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)</u> , Rzodkiewka, Salata, <u>Masło ekstra (mleko)</u>	Herbata z cytryną 190g Składniki: Herbata czarna, Cukier, Cytryna Mleko z musli, suszoną żurawiną i słonecznikiem 251g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Musli z rodzynkami i orzechami (gluten,orzechy)</u> , Żurawina suszona, Słonecznik Kanapka z masłem, serem żółtym i papryką 158g Składniki: Papryka czerwona, <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> , <u>Ser żółty Gouda tłusty (mleko)</u> , <u>Masło ekstra (mleko)</u>	Herbata z cytryną 190g Składniki: Herbata czarna, Cukier, Cytryna Płatki kukurydziane na mleku 150g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (mleko)</u> , Płatki kukurydziane Kanapka wiosenna 182g Składniki: <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> , Pomidor, <u>Szynka kanapkowa (gluten,mleko,soja,seler)</u> , Rzodkiewka, Salata, <u>Masło ekstra (mleko)</u>	Kanapka z twarożkiem i rzodkiewką 95g Składniki: <u>Twarożek Domowy grani naturalny (mleko)</u> , <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> , Rzodkiewka Napój <u>mleczny</u> kakaowy 250g (mleko) Płatki kukurydziane na mleku 150g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (mleko)</u> , Płatki kukurydziane
II Śniadanie	Bułka lub rogal maślany 90g (<u>gluten</u> , <u>jaja</u> , <u>mleko</u>) Jabłko 160g	Kanapka z hummusem i pomidorem 90g Składniki: Pomidor, <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> , <u>Hummus (sezam)</u> Gruszka 135g	Kanapka z masłem orzechowym 50g Składniki: <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> , <u>Masło orzechowe (orzeszki ziemne,orzechy)</u> Jabłko 160g	Mandarynki 70g Kanapka z jajkiem i warzywami 85g Składniki: <u>Chleb baltonowski (gluten)</u> , <u>Jaja kurze całe, gotowane (jaja)</u> , Rzodkiewka, <u>Masło ekstra (mleko)</u> , Roszponka	Jabłko 160g Kanapka z masłem, sałatą, ogórkiem i serem żółtym 190g Składniki: Ogórek świeży, <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> , <u>Ser żółty Gouda tłusty (mleko)</u> , <u>Masło ekstra (mleko)</u> , Salata
Obiad	Zupa brokułowa 301g Składniki: <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Brokuły, Ziemniaki, Kości, <u>Śmietana, 18% tłuszczu (mleko)</u> , Olej rzepakowy, Koperek, Przyprawa "Jarzynka", Sól, Czosnek Kurczak w sosie śmietanowo- serowym z makaronem warzywnym (keto) 350g Składniki: Cukinia, Pierś z kurczaka, Pomidory koktajlowe, <u>Śmietana, 30% tłuszczu (mleko)</u> , Pomidory suszone w oleju, <u>Ser żółty Cheddar pełnotłusty (mleko)</u> , Cebula, <u>Mascarpone, ser śmietankowo - kremowy (mleko)</u> , Oliwa z oliwek, Czosnek, Majeranek, Pieprz, Sól Kompot z truskawek, bez cukru 250g Składniki: Woda, Truskawki Banan 130g	Barszcz Biały 300g Składniki: Kości, Ziemniaki, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Boczek wędzony, <u>Śmietana, 18% tłuszczu (mleko)</u> , Czosnek, Liście laurowe, Majeranek, Pieprz, Sól Ziemniaki purée 200g Kotlet schabowy (żywienie zbiorowe) 100g Składniki: Schab wieprzowy, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , <u>Bułka tarta (gluten)</u> , <u>Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (mleko)</u> , Olej rzepakowy, <u>Maka pszenna, typ 500 (gluten)</u> , Pieprz, Sól Mizeria (żywienie zbiorowe) 100g Składniki: Ogórek świeży, <u>Śmietana, 18% tłuszczu (mleko)</u> , Koperek, Cukier, Sól Kompot z jabłek bez cukru 240g Składniki: Woda, Jabłko	Zupa grochowa (żywienie zbiorowe) 300g Składniki: Kości, Groch, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , <u>Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu (mleko)</u> , Cukier, Sól, Liście laurowe, Ziele angielskie Kasza kuskus 150g (<u>gluten</u>) Leczo wegańskie z cieciorką, cukinią i pomidorami 200g Składniki: Cukinia, Pomidory bez skóry, Cieciorka, Cebula, Oliwa z oliwek, Pieczarki, Majeranek Surówka z białej kapusty z marchewka i koperkiem 100g Składniki: Kapusta biała, Marchew, Cukier, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pieprz, Sól Kompot z jabłek bez cukru 240g Składniki: Woda, Jabłko	Zupa z dyni 300g Składniki: Dynia, Ziemniaki, Bulion warzywny w słoiku (przed przygotowaniem), <u>Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko)</u> , Marchew, Cebula, <u>Masło ekstra (mleko)</u> , Kurkuma Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie 150g Składniki: Woda, Schab wieprzowy, <u>Maka pszenna, typ 500 (gluten)</u> , <u>Kostka rosołowa warzywna (seler)</u> , Liście laurowe, Majeranek, Tymianek, Ziele angielskie Ziemniaki 200g Surówka z młodej kapusty 150g Składniki: Kapusta biała, Cebula, Marchew, Cytryna, Olej rzepakowy, Koperek Kompot z jabłek bez cukru 240g Składniki: Woda, Jabłko	Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 300g Składniki: Woda, <u>Kostka rosołowa warzywna (seler)</u> , Cukinia, Cebula, Kasza jaglana, Marchew, Olej rzepakowy, Czosnek, Kurkuma Lekkostrawne pulpeciki rybne 150g Składniki: Pomidory bez skóry, <u>Dorsz, świeży (ryby)</u> , <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , Oliwa z oliwek, <u>Koncentrat bulionu drobiowego (thermomix) (produkt) (seler)</u> , Cebula, <u>Maka pszenna, typ 500 (gluten)</u> , Ksylitol, Olej rzepakowy, Czosnek, Liście laurowe Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Składniki: Kapusta czerwona, Jabłko, Cebula, Cytryna, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka Kompot z jabłek bez cukru 250g Składniki: Woda, Jabłko
Podwieczorek	Banan 130g	Kaszka manna z sokiem malinowym 150g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Kasza manna (gluten)</u> , Syrop malinowy, Cukier	Jogurt owocowy (różne smaki) 100g (<u>mleko</u>)	Jabłko 160g	
Kolacja	Kanapka wiosenna z warzywami i szynką drobiową 132g Składniki: Pomidor, <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> , <u>Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)</u> , Rzodkiewka, Salata, <u>Masło ekstra (mleko)</u> Kanapka z jajkiem i warzywami 85g Składniki: <u>Chleb baltonowski (gluten)</u> , <u>Jaja kurze całe, gotowane (jaja)</u> , Rzodkiewka, <u>Masło ekstra (mleko)</u> , Roszponka Herbata owocowa 200g	Herbata owocowa 200g kielbasa śląska smażona z cebulką 130g Składniki: Kielbasa śląska, Cebula, Olej rzepakowy Kecup 8g Bułka grahamka 90g (<u>gluten</u>) <u>Masło ekstra 10g (mleko)</u> Pomidor 50g	Herbata owocowa 200g Szaszłyki grillowane z kurczaka i warzyw 300g Składniki: Cukinia, Papryka czerwona, Pierś z kurczaka, Oliwa z oliwek, <u>Kostka rosołowa warzywna (seler)</u> , Bazylia, Oregano suszone Bułka grahamka 90g (<u>gluten</u>) <u>Masło ekstra 10g (mleko)</u> Pomidory koktajlowe 50g	Herbata owocowa 200g Kecup 8g Bułka grahamka 90g (<u>gluten</u>) <u>Masło ekstra 10g (mleko)</u> Pomidor 50g Parówki z kurczaka 100g (<u>gluten</u> , soja, mleko, <u>seler, gorczyca</u>)	

	poniedziałek 2026-10-19	wtorek 2026-10-20	środa 2026-10-21	czwartek 2026-10-22	piątek 2026-10-23
