

 26.10.2026 Poniedziałek	 27.10.2026 Wtorek	 28.10.2026 Środa	 29.10.2026 Czwartek	 30.10.2026 Piątek
<p>Śniadanie</p> <p>Płatki kukurydziane na napoju owsianym 200g</p> <p>Składniki: napój owsiany (baza owsiana (woda, owies (8,7 %), błonnik z kukurydzy, olej słonecznikowy, wapń, sól morską, stabilizator (guma gellan), witaminy (b2, b12, d2)), płatki kukurydziane (mąka kukurydziana, ekstrakt słodowy jeczmienny, cukier, sól, karoteny, karmel)</p> <p>Chleb mieszany 50 g</p> <p>Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, woda, drożdże, sól</p> <p>Tłuszcz roślinny 8 g Szyńska wieprzowa 30 g Składniki: mięso wieprzowe z szynki, sól, glukoza, cukier, aromaty, cebula suszona, białko wieprzowe, ekstrakty przypraw</p> <p>Ogórek kiszony 15 g</p> <p>Składniki: ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól</p> <p>Papryka czerwona 15 g Herbata ziołowa 200mlSkładniki: woda, herbata bukieć ziół (kwiat lipy, ziele pokrzywy, ziele melisy, koszyczek rumianku pospolitego, owoc kopru włoskiego, ziele mięty, liście jeżyny.)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Bułka kajzerka 50 g</p> <p>Składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól</p> <p>Tłuszcz roślinny 8 g</p> <p>Serek kokosowy 20g</p> <p>Składniki: woda, mąka kokosowa, śmietanka kokosowa (ekstrakt z kokosa, woda)</p> <p>Dżem niskosłodzony jabłkowo - truskawkowy 10 g</p> <p>Składniki: jabłka, truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy</p> <p>Kalarepa 10 g</p> <p>Marchewka słupki 10 g</p> <p>Kakao na napoju owsianym 200ml</p> <p>Składniki: napój owsiany (woda, owies, olej słonecznikowy, sól morską, wapń, fosforany potasu, gumę gellan, witaminy: b6, b12, d, e), kakao 16%, proszek</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb żytni razowy 50 g</p> <p>Składniki: mąka żytnia razowa, woda, mąka żytnia pyłowa, sól.</p> <p>Tłuszcz roślinny 8 g</p> <p>Szyńska z kurczaka 20 g</p> <p>Składniki: filet z piersi kurczaka, sól, glukoza, cukier, przyprawy naturalne</p> <p>Hummus buraczany 10g</p> <p>Składniki: ciecierzycę, nasiona suche, burak, tahini (sezam), sok cytrynowy 100%, przyprawy</p> <p>Pomidor 20 g</p> <p>Roszonka 5 g</p> <p>Herbata owocowa 200ml</p> <p>Składniki: woda, herbata owocowa</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb graham 50 g</p> <p>Składniki: mąka pszenna pełnoziarnista, mąka pszenna, woda, sól, drożdże</p> <p>Tłuszcz roślinny 8 g</p> <p>Jajecznica ze szczypiorkiem 30g</p> <p>Składniki: jaja kurze całe, olej rzepakowy, szczypiorek, sól biała</p> <p>Pasta słonecznikowa z suszonymi pomidorami 5g</p> <p>Składniki: słonecznik, nasiona, woda, pomidory suszone (pomidory, sól), przyprawy, olej rzepakowy</p> <p>Ogórek kiszony 10 g</p> <p>Składniki: ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól</p> <p>Rzodkiewka 10 g</p> <p>Kawa inka na napoju sojowym 200ml</p> <p>Składniki: napój sojowy (woda, obłuszczone ziarno soi, cukier, fosforany potasu, węglan wapnia, aromat, sól morską, gumę gellan, witaminy: b6, b12, d, e), kawa zbozowa (żyto, jeczmień, cykoria)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Ryż na napoju owsianym 200g</p> <p>Składniki: napój owsiany (baza owsiana (woda, owies (8,7 %), błonnik z kukurydzy, olej słonecznikowy, wapń, sól morską, stabilizator (guma gellan), witaminy (b2, b12, d2)), ryż biały</p> <p>Chleb orkiszowy 50 g</p> <p>Składniki: mąka pszenna, mąka pszenna orkiszowa, mąka żytnia, woda, drożdże, sól</p> <p>Tłuszcz roślinny 8 g</p> <p>Schab pieczony - wyrób własny 20g</p> <p>Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Smałek z fasoli 10g</p> <p>Składniki: fasola biała, nasiona suche, cebula, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Pomidor 20 g Sałata lodowa 10 g</p> <p>Herbata ziołowa 200ml</p> <p>Składniki: woda, herbata bukieć ziół (kwiat lipy, ziele pokrzywy, ziele melisy, koszyczek rumianku pospolitego, owoc kopru włoskiego, ziele mięty, liście jeżyny.)