# JADŁOSPIS

# 01.11.2026 r. – 15.11.2026 r.

## 01.11.

### Śniadanie

**Kanapki szynką i warzywami + owoc + inka z mlekiem**

Chleb graham, pszenno-żytni 90g; Gruszka 250g; Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 50ml; Papryka czerwona 80g; Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka 3g; Szynka z indyka 60g; Masło ekstra 5g; Sałata zielona 15g.

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza.

### Obiad

**Barszcz Ukraiński 400 ml**

**Kurczak pieczony z ziemniakami, marchewką + woda**

Mięso z piersi kurczaka 150g; Marchew 45g; Oliwa z oliwek 20ml; Pieprz czarny 0,2 g; Sól biała 0,5 g; Ziemniaki 350g; Zioła prowansalskie 0,1 g

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza.

### Kolacja

**Twarożek z warzywami i pieczywem + herbata**

Szczypiorek 10g; Chleb żytni - 3 kromki 105g; Herbata malinowa 250ml; Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 60g; Ogórek 30 g; Pieprz czarny 0,1g; Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka 3g; Rzodkiewka 30g; Ser twarogowy, chudy 100g; Nasiona słonecznika, łuskane 30g; Masło ekstra 5g; Mleko 2% tłuszczu 50ml

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza.

Wartość energetyczna 2118 kcal; Białko ogółem 110.01 g; Tłuszcz 69.44 g; Węglowodany ogółem 270.85 g; Sód 1998.29 mg; Sól1.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.39 g

# 02.11.

## Śniadanie

**Jajecznica z pomidorem i szczypiorkiem + pieczywo + inka z mlekiem**

Jaja kurze, całe 100g, Szczypiorek 10g; Chleb graham, pszenno-żytni 90g; Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml); Oliwa z oliwek 10ml; Pomidor 80g; Pieprz czarny 0,1g; Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka 3g; Sól biała 0,1 g

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne, w tym laktoza

## Obiad

**Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą 400 ml**

**Gulasz z kaszą i buraczkami + woda**

Mąka pszenna, typ 500 15g; Cebula 20g; Olej rzepakowy 10ml; Pietruszka, liście 6g; Pieprz czarny 0,1g, Sól biała 0,2 g; Surówka z buraczków, gotowa 80g; Woda niegazowana 250ml; Kasza jęczmienna, pęczak 100g; Wieprzowina, schab surowy bez kości 150g; Ziele angielskie 0,1g; Papryka wędzona 0,1g.

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne

## Kolacja

**Kanapki z serem i warzywami + jogurt + owoc + herbata**

Ser salami 60g; Chleb graham, pszenno-żytni 90g; Kiwi 150g; Pomidor - 80g; Masło ekstra 5g; Herbata ziołowa, rumianek 250ml; Jogurt typu islandzkiego z jagodami Skyr 150g

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza; jaja i produkty Bpochodne

Wartość energetyczna 2137 kcal. Białko ogółem 115.67 g. Tłuszcz 72.47 g. Węglowodany ogółem 262.22 g. Sód 1881.28 mg. Sól 2.63 g. Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.47 g.

# 03.11.

## Śniadanie

**Kanapki z szynką i warzywami + inka z mlekiem**

Chleb graham, pszenno-żytni 120g; Papryka czerwona 80g; Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka 3g; Szynka z indyka 60g; Masło ekstra 5g; Ser mozzarella w kulce 40g; Sałata zielona, liście 15g; Mleko 2% tłuszczu 50ml

Alergeny: zboża zawierające gluten. i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne w tym laktoza. Możliwe dodatkowe: alergeny w szynce - zgodnie z etykietą producenta.