Śniadanie		Kanapka z masłem, sałatą, ogórkiem i szynką 105g Składniki: <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> , Ogórek świeży, <u>Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)</u> , <u>Masło ekstra (mleko)</u> , Sałata Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko)</u> , Płatki ryżowe Herbata z cytryną 190g Składniki: Herbata czarna, Cukier, Cytryna	Kanapka z masłem, sałatą, ogórkiem i serem żółtym 190g Składniki: Ogórek świeży, <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> , <u>Ser żółty Gouda tłusty (mleko)</u> , <u>Masło ekstra (mleko)</u> , Sałata Herbata z cytryną 190g Składniki: Herbata czarna, Cukier, Cytryna Płatki kukurydziane na mleku 150g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (mleko)</u> , Płatki kukurydziane	Kanapka z masłem, sałatą, ogórkiem i serem żółtym 190g Składniki: Ogórek świeży, <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> , <u>Ser żółty Gouda tłusty (mleko)</u> , <u>Masło ekstra (mleko)</u> , Sałata Herbata z cytryną 190g Składniki: Herbata czarna, Cukier, Cytryna Płatki kukurydziane na mleku 150g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (mleko)</u> , Płatki kukurydziane	Kanapka z twarogiem i rzodkiewką 95g Składniki: <u>Twarożek Domowy grani naturalny (mleko)</u> , <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> , Rzodkiewka Napój <u>mleczny</u> kakaowy 250g (mleko) Płatki kukurydziane na mleku 150g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (mleko)</u> , Płatki kukurydziane
II Śniadanie	Kanapka wiosenna z warzywami i szynką drobiową 132g Składniki: Pomidor, <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> , <u>Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)</u> , Rzodkiewka, Sałata, <u>Masło ekstra (mleko)</u> <u>Jogurt</u> owocowy (różne smaki) 100g (mleko)	Kanapka wiosenna z warzywami i szynką drobiową 132g Składniki: Pomidor, <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> , <u>Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)</u> , Rzodkiewka, Sałata, <u>Masło ekstra (mleko)</u> Jabłko 160g	Kanapka z masłem orzechowym 50g Składniki: <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> , <u>Masło orzechowe (orzyszki ziemne,orzecchy)</u> Arbuz 250g	Jogurt z truskawkami 150g Składniki: <u>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko)</u> , Truskawki Kanapka z dżemem 65g Składniki: <u>Chleb bałtonowski (gluten)</u> , Dżem brzoskwinowy	Jabłko 160g Kanapka z pastą warzywną 90g Składniki: Pasta warzywna z grillowanym bakłażanem, <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u>
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (żywienie zbiorowe) 300g Składniki: Kości, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , <u>Makaron czterojajeczny (gluten,jaja)</u> , <u>Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu (mleko)</u> , Koncentrat pomid. 30%, Cukier, Pietruszka, Sól, Liście laurowe, Ziele angielskie Ryż brązowy 150g Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym 149g Składniki: Mielone z indyka, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u> , Marchew, <u>Bułka tarta (gluten)</u> , <u>Kasza manna (gluten)</u> , Cebula, Koperek, <u>Maka pszenna, typ 500 (gluten)</u> , Pieprz, Sól Surówka z marchwi i jabłka 150g Składniki: Jabłko, Marchew, <u>Orzechy włoskie (orzecchy)</u> , Pietruszka Kompot z jabłek (żywieni zbiorowe) 200g Składniki: Woda, Jabłko, Cukier	Zupa ogórkowa z ziemniakami (żywienie zbiorowe) 300g Składniki: Kości, Ziemniaki, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Ogórek kiszony, <u>Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu (mleko)</u> , Koperek, Pietruszka, Sól, Liście laurowe, Ziele angielskie Eskalopki drobiowe 99g Składniki: Pierś z kurczaka, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , <u>Maka pszenna, typ 500 (gluten)</u> , Olej rzepakowy, Pieprz, Sól Ziemniaki purée 200g Mizeria (żywienie zbiorowe) 100g Składniki: Ogórek świeży, <u>Śmietana, 18% tłuszczu (mleko)</u> , Koperek, Cukier, Sól Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 200g Składniki: Woda, Mieszanka owocowa, Cukier	Barszcz ukraiński (żywienie zbiorowe) 300g Składniki: Kości, Buraki, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Kapusta biała, Ziemniaki, <u>Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu (mleko)</u> , Koncentrat pomid. 