</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami b/ml 250ml</p> <p>Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól), marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy, por, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy</p> <p>Makaron penne 140g</p> <p>Składniki: woda, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z pszenicy twardęj)</p> <p>Sos meksykański z czerwoną fasolą i kukurydzą 140g</p> <p>Składniki: papryka czerwona, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), marchew, fasola czerwona, nasiona suche, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy</p> <p>Woda z cytryną 200ml</p> <p>Składniki: woda, cytryna</p> <p>Gruszka 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 250ml</p> <p>Składniki: woda, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, ryż biały, por, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, kaczka, tuszka, przyprawy</p> <p>Udko pieczone z kurczaka 1 szt. 120g</p> <p>Składniki: mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 130g</p> <p>Składniki: ziemniaki, koperek</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z ziarnami słonecznika i winogret 60g</p> <p>Składniki: kapusta pekińska, marchew, słonecznik, nasiona, olej rzepakowy, woda, cebula, koperek, natka pietruszki, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), sól biała, cukier, sok cytrynowy 100%</p> <p>Woda z miętą 200ml</p> <p>Składniki: woda, mięta</p> <p>Banan 120 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Barszcz biały z kielbaską i ziemniakami b/ml 250ml</p> <p>Składniki: woda, ziemniaki, zakwas na żurek (woda, mąka żytnia, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), kielbasa śląska, cebula, marchew, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, chrzan tarty (korzeń chrzanu, cukier, cytryna, woda, olej rzepakowy, sól), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, kaczka, tuszka, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy, czosnek</p> <p>Pampuchy drożdżowe b/ml, jaj 100g</p> <p>Składniki: mąka pszenna uniwersalna, woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże piekarskie, prasowane</p> <p>Polewa kokosowo - truskawkowa 60g</p> <p>Składniki: truskawki, mrożone, śmietanka kokosowa (ekstrakt z kokosa, woda), cukier</p> <p>Surówka z marchewki z sokiem z cytryny 60g</p> <p>Składniki: marchew, olej rzepakowy, sok cytrynowy 100%, cukier, sól biała</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p> <p>Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier</p> <p>Jabłko 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krem z dyni na wywarze warzywnym b/ml 250ml</p> <p>Składniki: woda, dynia, ziemniaki, marchew, por, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy</p> <p>Grzanki pełnoziarniste 12ml</p> <p>Składniki: chleb żytni razowy (mąka żytnia razowa, woda, mąka żytnia pyłowa, sól), chleb razowy ze słonecznikiem (mąka żytnia, mąka pszenna pełnoziarnista, woda, nasiona słonecznika, drożdże, sól), chleb mieszany (mąka pszenna, mąka żytnia, woda, drożdże, sól), olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Kotlet mielony 60g</p> <p>Składniki: wieprzowina łopatką, woda, bułka pszenna wrocławska (weka) (mąka pszenna, woda, o drożdże, cukier, sól), olej rzepakowy, cebula, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), jaja kurze całe</p> <p>Ziemniaki 130gSkładniki: ziemniaki</p> <p>Mix sałat z dressingiem cytrusowym 60g</p> <p>Składniki: sałata lodowa, sałata, olej rzepakowy, sok ze świeżej cytryny, woda, cukier, sól biała</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p> <p>Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier</p> <p>Śliwki 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół z makaronem i natką pietruszki 250ml</p> <p>Składniki: woda, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z pszenicy twardęj), kurczak, tuszka, marchew, por, cebula, kaczka, tuszka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy, natka