

 19.10.2026 Poniedziałek	 20.10.2026 Wtorek	 21.10.2026 Środa	 22.10.2026 Czwartek	 23.10.2026 Piątek
<p>Śniadanie</p> <p>Kasza manna na napoju sojowym 200g Składniki: napój <u>sojowy</u> (woda, obtuszczone ziarno <u>soi</u>, cukier, fosforany potasu, węglan wapnia, aromat, sól morską, guma gellan, witaminy: b6, b12, d, e), kasza manna (<u>pszenica</u>)</p> <p>Chleb mieszany 50 g Składniki: mąka <u>pszenna</u>, mąka <u>żytnia</u>, woda, drożdże, sól</p> <p>Tłuszcz roślinny 8 g</p> <p>Szynka z kurczaka 20 g Składniki: filet z piersi kurczaka, sól, glukoza, cukier, przyprawy naturalne</p> <p>Ogórek kiszony 15 g Składniki: ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól</p> <p>Rzodkiewka 15 g</p> <p>Herbata owocowa 200ml Składniki: woda, herbata owocowa</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb mieszany 50 g Składniki: mąka <u>pszenna</u>, mąka <u>żytnia</u>, woda, drożdże, sól</p> <p>Tłuszcz roślinny 8 g</p> <p>Ser wegański 25 g</p> <p>Pasta z zielonego groszku z bazylią a'la pesto 5g Składniki: groszek zielony, mrożony, oliwa, sok cytrynowy 100%, czosnek, bazylią świeża, przyprawy</p> <p>Pomidor 25 g</p> <p>Salata 5 g</p> <p>Herbata owocowa 200ml Składniki: woda, herbata owocowa</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Bułka grahamka 50 g Składniki: mąka pełnoziarnista, mąka <u>pszenna</u>, woda, drożdże, sól, cukier</p> <p>Tłuszcz roślinny 8 g</p> <p>Pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami 30g Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche, pomidory suszone w oleju (olej rzepakowy, pomidory suszone (pomidory, sól), mieszanaka ziół, cukier), cebula, czosnek, przyprawy, zioła prowansalskie</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Kukurydza, konserwowa 15 g Składniki: kukurydza, woda, sól</p> <p>Kawa inka na napoju kokosowym 200ml Składniki: napój kokosowy (ekstrakt z orzecha kokosowego, woda), kawa zbożowa (<u>żyto</u>, <u>jęczmień</u>, cykorią)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb razowy ze słonecznikiem 50 g Składniki: mąka <u>żytnia</u>, mąka <u>pszenna</u> pełnoziarnista, woda, nasiona słonecznika, drożdże, sól</p> <p>Tłuszcz roślinny 8 g</p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 15g Składniki: <u>jaja</u> kurze całe, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, <u>gorczyca</u>, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka <u>jaj</u> kurzych (7,0%)), szczypiorek</p> <p>Szynka z indyka 15 g Składniki: mięso z indyka, zioła, przyprawy naturalne, sól kamienna</p> <p>Papryka czerwona 15 g</p> <p>Kalarepa 15 g</p> <p>Kakao na napoju sojowym 200ml Składniki: napój <u>sojowy</u> (woda, obtuszczone ziarno <u>soi</u>, cukier, fosforany potasu, węglan wapnia, aromat, sól morską, guma gellan, witaminy: b6, b12, d, e), kakao 16%, proszek</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na napoju owsianym 200g Składniki: napój <u>owsiany</u> (woda, <u>owies</u>, olej słonecznikowy, sól morską, wapń, fosforany potasu, guma gellan, witaminy: b6, b12, d, e), płatki <u>owsiane</u></p> <p>Chleb mieszany 50 g Składniki: mąka <u>pszenna</u>, mąka <u>żytnia</u>, woda, drożdże, sól</p> <p>Tłuszcz roślinny 8 g</p> <p>Pieczona pierś z kurczaka - wyrób własny 20gSkładniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Dip paprykowy 10g Składniki: papryka czerwona, cebula, marchew, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, przyprawy</p> <p>Ogórek 10 g</p> <p>Herbata ziołowa 200ml Składniki: woda, herbata bukiec ziół (kwiat lipy, ziele pokrzywy, ziele melisy, koszyczek rumianku pospolitego, owoc kopru włoskiego, ziele mięty, liście jeżyny.)