30%, Cukier, Pietruszka, Sól, Liście laurowe, Ziele angielskie Tortilla z mielonym mięsem, warzywami i serem 300g Składniki: Mięso mielone z kurczaka, Kukurydza, Pomidory z puszkii, <u>Tortilla pełnoziarnista (gluten)</u> , Cebula czerwona, <u>Ser Mozzarella light, w zalewie (mleko)</u> , Marchew, Oliwa z oliwek, Czosnek, Przyprawa kuchni meksykańskiej Kompot z jabłek bez cukru 240g Składniki: Woda, Jabłko Jabłko 160g	Zupa kalafiorowa (żywienie zbiorowe) 300g Składniki: Kości, Kalafior, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , <u>Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu (mleko)</u> , Cukier, Koperek, Sól, Liście laurowe, Ziele angielskie Gotowane pierogi ze szpinakiem i ricottą 300g Składniki: <u>Maka pszenna, typ 550 (gluten)</u> , Woda, Szpinak, <u>Ser Ricotta (mleko)</u> , Cebula, Oliwa z oliwek, Czosnek, Gałka muszkat. Surówka z buraków (żywienie zbiorowe) 240g Składniki: Buraki, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pieprz, Sól Kompot z jabłek bez cukru 240g Składniki: Woda, Jabłko	Zupa szczawiowa klasyczna z jajkiem i ziemniakami 300g Składniki: <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Ziemniaki, Szczaw, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , Cebula, Skrzydło kurczaka, <u>Śmietana, 18% tłuszczu (mleko)</u> , Czosnek, Koperek, Liście laurowe, Ziele angielskie Dorsz pieczony w cieście naleśnikowym 150g Składniki: <u>Dorsz, świeży, filety bez skóry (ryby)</u> , <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , <u>Maka pszenna, typ 550 (gluten)</u> , Sok z cytryny, Pomidory suszone Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Składniki: Kapusta czerwona, Jabłko, Cebula, Cytryna, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka Kompot z jabłek bez cukru 250g Składniki: Woda, Jabłko
Podwieczorek	Banan 130g	Banan 130g	Kasza manna z sokiem malinowym 150g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Kasza manna (gluten)</u> , Syrop malinowy, Cukier	Ciasto drożdżowe 100g (gluten, jaja, mleko)	
Kolacja	Kanapka wiosenna z warzywami i szynką drobiową 132g Składniki: Pomidor, <u>Chleb żytni razowy (gluten)</u> , <u>Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)</u> , Rzodkiewka, Sałata, <u>Masło ekstra (mleko)</u> Herbata owocowa 200g Kanapka z dżemem 65g Składniki: <u>Chleb bałtonowski (gluten)</u> , Dżem brzoskwinowy	Kielbasa pieczona z warzywami w sosie prowansalskim 150g Składniki: <u>Kielbasa domowa (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)</u> , Cukinia, Papryka czerwona, Oliwa z oliwek, <u>Ocet winny (siarka)</u> , Pieczarki, Bazylia, Ziola prowansalskie Bułka kajzerka 60g (gluten) <u>Masło</u> ekstra 10g (mleko) Kecrup 5g Herbata owocowa 200g Dżem brzoskwinowy 25g	Herbata owocowa 200g kielbasa śląska smażona z cebulką 130g Składniki: Kielbasa śląska, Cebula, Olej rzepakowy Kecrup 8g Bułka grahamka 90g (gluten) <u>Masło</u> ekstra 10g (mleko) Pomidor 50g	Herbata owocowa 200g kielbasa śląska smażona z cebulką 130g Składniki: Kielbasa śląska, Cebula, Olej rzepakowy Kecrup 8g Bułka grahamka 90g (gluten) <u>Masło</u> ekstra 10g (mleko) Pomidor 50g	

