

📅 10.11.2025 **Poniedziałek**

Śniadanie

Dzień wolny

Obiad

Podwieczorek

Energia: 0 kcal

📅 12.11.2025 **Środa**

Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem gSkładniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej)**Chleb pszenno-żytni** 30 gSkładniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól**Masło ekstra (z mleka)** 10 g**Ogórek kiszony** 40 g**Dżem truskawkowy, niskosłodzony**

20 g

Składniki: truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Ser gouda tłusty 30 gSkładniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato**Herbata czarna** 1 ml**Cukier** 5 g

Obiad

Gulasz wieprzowy 100 g

Składniki: 50 g wieprzowina łopatka, 15 g przecier pomidorowy, 12 g marchew, 10 g cebula, 6 g olej rzepakowy

Kasza bulgur (pszenica) 25 g**Ogórek kiszony** 50 g**Woda z cytryną** ml

Składniki: 100 ml woda, 3 g cytryna

Podwieczorek

Sok pomidorowy 100% 150 ml**Banan** 180 g

Energia: 846 kcal

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.📅 13.11.2025 **Czwartek**

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku gSkładniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane**Kanapka z pieczywa graham z sałatą, szynką wieprzową i ogórkiem świeżym** 75 gSkładniki: 30 g chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 15 g ogórek, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 3 g sałata**Kanapka z dżemem truskawkowym** 45 gSkładniki: 25 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 15 g dżem truskawkowy, niskosłodzony (truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), 5 g masło ekstra (z **mleka**)**Herbata z cytryną** ml

Składniki: 180 ml woda, 2 g cytryna, 2 g cukier

Awokado 25 g

Obiad

Żurek z jajkiem na białej kiełbasie

250 ml

Składniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 30 g **jaja** kurze całe, 25 g kiełbasa biała parzona, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 5 g natka pietruszki, 5 g czosnek, 5 g zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie**Orzechy włoskie** 15 g**Bułki kajzerki** 30 gSkładniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.**Woda z cytryną** 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 5 g cytryna

Podwieczorek

Marchew 30 g**Jogurt naturalny, 2% tłuszczu** 150 gSkładniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii

Energia: 886 kcal

📅 14.11.2025 **Piątek**

Śniadanie

Jajko gotowane 60 gSkładniki: 70 g **jaja** kurze całe**Kanapka z masłem i ogórkiem** 50 gSkładniki: 30 g chleb **żytni** jasny (mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, sól, drożdże), 15 g ogórek, 5 g masło ekstra (z **mleka**)**Kanapka z serem** 50 gSkładniki: 25 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g ser gouda tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 5 g masło ekstra (z **mleka**)**Kakao** 180 mlSkładniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier

Obiad

Paluszki rybne smażone 60 gSkładniki: 60 g paluszki **rybne** mrożone (**pszenica**, **ryba**), 6 g olej rzepakowy**Ziemniaki gotowane** 100 g

Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka 100 g

Składniki: 52 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 35 g jabłko, 28 g marchew, 2 g olej rzepakowy

Sok wielowarzywny 100% 100 ml**Wafle ryżowe** 10 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Podwieczorek

Jabłko 200 g

Energia: 933 kcal