</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami na wywarze warzywnym b/ml 250ml Składniki: woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, mrożona, kalafior, marchew, por, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, przyprawy</p> <p>Spaghetti pełnoziarniste z sosem neapolitańskim z mozzarellą wegańską 180g Składniki: passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), makaron pełnoziarnisty (<u>pszenica</u>), makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z <u>pszenicy</u> twardej), ser wegański (woda, olej kokosowy, skrobia, sól morską, ekstrakt z jarzębu pospolitego, aromaty, kwas cytrynowy, ekstrakt z oliwek, witamina b12, beta-karoten), ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, przyprawy</p> <p>Brokuły na parze ze słonecznikiem 60g Składniki: brokuły, mrożone, słonecznik, nasiona, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Woda z cytryną 200ml Składniki: woda, cytryna</p> <p>Gruszka 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 250ml Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, marchew, olej rzepakowy, cebula, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, kurczak, tuszka, por, kaczka, tuszka, przyprawy</p> <p>Warzywa po azjatycku 100g Składniki: marchew, papryka czerwona, mrożona, mieszanaka chińska (warzywa w zmiennych proporcjach (marchew, por, cebula, papryka melanz), kiełki fasoli mung, grzyby chińskie mun, pędy bambusa.), kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), por, cebula, <u>sezam</u>, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, miód pszczeli, <u>sesam</u>, nasiona, sos <u>sojowy</u> o obniżonej zaw. soli (woda, <u>soja</u>, <u>pszenica</u>, sól)</p> <p>Ryż paraboliczny 130g Składniki: woda, ryż biały</p> <p>Prażona cieciorka 20g Składniki: ciecierzka, nasiona suche, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Salatka szwedzka z ogórka kiszzonego 60g Składniki: ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól), cebula, olej rzepakowy, musztarda (woda, ocet, <u>gorczyca</u>, cukier, sól, przyprawy), przyprawy</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml Składniki: woda, mieszanaka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier</p> <p>Jabłko 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 250ml Składniki: woda, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z <u>pszenicy</u> twardej), marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, por, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, kaczka, tuszka, przyprawy</p> <p>Kotlet schabowy 60g Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (mąka <u>pszenna</u>, sól, drożdże), olej rzepakowy, <u>jaja</u> kurze całe, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, przyprawy</p> <p>Ziemniaki 130g Składniki: ziemniaki</p> <p>Surówka z białej kapusty 60g Składniki: kapusta biała, marchew, olej rzepakowy, sól biała, cukier, natka pietruszki</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml Składniki: woda, mieszanaka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier</p> <p>Śliwki 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krupnik jęczmienny z lubczykiem 250ml Składniki: woda, kasza <u>jęczmienna</u>, wiejska, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, olej rzepakowy, kurczak, tuszka, kaczka, tuszka, przyprawy, lubczyk suszony</p> <p>Kluski śląskie 100g Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, <u>jaja</u> kurze całe, sól biała</p> <p>Sos mięsny 80g Składniki: wieprzowina łopatką, woda, olej rzepakowy, marchew, ziemniaki, cebula, pietruszka, korzeń, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, przyprawy</p> <p>Surówka z buraczków z cebulką i jabłkiem 60g Składniki: burak, jabłko, cebula, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Woda z miętą 200ml Składniki: woda, mięta</p> <p>Banan 120 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krem z pieczonych warzyw korzeniowych na wywarze warzywnym b/ml 250ml Składniki: woda, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, por, <u>seler</u> korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, przyprawy</p> <p>Grzanki 12g Składniki: bułka <u>pszenna</u> wrocławska (weka) (mąka <u>pszenna</u>, woda, o drożdże, cukier, sól), chleb mieszany (mąka <u>pszenna</u>, mąka <u>żytnia</u>, woda, drożdże, sól), olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Burger z miruny z pomidorami 60g Składniki: <u>miruna</u> (<u>ryba</u>), koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, olej rzepakowy, bułka tarta (mąka <u>pszenna</u>, sól, drożdże), ziemniaki, pietruszka, korzeń, marchew, <u>jaja</u> kurze całe, por, przyprawy</p> <p>Ziemniaki 130g Składniki: ziemniaki</p> <p>Surówka z kiszzonej kapusty z natką pietruszki 60g Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, cukier, olej rzepakowy, cebula, natka pietruszki</p> <p>Woda z cytryną 200ml Składniki: woda, cytryna</p> <p>Jabłko 100 g</p>
