

14.09.2026 Poniedziałek



Śniadanie: Kanapka z serem salami i pomidorem, sałatą (40 g chleb pszemno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g ser gouda tłusty (mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata czarna**

Przekąska: Jabłko 50 g Papryka 30g Woda

Obiad: Zupa koperkowa z makaronem (180 ml woda, 25 g marchew, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g makaron pszenny bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej), 15 g śmietana 18% (z mleka), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 7 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ziemniaki 150 g Kotlet wieprzowy mielony (50 g wieprzowina łopatką, 10 g olej rzepakowy, 6 g jaja kurze całe, 4 g cebula, 4 g bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), 3 g bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier) **Mizeria z jogurtem naturalnym** (80 g ogórek, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii) **Kompot**

Podwieczorek: Mus jabłkowy- własnego wyrobu z kleksem jogurtowym (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Chałka z masłem (40 g chałki pszenne (mąka pszenna, jaja, cukier, drożdże, woda, sól), 5 g masło ekstra (z mleka)) **Herbata owocowa**

Energia: 938 kcal

Białko: 34,4 g

Tłuszcze: 36,1 g

Węglowodany: 112,8 g

15.09.2026 Wtorek



Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 20 g makaron pszenny bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej) **Kanapka z twarogiem i szczypiorekiem** (40 g chleb pszemno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 5 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata owocowa**

Przekąska: Marchewka 30g Jabłko 50 g Woda

Obiad: Barszcz biały z ziemniakami na wywarze warzywnym (180 ml woda, 35 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g zakwas na żurek (woda, mąka żytnia, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), 12 g śmietana 18% (z mleka), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie, 0 g liść laurowy

Ryż biały 40 g Indyk w sosie słodko- kwaśnym (65 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 34 g ananas, plastry w syropie (ananas, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), 10 g papryka czerwona, 6 g olej rzepakowy, 5 g cebula, 5 g koncentrat pomidorowy, 30%, 3 g mąka pszenna, typ 450 **Surówka z marchewki** (100 g marchew, 1 g olej rzepakowy, 1 g cytryna, 20g jabłka) **Kompot**

Podwieczorek: Kanapka z pastą z nasion słonecznika i pomidorów (40 g chleb pszemno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 12 g słonecznik, nasiona, 10 g przecier pomidorowy, 5 g cebula, 5 g papryka czerwona, 5 g marchew, 5 g masło ekstra (z mleka), 3 g olej rzepakowy, 2 g koncentrat pomidorowy, 30%, 0 g sól biała, 0 g pieprz) **Herbata czarna**

Energia: 1025 kcal

Białko: 40,8 g

Tłuszcze: 33 g

Węglowodany: 133,4 g

16.09.2026 Środa



Śniadanie: Kanapka z szynką z indyka i rzodkiewką i sałatą (40 g chleb pszemno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g szynka z indyka, 20 g rzodkiewka, 5 g masło ekstra (z mleka) **Kakao** (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 3 g Cukier)

Przekąska: Melon 50g Ogórek 30g Woda

Obiad: Zupa ziemniaczana (180 ml woda, 70 g ziemniaki, 20 g marchew, 12 g śmietana 18% (z mleka), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie)

Racuchy z jabłkami z polewą truskawkową (67 g jabłko, 42 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 42 g mąka pszenna, typ 450, 20 g jaja kurze całe, 8 g olej rzepakowy, 5 g cukier puder, 1 g soda oczyszczona) **Kompot**

Podwieczorek: Bułka z mozzarellą i pomidorem (35 g bułka paryska (angielka) (mąka pszenna, mleko i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier), 20 g ser mozzarella (mleko pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), 20 g pomidor, 3 g masło ekstra (z mleka) **Herbata czarna**

Energia: 951 kcal

Białko: 42,2 g

Tłuszcze: 30,2 g

Węglowodany: 122,2 g

17.09.2026 Czwartek



Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki ryżowe) **Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem** (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 30 g jaja kurze całe, 5 g masło ekstra (z mleka), 5 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 2 g szczypiorek

Przekąska: Gruszka 50 g **Kalarepa** 30 g **Woda**

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (180 ml woda, 60 g kalafior, 20 g marchew, 20 g ziemniaki, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g śmietana 18% (z mleka), 5 g por, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie
Kasza jęczmienna, perłowa 40 g **Leczo warzywne z fasolą białą** (64 ml woda, 15 g fasola biała, nasiona suche, 5 g cebula, 5 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g kmin rzymski, 0 g papryka wędzona, 0 g majeranek, 0 g lubczyk suszony, 0 g papryka słodka, 0 g cząber suszony, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie) **Surówka z białej kapusty, marchewki i pora** (70 g kapusta biała, 14 g marchew, 6 g por, 4 g olej rzepakowy) **Kompot**

Podwieczorek: Galaretka owocowa do picia z kleksem z jogurta (100 ml woda, 50 g truskawki, 20 g galaretka owocowa, w proszku (cukier, żelatyna, kwas cytrynowy, aromat naturalny, barwniki naturalne), 4 g cukier Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 20 g (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii) **weka z masłem** (mąka pszenna, mleko i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier), 3 g masło ekstra (z mleka)

Energia: 870 kcal

Białko: 31,3 g

Tłuszcze: 25,9 g

Węglowodany: 120,5 g

18.09.2026 Piątek



Śniadanie: Kanapka z szynką wieprzową i sałatą i pomidorem (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 5 g masło ekstra (z mleka), 2 g sałata **Kawa zbożowa na mleku** (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kawa zbożowa (żyto, jęczmień))

Przekąska: Rzodkiewka 30 g **Banan** 50 g **Woda**

Obiad: Krem z marchewki z grzankami (180 ml woda, 90 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie
Ziemniaki 150 g **Dorsz na parze w sosie ziołowo- cytrynowym** (70 g dorsz świeży, filety bez skóry (ryba), 40 ml woda, 5 g marchew, 5 g cytryna, 5 g masło ekstra (z mleka), 4 g pietruszka, korzeń, 3 g olej rzepakowy, 3 g seler korzeniowy, 3 g mąka pszenna, typ 450, 2 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g zioła prowansalskie) **Surówka z pora, marchewki i jabłka** (48 g jabłko, 32 g por, 19 g marchew, 10 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii) **Kompot**

Podwieczorek: Twarożek straciatella (80 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 20 g jogurt grecki (mleko, żywe kultury bakterii), 2 g czekolada gorzka (soja, mleko), 2 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).) **Chrupki kukurydziane** 30 g **Jabłko** 50 g

Energia: 865 kcal

Białko: 39,5 g

Tłuszcze: 26,2 g

Węglowodany: 108,1 g