## Obiad

**Rosół z kury 400 ml**

**Pulpety w sosie ze świeżych pomidorów**

Czosnek 0,1g; Pomidor 100g; Bazylia, suszona 0,1g; Pieprz cayenne 0,1g; Sól biała 0,1g; Woda niegazowana 250ml; Kurczak, mięso mielone 100g; Ziemniaki 350g, Oliwa 10 g

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; seler i produkty pochodne

## Kolacja

**Ryż na mleku z cynamonem + herbata**

Gruszka 130g; Ksylitol 10g; Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 400 ml; Orzechy nerkowca 40g; Cynamon, mielony 1g; Ryż basmati 100g; Herbata ziołowa, 250ml

Alergeny: mleko i produkty pochodne w tym laktoza

Wartość energetyczna 2190 kcal. Białko ogółem 112.05 g. Tłuszcz 66.04 g. Węglowodany ogółem 296.97 g. Sód 1928.23 mg. Sól 2.63 g. Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.59 g

# 04.11.

## Śniadanie

**Kanapki serkiem i szynką + owoc + inka z mlekiem**

Chleb graham, pszenno-żytni 90g; Gruszka 200g; Pomidor 80g; Rozpuszczalna kawa zbożowa 3g; Szynka z indyka 60g; Masło ekstra 10g; Sałata zielona, liście 15g

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza. Możliwe dodatkowe: alergeny w szynce - zgodnie z etykietą producenta.

## Obiad

**Zupa fasolowa 400 ml**

**Pieczony dorsz z jogurtowym sosem szpinakowym i ziemniakami + woda**

Mąka pszenna, typ 500 20g; Dorsz, świeży 200g; Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g; Oliwa z oliwek 20ml; Bazylia, suszona 0,1g; Majeranek, suszony 0,1g; Sól biała 0,2 g; Szpinak - 80g; Woda niegazowana - 250ml; Ziemniaki 350g; Gałka muszkatołowa, mielona 0,1g.

Alergeny: zboża zawierające gluten; ryby i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza

## Kolacja

**Kanapki z jajkiem na twardo i warzywami + jogurt + herbata**

Jaja kurze, całe 100g; Szczypiorek -5g; Chleb graham, pszenno-żytni 90g; Rzodkiewka 30g; Herbata ziołowa, rumianek 250ml; Masło 10g; Jogurt typu islandzkiego, waniliowy Skyr 150g

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza; jaja i produkty pochodne

Wartość energetyczna 2104 kcal, Białko ogółem 118.48 g; Tłuszcz 66.35 g; Węglowodany ogółem 263.19 g. Sód 2072.58 mg; Sól 3.00 g. Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.94 g

# 05.11.

## Śniadanie

**Kasza manna na mleku z bananem + inka z mlekiem**

Banan 120g; Kasza manna 40g; Orzechy nerkowca 40g; Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka 3g; Mleko 2% tłuszczu 400ml

Alergeny: Alergeny: mleko i produkty pochodne, w tym laktoza; orzechy nerkowce i produkty pochodne; zboża zawierające gluten i produkty pochodne

## Obiad

**Kapuśniak z młodej kapusty 400 ml**

**Kotlety z kurczaka z ziemniakami i surówką + woda**

Jaja kurze, całe 50g; Mięso z piersi kurczaka 150g; Jabłko 75g; Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 50g; Marchew 40g; Otręby pszenne 16g; Majeranek, suszony 0,1g; Pieprz czarny 0,1g; Tymianek, suszony 0,1g; Sól biała 0,2 g; Ziemniaki 350g

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne, seler i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne, w tym laktoza

## Kolacja

**Kanapki z szynką, serkiem i warzywami + jogurt + herbata**

Serek typu "Fromage", naturalny 30g; Chleb graham, pszenno-żytni 90g; Pomidor 50g; Rzodkiewka 50g; Sałata 5g; Szynka z indyka 30g; Jogurt typu islandzkiego, z truskawkami Skyr 150g

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza

Wartość energetyczna 2103 kcal. Białko ogółem 111.57 g. Tłuszcz 69.80 g. Węglowodany ogółem 271.62 g. Sód 2072.58 mg. Sól 3.00 g. Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.94 g