<p>Podwieczorek</p> <p>Koktajl bananowy na napoju sojowym 120g Składniki: napój <u>sojowy</u> (woda, obtuszczone ziarno <u>soi</u>, cukier, fosforany potasu, węglan wapnia, aromat, sól morską, guma gellan, witaminy: b6, b12, d, e), banan</p> <p>Pałeczka kukurydziana 2szt. 6g Składniki: pałeczka kukurydziana (grys kukurydziany 100%)</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Ciasto marchewkowe własnego wypieku 50g Składniki: mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, <u>jaja</u> kurze całe, olej rzepakowy, marchew, cukier, żurawina suszona (żurawina, sok jabłkowy, olej słonecznikowy), rodzynki, suszone, soda oczyszczona, cynamon, proszek do pieczenia(<u>pszenica</u>) (substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna.)</p> <p>Kakao na napoju kokosowym 150ml Składniki: napój kokosowy (ekstrakt z orzecha kokosowego, woda), kakao 16%, proszek</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Kisiel żurawinowy 150g Składniki: woda, kisiel w proszku, cukier</p> <p>Wafle gofrowe bez cukru 20 g Składniki: woda, mąka <u>pszenna</u>, olej słonecznikowy, sól</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Pieczycwo chrupkie razowe 10 g Składniki: mąka <u>pszenna</u>, otręby <u>żytnie</u>, olej rzepakowy, sól morską, węglany amonu, lecytyny</p> <p>Jogurt sojowy naturalny 100 g Składniki: woda, obtuszczone ziarno <u>soi</u> (10,7%), cukier, wapń, stabilizator (pektyny), regulatory kwasowości (cytryniany sodu, kwas cytrynowy), sól morską, aromat, przeciutleniacze) (mieszanina tokoferoli, estry kwasów tłuszczowych i kwasu askorbinowego), witaminy: b6, b12, d2, kultury jogurtowe (s. thermophilus, l. bulgaricus)</p> <p>Brzoskwinie kostka 10 g Składniki: brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Chałka 30 g Składniki: mąka <u>pszenna</u>, woda, <u>jaja</u>, olej roślinny, cukier, drożdże, sól</p> <p>Koktajl truskawkowy na napoju kokosowym 150g Składniki: napój kokosowy (ekstrakt z orzecha kokosowego, woda), truskawki, mrożone, cukier</p>

<div>19.10.2026 Poniedziałek</div>	<div>20.10.2026 Wtorek</div>	<div>21.10.2026 Środa</div>	<div>22.10.2026 Czwartek</div>	<div>23.10.2026 Piątek</div>
<div>Śniadanie Kasza jaglana na mleku 200g Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kasza jaglana Pieczywo bezglutenowe 50 g Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier granulowany, błonnik (bakłowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe. Masło ekstra (z mleka) 8 g Szynka z kurczaka 20 g Składniki: filet z piersi kurczaka, sól, glukoza, cukier, przyprawy naturalne Ogórek kiszony 15 g Składniki: ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól Rzodkiewka 15 g Herbata owocowa 200ml Składniki: woda, herbata owocowa</div>	<div>Śniadanie Pieczywo bezglutenowe 60 g Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier granulowany, błonnik (bakłowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe. Masło ekstra (z mleka) 8 g Ser gouda tłusty 25 g Składniki: mleko, sól, kultury bakterii Pasta z zielonego groszku z bazylią a'la pesto 5g Składniki: groszek zielony, mrożony, oliwa, sok cytrynowy 100%, czosnek, bazyli świeża, przyprawy Pomidor 25 g Salata 5 g Mleko 200g Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu</div>	<div>Śniadanie Pieczywo bezglutenowe 50 g Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier granulowany, błonnik (bakłowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe. Masło ekstra (z mleka) 8 g Serek grani 30g Składniki: ser twarogowy półtłusty (z mleka), mleko krowie uht, 2 % tłuszczu Ogórek 15 g Kukurydza, konserwowa 15 g Składniki: kukurydza, woda, sól Kawa inka na napoju kokosowym b/gl 200ml Składniki: napój kokosowy (ekstrakt z orzecha kokosowego, woda), kawa inka bezglutenowa (zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorii-prażone)</div>	<div>Śniadanie Pieczywo bezglutenowe 50 g Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier granulowany, błonnik (bakłowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe. Masło ekstra (z mleka) 8 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 15g Składniki: jaja kurze całe, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)), szczypiorek Szynka z indyka 15 g Składniki: mięso z indyka, zioła, przyprawy naturalne, sól kamienna Papryka czerwona 15 g Kalarepa 15 g Kakao na mleku 200ml Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek</div>	<div>Śniadanie Ryż na mleku 200g Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, ryż biały Pieczywo bezglutenowe 50 g Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier granulowany, błonnik (bakłowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe. Masło ekstra (z mleka) 8 g Pieczona pierś z kurczaka - wyrób własny 20g Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, przyprawy Dip paprykowy 10g Składniki: papryka czerwona, cebula, marchew, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, przyprawy Ogórek 10 g Herbata ziołowa 200ml Składniki: woda, herbata bukieć ziół (kwiat lipy, ziele pokrzywy, ziele melisy, koszycek rumianku pospolitego, owoc kopru włoskiego, ziele mięty, liście języn.)</div>
<div>Obiad Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami na wywarze warzywnym b/gl 250ml Składniki: woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, mrożona, kalafior, marchew, por, śmietana 18% (z mleka), olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, przyprawy Makaron z sosem neapolitańskim z mozzarellą b/gl 180g Składniki: makaron kukurydziany, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), ser mozzarella (mleko pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, przyprawy Brokuły na parze ze słonecznikiem 60g Składniki: brokuły, mrożone, słonecznik, nasiona, olej rzepakowy, przyprawy Woda z cytryną 200ml Składniki: woda, cytryna Gruszka 100 g</div>	<div>Obiad Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami b/gl 250ml Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy, kurczak, tuszka, por, kaczka, tuszka, przyprawy Warzywa po azjatycku b/gl 100g Składniki: marchew, papryka czerwona, mrożona, mieszanina chińska (warzywa w zmierzonych proporcjach (marchew, por, cebula, papryka melanz), kielki fasoli mung, grzyby chińskie mun, pędy bambusa), kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), por, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, miód pszczeni, sezam, nasiona, przyprawy Ryż paraboliczny 130g Składniki: woda, ryż biały Prażona cieciora 20g Składniki: ciecierzka, nasiona suche, olej rzepakowy, przyprawy Salatka szwedzka z ogórka kiszzonego 60g Składniki: ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól), cebula, olej rzepakowy, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), przyprawy Kompot wieloowocowy 200ml Składniki: woda, mieszanina kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier Jabłko 100 g</div>	<div>Obiad Zupa pomidorowa z makaronem b/gl 250ml Składniki: woda, makaron kukurydziany, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, śmietana 18% (z mleka), cebula, por, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, kaczka, tuszka, przyprawy Kotlet schabowy b/gl 60g Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, mąka jasna bezglutenowa (p. bezglutenowy), olej rzepakowy, przyprawy Ziemniaki 130g Składniki: ziemniaki Surówka kolesław 60g Składniki: kapusta biała, natka pietruszki, marchew, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)), śmietana 18% (z mleka), cukier, sól biała Kompot wieloowocowy 200ml Składniki: woda, mieszanina kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier Śliwki 100 g</div>	<div>Obiad Krupnik jaglany z lubczykiem 250ml Składniki: woda, kasza