pietruszki</p> <p>Nuggetsy z morską zupa w panko 60g</p> <p>Składniki: nuggetsy z morską zupa w panko (filety z morską zupa, panierka panko (bułka tarta [mąka pszenna, woda, drożdże, sól, ekstrakty przypraw], olej słonecznikowy, woda, skrobia, mąka pszenna, sól)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 130g</p> <p>Składniki: ziemniaki, koperek</p> <p>Bukiet warzyw na parze (kalafior, mini marchewka) 60g</p> <p>Składniki: kalafior, mrożony, mini marchewki, olej rzepakowy</p> <p>Woda z pomarańczą 200ml</p> <p>Składniki: woda, pomarańcza</p> <p>Jabłko 100 g</p>
<p>Podwieczorek</p> <p>Jogurt sojowy naturalny 150 g</p> <p>Składniki: woda, obłuszczone ziarno soi (10,7%), cukier, wapń, stabilizator (pektyny), regulatory kwasowości (cytryniany sodu, kwas cytrynowy), sól morską, aromat, przeciwutleniające (mieszanka tokoferoli, estry kwasów tłuszczowych i kwasu askorbinowego), witaminy: b6, b12, d2, kultury jogurtowe (s. thermophilus, l. bulgaricus)</p> <p>Prażone pestki dyni 15ml</p> <p>Składniki: dynia, pestki, tuskane</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Budyń pitny b/ml 150g</p> <p>Składniki: napój kokosowy (ekstrakt z orzecha kokosowego, woda), budyń waniliowy w proszku (p. bezglutenowy), cukier, skrobia ziemniaczana</p> <p>Frużelina wiśniowa 30g</p> <p>Składniki: wiśnie bez pestek, mrożone, woda, cukier, skrobia ziemniaczana</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Snacki popcornowe naturalne 35 g</p> <p>Składniki: gryś kukurydziany, olej słonecznikowy, sól morską</p> <p>Kalarepa słupki 40g</p> <p>Składniki: kalarepa</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Bułka maślana 30 g</p> <p>Składniki: mąka pszenna, woda, cukier, jaja kurze, olej roślinny, drożdże, sól</p> <p>Smoothie mango-jabłko 100g</p> <p>Składniki: jabłko, mango</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Pudding z kaszy manny b/ml 150g</p> <p>Składniki: napój sojowy (woda, obłuszczone ziarno soi, cukier, fosforany potasu, węglan wapnia, aromat, sól morską, gumę gellan, witaminy: b6, b12, d, e), kasza manna (pszenica), cukier</p> <p>Pieczona gruszka z cynamonem 20g</p> <p>Składniki: gruszka, cynamon</p>

<div> 26.10.2026 Poniedziałek</div>	<div> 27.10.2026 Wtorek</div>	<div> 28.10.2026 Środa</div>	<div> 29.10.2026 Czwartek</div>	<div> 30.10.2026 Piątek</div>
<div>Śniadanie</div> <div>Kasza kukurydziana na mleku 200g Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kasza kukurydziana</div> <div>Pieczywo bezglutenowe 50 g Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier granulowany, błonnik (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.</div> <div>Masło ekstra (z <u>mleka</u>) 8 g</div> <div>Ser biały w kawałku (z <u>mleka</u>) 20 g</div> <div>Dżem niskosłodzony jabłkowo - truskawkowy 10 g</div> <div>Kalarepa 10 g</div> <div>Marchewka súpki 10 g</div> <div>Kakao na mleku 200ml Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek</div>	<div>Śniadanie</div> <div>Pieczywo bezglutenowe 50 g Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier granulowany, błonnik (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.</div> <div>Masło ekstra (z <u>mleka</u>) 8 g</div> <div>Ser biały w kawałku (z <u>mleka</u>) 20 g</div> <div>Dżem niskosłodzony jabłkowo - truskawkowy 10 g</div> <div>Kalarepa 10 g</div> <div>Marchewka súpki 10 g</div> <div>Kakao na mleku 200ml Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek</div>	<div>Śniadanie</div> <div>Pieczywo bezglutenowe 50 g Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier granulowany, błonnik (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.</div> <div>Masło ekstra (z <u>mleka</u>) 8 g</div> <div>Ser gouda tłusty 20 g Składniki: mleko, sól, kultury bakterii</div> <div>Hummus buraczany 10g Składniki: ciecierzycza, nasiona suche, burak, tahini (sezam), sok cytrynowy 100%, przyprawy</div> <div>Pomidor 20 g</div> <div>Roszonka 5 g</div> <div>Mleko 200g Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu</div>	<div>Śniadanie</div> <div>Pieczywo bezglutenowe 50 g Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier granulowany, błonnik (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.