# 06.11.

## Śniadanie

**Owsianka z dżemem + inka z mlekiem**

Dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; Jogurt naturalny, skyr 150g; Orzechy nerkowca 10g; Płatki owsiane górskie 100g; Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka 3g; Mleko 2% tłuszczu; 50ml

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza; orzechy nerkowca i produkty pochodne

## Obiad

**Zupa pomidorowa 400 ml**

**Wątróbka drobiowa z warzywami + woda**

Wątróbka kurczaka 200g; Cebula 20g; Fasola szparagowa 80g; Koper ogrodowy 8g; Marchew 20g; Oliwa z oliwek 20ml; Sól biała 0,1g; Ziemniaki 350g

Alergeny: seler i produkty pochodne

## Kolacja

**Sałatka jarzynowa + kanapka z szynką i warzywami**

Chleb graham, pszenno-żytni 60g; Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 50g; Majonez 10g; Marchew 30g, Ogórki konserwowe 15g; Pietruszka, korzeń 20g; Por 10g; Pieprz czarny 0,2 g; Szynka z piersi kurczaka 30g; Groszek konserwowy; Ziemniaki 60g.

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza

Wartość energetyczna 2333 kcal; Białko ogółem 108.59 g; Tłuszcz 84.69 g; Węglowodany ogółem 298.27 g; Sód 1851.26 mg; Sól 3.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.05 g.

# 07.11.

## Śniadanie

**Twarożek z papryką i szczypiorkiem + herbata**

Dynia, pestki, łuskane 20g; Szczypiorek 10g; Chleb graham, pszenno-żytni 90g; Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 40g; Ogórek 15g; Papryka czerwona 80g; Pietruszka, liście 10g; Pieprz czarny 0,1g; Rozpuszczalna kawa zbożowa – Inka 3g; Rzodkiewka 30g; Ser twarogowy, chudy 80g; Herbata ziołowa, rumianek 250ml; Masło 5g; Mleko 2% tłuszczu 70ml

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza

## Obiad

**Barszcz ukraiński 400 ml**

**Kurczak w panierce z płatków kukurydzianych z sosem, ziemniakami i fasolką**

Jaja kurze, całe 51g; Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 150g; Fasolka szparagowa 80g; Czosnek 0,1 g; Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g; Musztarda 5g; Oliwa z oliwek 15ml; Płatki kukurydziane 10g; Pomidor koktajlowy 100g; Pieprz czarny 0,1g; Sól biała 0,2g; Ziemniaki 350g; Papryka słodka, mielona 0,1g

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza; seler i produkty pochodne; gorczyca i produkty pochodne

## Kolacja

**Bigos + pieczywo + owoc + herbata**

Cebula 30g; Chleb graham, pszenno-żytni 70g; Kapusta biała 100g; Kiwi 150g; Marchew 20g; Mąka ziemniaczana 10g; Oliwa z oliwek 10ml; Przecier pomidorowy 20g; Liść laurowy, suszony 1g; Herbata ziołowa, rumianek 250ml; Masło 5g; Koper, świeży 5g; Gałka muszkatołowa 0,1g

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza

Wartość energetyczna 2144 kcal; Białko ogółem 108.59 g; Tłuszcz 71.20 g; Węglowodany ogółem 275.34 g; Sód 1964.03 mg; Sól 2.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.36 g

# 08.11.

## Śniadanie

**Owsianka z owocem + kanapki z szynką + inka z mlekiem**

Dynia, pestki, łuskane 10g; Chleb graham, pszenno-żytni 60g; Kiwi 150g; Ogórek 80g; Płatki owsiane górskie 70g; Szynka z indyka 30g; Masło 5g; Sałata zielona, liście 10g; Mleko 2% tłuszczu 160ml.