jaglana, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy, kurczak, tuszka, kaczka, tuszka, przyprawy, lubczyk suszony Kluski śląskie 100g Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, jaja kurze całe, sól biała Sos mięsny b/gl 80g Składniki: wieprzowina łopatkowa, woda, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, ziemniaki, olej rzepakowy, przyprawy Surówka z buraczków z cebulką i jabłkiem 60g Składniki: burak, jabłko, cebula, olej rzepakowy, przyprawy Woda z miętą 200ml Składniki: woda, mięta Banan 120 g</div>	<div>Obiad Krem z pieczonych warzyw korzeniowych na wywarze warzywnym b/gl 250ml Składniki: woda, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, por, seler korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, śmietanka 30% (z mleka), przyprawy Grzanki b/gl 12ml Składniki: pieczywo bezglutenowe (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier granulowany, błonnik (bakłowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe), olej rzepakowy, przyprawy Burger z miruny z pomidorami b/gl 60g Składniki: miruna (ryba), koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, olej rzepakowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, jaja kurze całe, por, przyprawy Ziemniaki 130g Składniki: ziemniaki Surówka z kiszonej kapusty z natką pietruszki 60g Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, cukier, olej rzepakowy, cebula, natka pietruszki Woda z cytryną 200ml Składniki: woda, cytryna Jabłko 100 g</div>
<div>Podwieczorek Koktajl bananowo - kakaowy 150g Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), banan, kakao 16%, proszek Paleczka kukurydziana 2szt. 6g Składniki: paleczka kukurydziana (grys kukurydziany 100%)</div>	<div>Podwieczorek Ciasto uciране z owocami b/gl 50g Składniki: mąka jasna bezglutenowa (p. bezglutenowy), olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, porzeczki czarne, mrożone, cukier, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%)), soda oczyszczona Kakao na mleku 150ml Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek</div>	<div>Podwieczorek Kisiel żurawinowy 150g Składniki: woda, kisiel w proszku, cukier Wafle ryżowe 20 g Składniki: ryż brązowy</div>	<div>Podwieczorek Twarożek z brzoskwiniami 100g Składniki: ser twarogowy półtłusty (z mleka), brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mleko krowie, 2% tłuszczu Ciasteczka bezglutenowe 10 g Składniki: skrobia kukurydziana , olej palmowy , mąka kukurydziana , cukier trzcinowy , mąka sojowa , otręby sojowe 7% , mąka gryczana 4% , syrop z buraków cukrowych , skrobia modyfikowana z tapioki , sól , substancje spulchniające: wodoroweglan amonu , soda oczyszczona .</div>	<div>Podwieczorek Pieczywo bezglutenowe z powidłami 35g Składniki: pieczywo bezglutenowe (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier granulowany, błonnik (bakłowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe), powidła śliwkowe (śliwki węgierskie, cukier, kwas cytrynowy, pektyny) Mleko truskawkowe 150g Składniki: mleko krowie uht, 2 % tłuszczu, truskawki, mrożone, cukier</div>

<div>19.10.2026 Poniedziałek</div>	<div>20.10.2026 Wtorek</div>	<div>21.10.2026 Środa</div>	<div>22.10.2026 Czwartek</div>	<div>23.10.2026 Piątek</div>
<div>Śniadanie Kasza manna na mleku 200g Składniki: <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (<u>pszenica</u>) Chleb mieszany 50 g Składniki: mąka <u>pszenna</u>, mąka <u>żytnia</u>, woda, drożdże, sól Masło ekstra (z mleka) 8 g Ser biały w kawałku (z mleka) 20 g Ogórek kiszony 15 g Składniki: ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól Rzodkiewka 15 g Herbata owocowa 200ml Składniki: woda, herbata owocowa</div>	<div>Śniadanie Chleb mieszany 50 g Składniki: mąka <u>pszenna</u>, mąka <u>żytnia</u>, woda, drożdże, sól Masło ekstra (z mleka) 8 g Ser gouda tłusty 25 g Składniki: <u>mleko</u>, sól, kultury bakterii Pasta z zielonego groszku z bazylią a'la pesto 5g Składniki: groszek zielony, mrożony, oliwa, sok cytrynowy 100%, czosnek, bazylia świeża, przyprawy Pomidor 25 g Salata 10 