</div> <div>Masło ekstra (z <u>mleka</u>) 8 g</div> <div>Jajecznica ze szczypiorkiem 30g Składniki: jaja kurze całe, olej rzepakowy, szczypiorek, sól biała</div> <div>Pasta słonecznikowa z suszonymi pomidorami 5g Składniki: słonecznik, nasiona, woda, pomidory suszone (pomidory, sól), przyprawy, olej rzepakowy</div> <div>Ogórek kiszony 10 g Składniki: ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól</div> <div>Rzodkiewka 10 g</div> <div>Kawa inka na napoju kokosowym b/gl 200ml Składniki: napój kokosowy (ekstrakt z orzecha kokosowego, woda), kawa inka bezglutenowa (zboża 75% (jęczmień, żyto), cykoriaprazona)</div>	<div>Śniadanie</div> <div>Ryż na mleku 200g Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, ryż biały</div> <div>Pieczywo bezglutenowe 50 g Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier granulowany, błonnik (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.</div> <div>Masło ekstra (z <u>mleka</u>) 8 g</div> <div>Schab pieczony - wyrób własny 20g Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, olej rzepakowy, przyprawy</div> <div>Smalec z fasoli 10g Składniki: fasola biała, nasiona suche, cebula, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy</div> <div>Pomidor 20 g</div> <div>Salata lodowa 10 g</div> <div>Herbata ziołowa 200ml Składniki: woda, herbata bukiec ziół (kwiat lipy, ziele pokrzywy, ziele melisy, koszyczek rumianku pospolitego, owoc kopru włoskiego, ziele mięty, liście jeżyn.)</div>
<div>Obiad</div> <div>Zupa ogórkowa z ziemniakami b/gl 250ml Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól), marchew, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy, por, przyprawy</div> <div>Makaron b/gl 140g Składniki: woda, makaron kukurydziany</div> <div>Sos meksykański z czerwoną fasolą i kukurydzą b/gl 140g Składniki: papryka czerwona, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), cebula, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, fasola czerwona, nasiona suche, olej rzepakowy, przyprawy</div> <div>Woda z cytryną 200ml Składniki: woda, cytryna</div> <div>Gruszka 100 g</div>	<div>Obiad</div> <div>Zupa pomidorowa z ryżem 250ml Składniki: woda, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, ryż biały, śmietana 18% (z mleka), por, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, kaczka, tuszka, przyprawy</div> <div>Udko pieczone z kurczaka 1 szt. 120g Składniki: mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy, przyprawy</div> <div>Ziemniaki z koperkiem 130g Składniki: ziemniaki, koperek</div> <div>Surówka z kapusty pekińskiej z ziarnami słonecznika i winogret 60g Składniki: kapusta pekińska, marchew, słonecznik, nasiona, olej rzepakowy, woda, cebula, koperek, natka pietruszki, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), sól biała, cukier, sok cytrynowy 100%</div> <div>Woda z miętą 200ml Składniki: woda, mięta</div> <div>Banan 120 g</div>	<div>Obiad</div> <div>Zalewajka z kielbaską wieprzową i ziemniakami b/gl 250ml Składniki: woda, ziemniaki, kielbasa śląska, śmietana 18% (z mleka), cebula, marchew, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, kaczka, tuszka, przyprawy</div> <div>Naleśniki z konfiturą owocową 2 szt. b/gl 230g Składniki: woda, mieszanka mąk do wypieków (p. bezglutenowy), konfitura owocowa (jabłka, aronie, czarne porzeczki, śliwki, truskawki, cukier, pektyny), powidła śliwkowe (śliwki węgierki, cukier, kwas cytrynowy, pektyny), cukier, olej rzepakowy, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%)), sól biała</div> <div>Polewa jogurtowo - truskawkowa 60g Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), truskawki, mrożone, cukier</div> <div>Surówka z