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza

## Obiad

**Zupa kalafiorowa 400 ml**

**Bitki z karczku z ziemniakami i surówką - 1 porcja**

Mąka pszenna, typ 550 15g; Cebula 30g; Olej rzepakowy 5ml; Pieprz czarny szczypta 0,1g; Sól biała 0,1g; Surówka coleslaw, gotowa 80g; Wieprzowina karkówka 120g; Ziemniaki 350g

Alergeny: seler i produkty pochodne; zboża zawierające gluten i produkty pochodne

## Kolacja

**Leczo z mięsem mielonym i cukinią + pieczywo**

Cebula 30g; Chleb graham, pszenno-żytni 90g; Cukinia 100g; Koncentrat pomidorowy 30% 10g; Oliwa z oliwek 5ml; Papryka czerwona 80g; Pomidor 80g Majeranek, suszony 0,1g; Sól biała 0,1g; Masło 5g; Kurczak, mięso mielone 100g.

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza

Wartość energetyczna 2255 kcal; Białko ogółem 115.44 g; Tłuszcz 81.04 g; Węglowodany ogółem 276.60 g; Sód 1715.35 mg; Sól 2.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.30 g

# 09.11.

## Śniadanie

**Jajecznica z warzywami + pieczywo + inka z mlekiem**

jaja kurze, całe 100g; cebula 20g, chleb graham, pszenno-żytni 90g; masło extra 10g; mleko spożywcze, 2% tłuszczu 50ml, oliwa z oliwek 10 ml; pomidor 60g, rozpuszczalna kawa zbożowa Inka 3g

Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne w tym laktoza

## Obiad

**Zupa kalafiorowo- brokułowa 400 ml**

**Gulasz z kaszą jaglaną i surówką z kapusty**

mąka pszenna, typ 500 -15g, cukier 1g; kapusta czerwona 80g; kasza jaglana 100g; olej rzepakowy 10ml; sól biała 0,5 g; wieprzowina, szynka surowa 150g; woda niegazowana - 250ml

Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne w tym laktoza

## Kolacja

**Kanapki z serkiem, szynką i warzywami + jogurt + owoc + herbata**

serek typu "Fromage", naturalny, 20g; chleb graham, pszenno-żytni 90g; herbata malinowa 250 ml; kiwi 150g; ogórek 80g; szynka z indyka 30g; jogurt naturalny - Skyr 150g

Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne, w tym laktoza

Wartość energetyczna 2135 kcal. Białko ogółem 115.40 g. Tłuszcz 71.61 g. Węglowodany ogółem 260.69 g. Sód 1796.84 mg. Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.04 g.

# 10.11.

## Śniadanie

**Kasza manna z sokiem malinowym i cynamonem + kanapka z szynką + inka z mlekiem**

chleb graham, pszenno-żytni 30g; kasza manna 50g; pomidor 50g; cynamon, mielony 1g; rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka 3g; szynka z indyka 15g; masło ekstra 5g; sałata zielona, liście 5g; mleko 2% tłuszczu 350ml; sok malinowy, koncentrat 20ml

Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne, w tym laktoza

## Obiad

**Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml**

**Pieczone pulpety drobiowe z ziemniakami i mizerią + woda**

jaja kurze, całe 25g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g; kasza jaglana 30g; marchew 20g; ogórek 100g; oliwa z oliwek 20ml; pietruszka, liście 10g; pieprz 0,2 g; sól biała 0,5 g; woda niegazowana 250ml; kurczak, mięso mielone 200g; ziemniaki 350g

Alergeny: seler i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne, w tym laktoza

## Kolacja

**Pasta z makreli z pieczywem + jogurt + herbata**

cebula czerwona 20g, szczypiorek 5g; chleb graham, pszenno-żytni 90g; herbata malinowa 250 ml; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 30g; makrela, wędzona 30g; masło ekstra 5g; papryka czerwona 50g; pieprz czarny 0,2 g; jogurt typu islandzkiego, waniliowy Skyr 150g

Alergeny: zboża zawierające gluten; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza; ryby i produkty pochodne

Wartość energetyczna 2128 kcal. Białko ogółem 114.97 g. Tłuszcz 72.34 g. Węglowodany ogółem. 260.22 g. Sód 1961.09 mg. Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.83 g

# 11.11.

## Śniadanie

**Owsianka z gruszką i cynamonem + inka z mlekiem**

gruszka 200g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; miód pszczeli 12g; mleko spożywcze, 2% tłuszczu 50ml; płatki owsiane górskie 100g; cynamon, mielony 1g, rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka 3g.