	poniedziałek 2026-10-26	wtorek 2026-10-27	środa 2026-10-28	czwartek 2026-10-29	piątek 2026-10-30
Śniadanie	Parówki z kurczaka 100g (<u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u> , <u>gorczyca</u>) Kecup 5g Bułka pszenna zwykła 80g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Papryka czerwona 20g Pomidor 30g Herbata czarna 200g Płatki kukurydziane na mleku 150g Składniki: Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (mleko) , Płatki kukurydziane	Zupa mleczna z makaronem pszennym 250g Składniki: Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (mleko) , Makaron bezglutenowy (gluten) , Sól Herbata z cytryną 190g Składniki: Herbata czarna, Cukier, Cytryna Kanapka z jajkiem i warzywami 85g Składniki: Chleb bałtonowski (gluten) , Jaja kurze całe, gotowane (jaja) , Rzodkiewka, Masło ekstra (mleko) , Roszponka	Kanapka z masłem, sałatą, ogórkiem i szynką 105g Składniki: Chleb żytni razowy (gluten) , Ogórek świeży, Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler) , Masło ekstra (mleko) , Sałata Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g Składniki: Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko) , Płatki ryżowe Herbata z cytryną 190g Składniki: Herbata czarna, Cukier, Cytryna	Zupa mleczna z makaronem pszennym 250g Składniki: Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (mleko) , Makaron bezglutenowy (gluten) , Sól Herbata z cytryną 190g Składniki: Herbata czarna, Cukier, Cytryna Kanapka z jajkiem i warzywami 85g Składniki: Chleb bałtonowski (gluten) , Jaja kurze całe, gotowane (jaja) , Rzodkiewka, Masło ekstra (mleko) , Roszponka	Kanapka z masłem, sałatą, ogórkiem i serem żółtym 190g Składniki: Ogórek świeży, Chleb żytni razowy (gluten) , Ser żółty Gouda tłusty (mleko) , Masło ekstra (mleko) , Sałata Herbata z cytryną 190g Składniki: Herbata czarna, Cukier, Cytryna Płatki kukurydziane na mleku 150g Składniki: Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (mleko) , Płatki kukurydziane
II Śniadanie	Bułka słodka drożdżowa z nadzieniem serowym 100g (<u>gluten</u> , <u>jaja</u> , <u>mleko</u>)	Banan 130g Kanapka z masłem, twarogiem i dżemem 130g Składniki: Chleb żytni razowy (gluten) , Ser twarogowy (twaróg) chudy (mleko) , Dżem jagodowy niskosłodzony, Masło ekstra (mleko)	Kanapka wiosenna 182g Składniki: Chleb żytni razowy (gluten) , Pomidor, Szynka kanapkowa (gluten,mleko,soja,seler) , Rzodkiewka, Sałata, Masło ekstra (mleko) Jabłko 160g	Banan 130g Bułka lub rogal maślany 90g (<u>gluten</u> , <u>jaja</u> , <u>mleko</u>)	Kanapka z masłem orzechowym 50g Składniki: Chleb żytni razowy (gluten) , Masło orzechowe (orzeszki ziemne,orzechy) Banan 130g
Obiad	Krupnik jęczmienny czysty (żywienie zbiorowe) 300g Składniki: Kości, Ziemniaki, Włoszczyzna (seler) , Kasza jęczmienna, perlowa (gluten) , Pietruszka, Sól, Liście laurowe, Ziele angielskie Spaghetti włoskie z sosem pomidorowo - bazyliowym 350g Składniki: Pomidor, Makaron spaghetti (gluten,jaja) , Pierś z kurczaka, Oliwa z oliwek, Bazylia, Olej rzepakowy, Czosnek Kompot z jabłek 250g Składniki: Woda, Jabłko, Cukier, Goździki Jabłko 160g	Zupa fasolowa 300g Składniki: Woda, Marchew, Ziemniaki, Fasola biała, Pietruszka, Por, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko) , Liście laurowe, Majeranek, Pieprz, Sól, Ziele angielskie Kasza jęczmienna , pęczak, gotowana 200g (<u>gluten</u>) Klopsik wieprzowy w sosie pieczarkowym 157g Składniki: Łopata wieprzowa, Pieczarki smażone, Śmietana, 18% tłuszczu (mleko) , Kasza manna (gluten) , Cebula, Bułka tarta (gluten) , Pieprz, Sól Kompot z jabłek 250g Składniki: Woda, Jabłko, Cukier, Goździki Surówka