marchewki z sokiem z cytryny 60g Składniki: marchew, olej rzepakowy, sok cytrynowy 100%, cukier, sól biała</div> <div>Kompot wieloowocowy 200ml Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier</div> <div>Jabłko 100 g</div>	<div>Obiad</div> <div>Krem z dyni na wywarze warzywnym b/gl 250ml Składniki: woda, dynia, ziemniaki, marchew, por, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, śmietanka 30% (z mleka), przyprawy</div> <div>Grzanki b/gl 12ml Składniki: pieczywo bezglutenowe (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier granulowany, błonnik (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.), olej rzepakowy, przyprawy</div> <div>Kotlet mielony b/gl 60g Składniki: wieprzowina łopatkowa, woda, olej rzepakowy, cebula, mąka kukurydziana, skrobia ziemniaczana, marchew</div> <div>Ziemniaki 130g Składniki: ziemniaki</div> <div>Mix sałat z dipem jogurtowo - ziołowym 60g Składniki: sałata lodowa, sałata, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), czosnek, przyprawy, koperek</div> <div>Kompot wieloowocowy 200ml Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier</div> <div>Śliwki 100 g</div>	<div>Obiad</div> <div>Rosół z makaronem bezglutenowym 250ml Składniki: woda, makaron ryżowy (mąka ryżowa, woda), kurczak, tuszka, marchew, por, cebula, kaczka, tuszka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy, natka pietruszki</div> <div>Burger z morskczuka z papryką b/gl 60g Składniki: morskczuk (ryba), papryka czerwona, ziemniaki, olej rzepakowy, cebula, marchew, jaja kurze całe, por, pietruszka, korzeń, przyprawy</div> <div>Ziemniaki z koperkiem 130g Składniki: ziemniaki, koperek</div> <div>Bukiet warzyw na parze (kalafior, mini marchewka) 60g Składniki: kalafior, mrożony, mini marchewki, olej rzepakowy</div> <div>Woda z pomarańczą 200ml Składniki: woda, pomarańcza</div> <div>Jabłko 100 g</div>
<div>Podwieczorek</div> <div>Jogurt z jagodami 150g Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), czarne jagody, mrożone</div> <div>Prażone pestki dyni 15ml Składniki: dynia, pestki, kuskane</div>	<div>Podwieczorek</div> <div>Budyń kakaowy 150g Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, budyń czekoladowy w proszku (p. bezglutenowy), skrobia ziemniaczana, cukier</div> <div>Fruzelina wiśniowa 30g Składniki: wiśnie bez pestek, mrożone, woda, cukier, skrobia ziemniaczana</div>	<div>Podwieczorek</div> <div>Snacki popcornowe naturalne 35 g Składniki: grys kukurydziany, olej słonecznikowy, sól morska</div> <div>Kalarepa súpki 40g Składniki: kalarepa</div>	<div>Podwieczorek</div> <div>Ciasteczka bezglutenowe 20 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: wodorowęglan amonu , soda oczyszczona</div> <div>Mango lassi 100g Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mango</div>	<div>Podwieczorek</div> <div>Pudding jaglany b/gl 150g Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kasza jaglana, cukier</div> <div>Pieczona gruszka z cynamonem 20g Składniki: gruszka, cynamon</div>

 26.10.2026 Poniedziałek	 27.10.2026 Wtorek	 28.10.2026 Środa	 29.10.2026 Czwartek	 30.10.2026 Piątek
<p>Śniadanie</p> <p>Płatki kukurydziane na mleku 200g Składniki: <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane (mąka kukurydziana, ekstrakt słodowy <u>jęczmienny</u>, cukier, sól, karoteny, karmel)</p> <p>Chleb mieszany 50 g Składniki: mąka <u>pszenna</u>, mąka <u>żytnia</u>, woda, drożdże, sól</p> <p>Masło ekstra (z mleka) 8 g</p> <p>Jajko na twardo 30g Składniki: <u>jaja</u> kurze całe</p> <p>Ogórek kiszony 15 g Składniki: ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól</p> <p>Papryka czerwona 15 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>Śniadanie</p> <p>Bułka kajzerka 50 g Składniki: mąka <u>pszenna</u>, woda, drożdże, sól</p> <p>Masło ekstra (z mleka) 8 g</p> <p>Ser biały w kawałku (z mleka) 20 g</p> <p>Dżem niskosłodzony jabłkowo - truskawkowy 10 g Składniki: jabłka, truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy</p> <p>Kalarepa 10 g</p> <p>Marchewka słupki 10 g</p> <p>Kakao na mleku 200ml Składniki: <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb żytni razowy 50 g Składniki: mąka <u>żytnia</u> razowa, woda, mąka <u>żytnia</u> pyłtowa, sól.