Alergeny: zboża zawierające gluten; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza;

## Obiad

**Zupa warzywna z fasolką 400 ml**

**Makaron w sosie pomidorowym + woda - 1 porcja**

Cebula 20 g; czosnek 1g; makaron pełnoziarnisty, spaghetti 100g; oliwa z oliwek 10ml; pomidory w puszce 80g, oregano, suszone 1g; wieprzowina, mięso mielone 150g

**Kolacja**

**Kanapki szynką i warzywami + owoc + jogurt + herbata**

chleb graham, pszenno-żytni 90g; herbata malinowa 250ml; kiwi - 150g; papryka czerwona 80g; szynka z indyka 60g; masło ekstra 5g; sałata zielona, liście 15g; jogurt naturalny - Skyr 150g

Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne, w tym laktoza. Możliwe dodatkowe alergeny w szynce - zgodnie z etykietą producenta.

Wartość energetyczna 2317 kcal. Białko ogółem 111.83 g. Tłuszcz 74.50 g. Węglowodany ogółem 308.54 g. Sód 1754.56 mg. Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.67 g

# 12.11.

## Śniadanie

**Twarożek z warzywami i pieczywem + inka z mlekiem**

Szczypiorek 5g; Chleb graham, pszenno-żytni 90g; Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 80g; Ogórek 40g; Pieprz czarny 0,5 g; Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka 3g; Rzodkiewka 30g; Ser twarogowy, chudy 150g; Nasiona słonecznika, łuskane 30g; Sól biała 0,2 g; Masło ekstra 5g; Mleko 2% tłuszczu 50ml

Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne, w tym laktoza.

## Obiad

**Rosół 400 ml**

**Ziemniaki z jajkiem sadzonym i surówką + woda**

Jaja kurze, całe 100g; Oliwa z oliwek 10ml; Pieprz czarny 0,2 g; Surówka z buraczków 80g; Woda niegazowana 250ml; Ziemniaki 350g

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; seler i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne

## Kolacja

**Ryż na mleku z owocowym sosem + herbata z cytryną**

Dynia, pestki, łuskane 30g; Cytryna 15g; Herbata rooibos 250ml; Ksylitol 10g; Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 280ml; Ryż basmati 70g; Truskawki 150g;

Alergeny: mleko i produkty pochodne, w tym laktoza.

Wartość energetyczna 2086 kcal. Białko ogółem 108.71 g. Tłuszcz 70.94 g. Węglowodany ogółem 264.84 g. Sód 1705.00 mg. Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.43 g.

# 13.11.

## Śniadanie

**Owsianka z bananem + inka z mlekiem**

Dynia, pestki, łuskane 30g; Banan 130g; Płatki owsiane górskie 120g;

Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka 3g; Mleko 2% tłuszczu 350ml

Alergeny: mleko i produkty pochodne, w tym laktoza.

## Obiad

**Zupa krem z zielonego groszku 400 ml**

**Dorsz z ziemniakami i surówką z marchwi**

Oliwa z oliwek 10ml; Pieprz czarny 0,2 g; Sól biała 0,5 g; Por 10 g; Surówka z marchwi -100g; Woda niegazowana 250ml; Dorsz świeży, filety bez skóry 150g; Sok z cytryny 10ml; Ziemniaki 350g

Alergeny: ryby i produkty pochodne.