z buraków (żywienie zbiorowe) 150g Składniki: Buraki, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pieprz, Sól	Zupa ogórkowa z ziemniakami (żywienie zbiorowe) 300g Składniki: Kości, Ziemniaki, Włoszczyzna (seler) , Ogórek kiszony, Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu (mleko) , Koperek, Pietruszka, Sól, Liście laurowe, Ziele angielskie Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 200g Składniki: Woda, Mieszanka owocowa, Cukier Naleśniki z serem twarogowym (żywienie zbiorowe) 300g Składniki: Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko) , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko) , Maka pszenna, typ 500 (gluten) , Woda, Jaja kurze całe (jaja) , Cukier, Olej rzepakowy, Margaryna 50% (mleko) , Sól	Rosół z makaronem (żywienie zbiorowe) 300g Składniki: Kości, Włoszczyzna (seler) , Makaron czterojęczny (gluten,jaja) , Kurkuma, Pieprz, Pietruszka, Sól Kompot z jabłek 250g Składniki: Woda, Jabłko, Cukier, Goździki Udko z kurczaka pieczone w przyprawach 150g Składniki: Mięso z ud kurczaka, Czosnek, Olej rzepakowy, Curry, Imbir, Kmin rzymski, Kolendra, Majeranek Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Składniki: Kapusta czerwona, Jabłko, Cebula, Cytryna, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka	Zupa buraczkowa (żywienie zbiorowe) 582g Składniki: Kości, Buraki, Ziemniaki, Włoszczyzna (seler) , Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu (mleko) , Pietruszka, Sól, Pieprz, Liście laurowe, Ziele angielskie Dorsz pieczony (szybki) 150g Składniki: Dorsz, świeży (ryby) , Cytryna, Imbir, korzeń, Pietruszka, Czosnek Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty z marchewka i koperkiem 149g Składniki: Kapusta biała, Marchew, Cukier, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pieprz, Sól Kompot z jabłek bez cukru 240g Składniki: Woda, Jabłko
Podwieczorek	Jogurt owocowy (różne smaki) 100g (<u>mleko</u>)	Jogurtowa galaretka z owocami 200g Składniki: Galaretka owocowa (po przyrządzeniu), Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko) , Brzoskwinia Biszkopty 10g (<u>gluten</u> , <u>jaja</u>)	Banan 130g	Jogurtowa galaretka z owocami 200g Składniki: Galaretka owocowa (po przyrządzeniu), Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko) , Brzoskwinia Biszkopty 10g (<u>gluten</u> , <u>jaja</u>)	
Kolacja	Kanapka z masłem, twarogiem i dżemem 130g Składniki: Chleb żytni razowy (gluten) , Ser twarogowy (twaróg) chudy (mleko) , Dżem jagodowy niskosłodzony, Masło ekstra (mleko) Kanapka z masłem, sałatą, pomidorem i szynką 160g Składniki: Chleb żytni razowy (gluten) , Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler) , Pomidor, Sałata, Masło ekstra (mleko) Herbata czarna 200g	Herbata owocowa 200g Kielbasa biała na ciepło 100g Składniki: Kielbasa biała surowa Kecup 10g Kanapka z masłem, serem żółtym i papryką 158g Składniki: Papryka czerwona, Chleb żytni razowy (gluten) , Ser żółty Gouda tłusty (mleko) , Masło ekstra (mleko)	Kielbasa pieczona z warzywami w sosie prowansalskim 150g Składniki: Kielbasa domowa (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) , Cukinia, Papryka czerwona, Oliwa z oliwek, Ocet winny (siarka) , Pieczarki, Bazylia, Ziola prowansalskie Bułka kajzerka 60g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Kecup 5g Herbata owocowa 200g Dżem brzoskwinowy 25g	Herbata owocowa 200g Kielbasa biała na ciepło 100g Składniki: Kielbasa biała surowa Kecup 10g Kanapka z masłem, serem żółtym i papryką 158g Składniki: Papryka czerwona, Chleb żytni razowy (gluten) , Ser żółty Gouda tłusty (mleko) , Masło ekstra (mleko)	