</p> <p>Masło ekstra (z mleka) 8 g</p> <p>Ser gouda tłusty 20 g Składniki: <u>mleko</u>, sól, kultury bakterii</p> <p>Hummus buraczany 10g Składniki: ciecierzycza, nasiona suche, burak, tahini (<u>sezam</u>), sok cytrynowy 100%, przyprawy</p> <p>Pomidor 20 g</p> <p>Roszonka 5 g</p> <p>Mleko 200g Składniki: <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb graham 50 g Składniki: mąka <u>pszenna</u> pełnoziarnista, mąka <u>pszenna</u>, woda, sól, drożdże</p> <p>Masło ekstra (z mleka) 8 g</p> <p>Jajecznica ze szczypiorkiem 30g Składniki: <u>jaja</u> kurze całe, olej rzepakowy, szczypiorek, sól biała</p> <p>Pasta słonecznikowa z suszonymi pomidorami 10g Składniki: słonecznik, nasiona, woda, pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Ogórek kiszony 10 g Składniki: ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól</p> <p>Rzodkiewka 10 g Kawa inka na mleku 200mlSkładniki: <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu, kawa zbozowa (<u>żyto</u>, <u>jęczmień</u>, cykoria)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Ryż na mleku 200g Składniki: <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu, ryż biały</p> <p>Chleb orkiszowy 50 g Składniki: mąka <u>pszenna</u>, mąka <u>pszenna orkiszowa</u>, mąka <u>żytnia</u>, woda, drożdże, sól</p> <p>Masło ekstra (z mleka) 8 g</p> <p>Rolada ustrzycka 20 g Składniki: <u>mleko</u>, sól, kultury bakterii mlekowych, chlorek wapnia, czosnek suszony</p> <p>Smalec z fasoli 10g Składniki: fasola biała, nasiona suche, cebula, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Pomidor 20 g Salata lodowa 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 ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 250ml Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól), marchew, śmietana 18% (z <u>mleka</u>), pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, olej rzepakowy, por, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, przyprawy</p> <p>Makaron penne 140g Składniki: woda, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z <u>pszenicy</u> twardej)</p> <p>Sos meksykański z czerwoną fasolą i kukurydzą 140g Składniki: papryka czerwona, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), marchew, fasola czerwona, nasiona suche, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, przyprawy</p> <p>Woda z cytryną 200ml Składniki: woda, cytryna</p> <p>Gruszka 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym 250ml Składniki: woda, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, ryż biały, olej rzepakowy, por, śmietana 18% (z <u>mleka</u>), pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, przyprawy</p> <p>Ser smażony 60g Składniki: ser gouda tłusty (<u>mleko</u>, sól, kultury bakterii), bułka tarta (mąka <u>pszenna</u>, sól, drożdże), <u>jaja</u> kurze całe, olej rzepakowy</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 130g Składniki: ziemniaki, koperek</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z ziarnami słonecznika i winegret 60g Składniki: kapusta pekińska, marchew, słonecznik, nasiona, olej rzepakowy, woda, cebula, koperek, natka pietruszki, musztarda (woda, ocet, <u>gorczyca</u>, cukier, sól, przyprawy), sól biała, cukier, sok cytrynowy 100%</p> <p>Woda z miętą 200ml Składniki: woda, mięta</p> <p>Banan 120 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Barszcz biały z ziemniakami wege 250ml Składniki: woda, ziemniaki, zakwas na żurek (woda, mąka <u>żytnia</u>, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), śmietana 18% (z <u>mleka</u>), cebula, marchew, olej rzepakowy, chrzan tarty (korzeń chrzanu, cukier, cytryna, woda, olej