**Kolacja**

**Leczo z pieczywem + herbata**

Cebula 30g; Chleb graham, pszenno-żytni 90g; Cukinia 100g; Herbata malinowa 250ml; Kiełbasa toruńska 70g; Oliwa z oliwek 5ml; Papryka czerwona 100g; Oregano, suszone 0,2g; Pieprz czarny 0,2 g; Passata 80g; Zioła prowansalskie - 0,2g

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne. Możliwe dodatkowe alergeny w kiełbasie - zgodnie z etykietą producenta

Wartość energetyczna 2189 kcal. Białko ogółem 109.11 g. Tłuszcz 71.83 g. Węglowodany ogółem 284.91 g. Sód 1916.27 mg; Sól 3.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.29 g

# 14.11.

## Śniadanie

**Kanapki z serkiem, szynką i warzywami + owoc + inka z mlekiem**

Serek typu "Fromage", naturalny 30g; Chleb graham, pszenno-żytni 90g; Jabłko 250g; Pomidor 80g; Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka 3g; Sałata 15g; Szynka z indyka 40g; Mleko 2% tłuszczu 50 ml

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne. Możliwe dodatkowe alergeny w szynce - zgodnie z etykietą producenta. Mleko i produkty pochodne, w tym laktoza.

## Obiad

**Zupa ogórkowa 400 ml**

**Pieczone udko z ziemniakami marchewką z groszkiem + woda**

Marchew z groszkiem, mrożona 150g; Mąka pszenna biała, uniwersalna 7g; Miód pszczeli 6g; Musztarda 5g; Olej rzepakowy 20ml; Pietruszka, liście 5 g; Pieprz czarny 0,2 g; Woda niegazowana 250m; Mięso z ud kurczaka, bez skóry 150g; Ziemniaki 350g

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne, seler i produkty pochodne; gorczyca i produkty pochodne.

## Kolacja

**Makaronowa sałatka z pesto, kurczakiem, rukolą i papryką + herbata**

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 100g; Dynia, pestki, łuskane 10g; Herbata malinowa - 1 szklanka 250ml; Makaron, penne 100g; Oliwa z oliwek 10ml; Papryka czerwona 50g; Pomidor 50g; Rukola 20g; Sos pesto, zielony 20g.

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza; orzechy i produkty pochodne- zgodnie ze składem pesto.

Wartość energetyczna 2060 kcal. Białko ogółem 104.41 g. Tłuszcz 71.08 g. Węglowodany ogółem 259.43. Sód 1916.27 mg; Sól 3.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.18 g

# 15.11.

## Śniadanie

**Kanapki szynką i warzywami + owoc + inka z mlekiem**

Chleb graham, pszenno-żytni 90g; Gruszka 250g; Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 50ml; Papryka czerwona 80g; Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka 3g; Szynka z indyka 60g; Masło ekstra 5g; Sałata zielona 15g.

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza.

## Obiad

**Barszcz Ukraiński 400 ml**

**Kurczak pieczony z ziemniakami, marchewką + woda**

Mięso z piersi kurczaka 150g; Marchew 45g; Oliwa z oliwek 20ml; Pieprz czarny 0,2 g; Sól biała 0,5 g; Ziemniaki 350g; Zioła prowansalskie 0,1 g

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza.

## Kolacja

**Twarożek z warzywami i pieczywem + herbata**

Szczypiorek 10g; Chleb żytni - 3 kromki 105g; Herbata malinowa 250ml; Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 60g; Ogórek 30 g; Pieprz czarny 0,1g; Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka 3g; Rzodkiewka 30g; Ser twarogowy, chudy 100g; Nasiona słonecznika, łuskane 30g; Masło ekstra 5g; Mleko 2% tłuszczu 50ml

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza.

Wartość energetyczna 2118 kcal; Białko ogółem 110.01 g; Tłuszcz 69.44 g; Węglowodany ogółem 270.85 g; Sód 1998.29 mg; Sól1.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.39 g