

📅 13.10.2025

Poniedziałek

Śniadanie

Kanapka z masłem, polędwicą sopocką, ogórkiem kiszonym.

60 g

Składniki: chleb **żytni** jasny, szynka wieprzowa, gotowana, ogórek, masło ekstra (z **mleka**)

Herbata malinowa

180 g

Obiad

Zupa wielowarzywna

250 ml

Składniki: woda, marchew, kalafior, brokuły, mrożone, fasolka szparagowa, mrożona, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ziemniaki pieczone

120 g

Składniki: ziemniaki

Udko z kurczaka opiekane

160 g

Składniki: udo z kurczaka, masło ekstra (z **mleka**), olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, papryka słodka

Surówka z białej kapusty Colesław

70 g

Składniki: kapusta biała, marchew, majonez (**jajka**, **gorczyca**), koperek

Kompot owocowy

200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Skyr naturalny (z **mleka**)

100 ml

Ciastka belvita musli (**pszenica**, **soja**, **mleko**, **orzechy**)

40 g

Energia: 1003 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
54.1 g	46.1 g	85.7 g

📅 14.10.2025

Wtorek

Śniadanie

Owsianka na mleku

200 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **owsiane**

Racuchy drożdżowe z cukrem pudrem

150 g

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cukier, drożdże piekarskie, prasowane

Obiad

Zupa marchewkowa

200 ml

Składniki: marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kurczak, tuszka, mąka kukurydziana, natka pietruszki

Kompot śliwkowy

180 ml

Składniki: woda, śliwki, cukier

Spaghetti bolognese

130 g

Składniki: wieprzowina szynka surowa, makaron **pszenny** bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

Podwieczorek

Herbatniki (**pszenica**, **mleko**)

50 g

Jogurt owocowy Piątnica (z **mleka**)

100 g

Energia: 1036 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
35.5 g	30.9 g	149.6 g

📅 15.10.2025

Środa

Śniadanie

Kanapka z masłem

60 g

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, masło ekstra (z **mleka**)

Parówki wieprzowe (**soja** , **gorczyca**)

90 g

Kecup

7 g

Mięta

0 g

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną

150 ml

Składniki: woda, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, mięso z ud kurczaka, bez skóry, **seler** korzeniowy, por, kasza **jęczmienna**, perłowa, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pierogi ruskie (**pszenica**, **jajka**, **mleko**)

150 g

Śłonina

5 g

Surówka z marchewki i jabłka

80 g

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Kompot truskawkowy

180 ml

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

Podwieczorek

Ciasto szpinakowe

80 g

Składniki: szpinak, mrożony, **jaja** kurze całe, cukier, mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, soda oczyszczona

Śliwki

50 g

Energia: 891 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
31.1 g	32.6 g	113.3 g

📅 16.10.2025

Czwartek

Śniadanie

Kanapka z masłem, serem żółtym

60 g

Składniki: chleb **żytni** jasny, ser edamski tłusty (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**)

Pomidor

15 g

Herbata rumiankowa

180 ml

Składniki: woda, cukier, herbata rumiankowa

Obiad

Żurek z jajem i kielbaską

300 ml

Składniki: śmietana 12% (z **mleka**), wieprzowina łopatką, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, kielbasa śląska

Naleśniki z dżemem polane śmietaną

200 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, mąka **pszenna**, typ 450, śmietana 12% (z **mleka**), dżem wiśniowy, niskosłodzony, **jaja** kurze całe, cukier, olej rzepakowy

Kompot wiśniowy

180 ml

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Jabłko

80 g

Wafle kukurydziane o smaku pizzy

40 g

Energia: 923 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
21.5 g	33.4 g	128 g

📅 17.10.2025

Piątek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

200 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane

Chałka drożdżowa (**pszenica**, **mleko**)

25 g

Dżem truskawkowy, niskosłodzony

5 g

Obiad

Krem z dyni z grzankami

350 ml

Składniki: dynia, marchew, chleb pełnoziarnisty z **żyta**, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane

100 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Filet z miruny panierowany

75 g

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), mąka **pszenna**, typ 450

Ogórek kiszony

10 g

Podwieczorek

Napój owsiany z witaminami

330 g

Ciastka zbożowe kakaowe (**pszenica**, **jęczmień**, **owies**, **orkisz**, **soja**, **orzechy**)

50 g

Energia: 1012 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
31.6 g	38.1 g	125.7 g

Dzień wolny

Dzień wolny