rzepakowy, sól), pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, przyprawy, czosnek</p> <p>Pampuchy drożdżowe 2szt. 100g Składniki: pampuchy drożdżowe (mąka <u>pszenna</u>, woda, <u>jaja</u>, olej rzepakowy, serwatka w proszku (z <u>mleka</u>), cukier, drożdże suszone, sól)</p> <p>Polewa jogurtowo - truskawkowa 60g Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (<u>mleko</u> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), truskawki, mrożone, cukier</p> <p>Surówka z marchewki z sokiem z cytryny 30g Składniki: marchew, olej rzepakowy, sok cytrynowy 100%, cukier, sól biała</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier</p> <p>Jabłko 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krem z dyni na wywarze warzywnym 250ml Składniki: woda, dynia, ziemniaki, marchew, por, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, śmietanka 30% (z <u>mleka</u>), mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, przyprawy</p> <p>Grzanki pełnoziarniste 12ml Składniki: chleb <u>żytni</u> razowy (mąka <u>żytnia</u> razowa, woda, mąka <u>żytnia</u> pyłtowa, sól), chleb razowy ze słonecznikiem (mąka <u>żytnia</u>, mąka <u>pszenna</u> pełnoziarnista, woda, nasiona słonecznika, drożdże, sól), chleb mieszany (mąka <u>pszenna</u>, mąka <u>żytnia</u>, woda, drożdże, sól), olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Kotlet sojowy w panierce 60g Składniki: kotlety <u>sojowe</u> (odtłuszczona mąka <u>sojowa</u> bez gmo 96 %, skrobia ziemniaczana.), woda, bułka tarta (mąka <u>pszenna</u>, sól, drożdże), olej rzepakowy, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, przyprawy</p> <p>Ziemniaki 130gSkładniki: ziemniaki</p> <p>Mix sałat z dipem jogurtowo - ziołowym 60g Składniki: sałata lodowa, sałata, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (<u>mleko</u> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), czosnek, przyprawy, koperek</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier</p> <p>Śliwki 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Bulion warzywny z makaronem 250ml Składniki: woda, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z <u>pszenicy</u> twardej), marchew, por, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, przyprawy, natka pietruszki</p> <p>Jajko sadzone 50g Składniki: <u>jaja</u> kurze całe, olej rzepakowy</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 130g Składniki: ziemniaki, koperek</p> <p>Bukiet warzyw na parze (kalafior, mini marchewka) 60g Składniki: kalafior, mrożony, mini marchewki, olej rzepakowy</p> <p>Woda z pomarańczą 200ml Składniki: woda, pomarańcza</p> <p>Jabłko 100 g</p>
<p>Podwieczorek</p> <p>Jogurt z jagodami 150g Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (<u>mleko</u> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), czarne jagody, mrożone</p> <p>Prażone pestki dyni 15ml Składniki: dynia, pestki, łuskane</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Budyń kakaowy 150g Składniki: <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu, budyń czekoladowy w proszku (p. bezglutenowy), skrobia ziemniaczana, cukier</p> <p>Fruzelina wiśniowa 30g Składniki: wiśnię bez pestek, mrożone, woda, cukier, skrobia ziemniaczana</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Snacki popcornowe naturalne 35 g Składniki: grys kukurydziany, olej słonecznikowy, sól morska</p> <p>Kalarepa słupki 40g Składniki: kalarepa</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Bułka maślana 30 g Składniki: mąka <u>pszenna</u>, woda, cukier, <u>jaja</u> kurze, olej roślinny, drożdże, sól</p> <p>Mango lassi 100g Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (<u>mleko</u> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mango</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Pudding z kaszy manny 150g Składniki: <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (<u>pszenica</u>), cukier</p> <p>Pieczona gruszka z cynamonem 20g Składniki: gruszka, cynamon</p>