g Mleko 200g Składniki: <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu</div>	<div>Śniadanie Bułka grahamka 50 g Składniki: mąka pełnoziarnista, mąka <u>pszenna</u>, woda, drożdże, sól, cukier Masło ekstra (z mleka) 8 g Serek grani 30g Składniki: ser twarogowy półtłusty (z <u>mleka</u>), <u>mleko</u> krowie uht, 2 % tłuszczu Ogórek 15 g Kukurydza, konserwowa 15 g Składniki: kukurydza, woda, sól Kawa inka na mleku 200ml Składniki: <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (<u>żyto</u>, <u>jęczmień</u>, cykoria)</div>	<div>Śniadanie Chleb razowy ze słonecznikiem 50 g Składniki: mąka <u>żytnia</u>, mąka <u>pszenna</u> pełnoziarnista, woda, nasiona słonecznika, drożdże, sól Masło ekstra (z mleka) 8 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g Składniki: <u>jaja</u> kurze całe, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, <u>gorczyca</u>, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka <u>jaj</u> kurzych (7,0%)), szczypiorek Papryka czerwona 15 g Kalarepa 15 g Kakao na mleku 200ml Składniki: <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek</div>	<div>Śniadanie Płatki owsiane na mleku 200g Składniki: <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu, płatki <u>owsiane</u> Chleb mieszany 50 g Składniki: mąka <u>pszenna</u>, mąka <u>żytnia</u>, woda, drożdże, sól Masło ekstra (z mleka) 8 g Ser mozzarella 20 g Składniki: <u>mleko</u> pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna Dip paprykowy 10g Składniki: papryka czerwona, cebula, marchew, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, przyprawy Ogórek 10 g Herbata ziołowa 200ml Składniki: woda, herbata bukiec ziół (kwiat lipy, ziele pokrzywy, ziele melisy, koszyczek rumianku pospolitego, owoc kopru włoskiego, ziele mięty, liście jeżyny.)</div>
<div>Obiad Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami na wywarze warzywnym 250ml Składniki: woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, mrożona, kalafior, marchew, por, śmietana 18% (z <u>mleka</u>), olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, przyprawy Spaghetti pełnoziarniste z sosem neapolitańskim z mozzarellą 180g Składniki: passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), makaron pełnoziarnisty (<u>pszenica</u>), makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z <u>pszenicy</u> twardej), ser mozzarella (<u>mleko</u> pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, przyprawy Brokuły na parze ze słonecznikiem 60g Składniki: brokuły, mrożone, słonecznik, nasiona, olej rzepakowy, przyprawy Woda z cytryną 200ml Składniki: woda, cytryna Gruszka 100 g</div>	<div>Obiad Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami wege 250ml Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, marchew, olej rzepakowy, cebula, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, por, przyprawy Warzywa po azjatycku 100g Składniki: marchew, papryka czerwona, mrożona, mieszanika chińska (warzywa w zmiennych proporcjach (marchew, por, cebula, papryka melanz), kiełki fasoli mung, grzyby chińskie mun, pędy bambusa.), kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), por, cebula, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, miód pszczeli, <u>sezam</u>, nasiona, sos <u>sojowy</u> o obniżonej zaw. soli (woda, <u>soja</u>, <u>pszenica</u>, sól) Ryz paraboliczny 130g Składniki: woda, ryż biały Prażona cieciorka 20g Składniki: ciecierzka, nasiona suche, olej rzepakowy, przyprawy Salatka szwedzka z ogórka kiszzonego 60g Składniki: ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól), cebula, olej rzepakowy, musztarda (woda, ocet, <u>gorczyca</u>, cukier, sól, przyprawy), przyprawy Kompot wieloowocowy 200ml Składniki: woda, mieszanika kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier Jabłko 100 g</div>	<div>Obiad Zupa pomidorowa z makaronem wege 250ml Składniki: woda, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z <u>pszenicy</u> twardej), marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, śmietana 18% (z <u>mleka</u>), cebula, por, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy Nuggetsy wegańskie 60g Składniki: nuggetsy wegańskie (białko <u>pszenne</u>, woda, bułka tarta, oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy), mąka <u>pszenna</u>, białka grochu, ocet, <u>gluten pszenny</u>, skrobia kukurydziana, aromaty naturalne, błonnik bambusowy, cebula w proszku, pieprz biały, sos sojowy.), olej rzepakowy Ziemniaki 130g Składniki: ziemniaki Surówka colesław 60g Składniki: kapusta biała, natka pietruszki, marchew, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, <u>gorczyca</u>, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka <u>jaj</u> kurzych (7,0%)), śmietana 18% (z <u>mleka</u>), cukier, sól biała Kompot wieloowocowy 200ml Składniki: woda, mieszanika kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier Śliwki 100 g</div>	<div>Obiad Krupnik jęczmienny z lubczykiem wege 250ml Składniki: woda, kasza <u>jęczmienna</u>, wiejska, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy, lubczyk suszony Kluski śląskie 100g Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, <u>jaja</u> kurze całe, sól biała Gulasz z soczewicy 80g Składniki: woda, soczewica czerwona, nasiona suche, marchew, cebula, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, ziemniaki, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, przyprawy Surówka z buraczków z cebulką i jabłkiem 60g Składniki: burak, jabłko, cebula, olej rzepakowy, przyprawy Woda z miętą 200ml Składniki: woda, mięta Banan 120 g</div>	<div>Obiad Krem z pieczonych warzyw korzeniowych na wywarze warzywnym 250ml Składniki: woda, ziemniaki, marchew, por, <u>seler</u> korzeniowy, pietruszka, korzeń, cebula, olej rzepakowy, śmietanka 30% (z <u>mleka</u>), mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, przyprawy Grzanki 12g Składniki: bułka <u>pszenna</u> wrocławska (weka) (mąka <u>pszenna</u>, woda, o drożdże, cukier, sól), chleb mieszany (mąka <u>pszenna</u>, mąka <u>żytnia</u>, woda, drożdże, sól), olej rzepakowy, przyprawy Burger jaglany z pomidorami 60g Składniki: kasza jaglana, gotowana, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, bułka tarta (mąka <u>pszenna</u>, sól, drożdże), olej rzepakowy, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, por, przyprawy Ziemniaki 130g Składniki: ziemniaki Surówka z kiszonej kapusty z natką pietruszki 60g Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, cukier, olej rzepakowy, cebula, natka pietruszki Woda z cytryną 200ml Składniki: woda, cytryna Jabłko 100 g</div>
<div>Podwieczorek Koktajl bananowo - kakaowy 150g Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (<u>mleko</u> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), banan, kakao 16%, proszek Pałeczka kukurydziana 2szt. 6g Składniki: pałeczka kukurydziana (grys kukurydziany 100%)</div>	<div>Podwieczorek Ciasto marchewkowe własnego wypieku 50g Składniki: mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, <u>jaja</u> kurze całe, olej rzepakowy, marchew, cukier, żurawina suszona (żurawina, sok jabłkowy, olej słonecznikowy), rodzynki, suszone, sód oczyszczony, cynamon, proszek do pieczenia(<u>pszenica</u>) (substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna.) Kakao na mleku 150ml Składniki: <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek</div>	<div>Podwieczorek Kisiel żurawinowy 150g Składniki: woda, kisiel w proszku, cukier Wafle gofrowe bez cukru 20 g Składniki: woda, mąka <u>pszenna</u>, olej słonecznikowy, sól</div>	<div>Podwieczorek Twarożek z brzoskwiniami 100g Składniki: ser twarogowy półtłusty (z <u>mleka</u>), brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (<u>mleko</u> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu Pieczywo chrupkie razowe 10 g Składniki: mąka <u>pszenna</u>, otręby <u>żytnie</u>, olej rzepakowy, sól morską, węglany amonu, lecytyny</div>	<div>Podwieczorek Chałka 30 g Składniki: mąka <u>pszenna</u>, woda, <u>jaja</u>, olej roślinny, cukier, drożdże, sól Mleko truskawkowe 150g Składniki: <u>mleko</u> krowie uht, 2 % tłuszczu, truskawki, mrożone, cukier</div>