

Menu: Dzieci i młodzież CIX dekada 07.10.2026-16.10.2026[07.10.2026-16.10.2026]

I śniadanie				
07.10.2026 Środa	08.10.2026 Czwartek	09.10.2026 Piątek	10.10.2026 Sobota	11.10.2026 Niedziela
Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 350g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), płatki orkiszowe pełnoziarniste kupiec (pszenica) (zboża zawierające gluten) Bułki pszenne zwykłe (zboża zawierające gluten) 70g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 20g parówkowa z kurczaka Spizarnia 60g Ser twarogowy półtłusty (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 50g Papryka czerwona 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach	Płatki jaglane na mleku 2% 2016 (mleko, łącznie z laktozą) 350g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), płatki jaglane Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 20g Ser żółty gouda S (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 50g Jaja gotowane 2016 (jaja i produkty pochodne) 50g składniki: jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne) Rzodkiewka 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach	Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru (mleko, łącznie z laktozą) 350g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), kakao 16% proszek Bułki pszenne zwykłe (zboża zawierające gluten) 70g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 20g Serek wiejski naturalny Piątnica (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 200g Pomidor 100g Miód pszczeli 30g	Kasza manna na mleku 2% 2016 (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 350g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), kasza manna (pszenica) (zboża zawierające gluten) Bułki grahamki (pszenica) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 20g Pasztet dzidunia Sokołów (mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne) 60g Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach	Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru (mleko, łącznie z laktozą) 250g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), kakao 16% proszek Bułka wieloziarnista (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 20g Pierś gotowana z indyka Indykpol Premium Bianca (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, gorczyca i produkty pochodne) 50g Ser twarogowy półtłusty (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 50g Ogórek 100g Miód pszczeli 30g
II śniadanie				
07.10.2026 Środa	08.10.2026 Czwartek	09.10.2026 Piątek	10.10.2026 Sobota	11.10.2026 Niedziela
Kefir 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 200g Banan 50g	Ciasto drożdżowe (mleko, pszenica) (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 40g Jabłko 150g	Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 50g Woda wodociągowa 150g Kiwi 80g	Jogurt Naturalny Bakoma 0% (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 200g Truskawki mrożone 50g	Melon 100g Herbatniki (mleko, pszenica) (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 15g
obiad				
07.10.2026 Środa	08.10.2026 Czwartek	09.10.2026 Piątek	10.10.2026 Sobota	11.10.2026 Niedziela
Zupa grochowa (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 350g składniki: ziemniaki średnie, seler korzeniowy (seler i produkty pochodne), porcja rosółowa z kurczaka, marchew, groch nasiona suche, pietruszka korzeń, cebula, boczek wędzony morliny (mleko, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne), por, pieprz czarny mielony Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach (zboża zawierające gluten) 120g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna), cebula, pieprz czarny mielony, tymianek, papryka czerwona mielona słodka, ziola prowansalskie, bazylia suszona Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa (gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy) (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 80g Ryż biały 90g Margaryna MR Słynne (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 3g Surówka Colesław (jaja i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 150g składniki: kapusta biała, marchew, cebula, majonez kielecki (jaja, gorczyca) (jaja i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne), cukier, sól biała Pomarańcza 120g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) b/cukru 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią	Barszcz biały (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne) 350g składniki: marchew, ziemniaki średnie, pietruszka korzeń, porcja rosółowa z kurczaka, płatki owsiane (zboża zawierające gluten), mąka żytnia s (mąka żytnia) (zboża zawierające gluten), seler korzeniowy (seler i produkty pochodne), cebula, por, czosnek, śmietana 18% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), majeranek suszony, pieprz czarny mielony Leczo z kielbasą i warzywami 200g składniki: pomidor, cukinia, papryka zielona, fasolka szparagowa mrożona, kielbasa zwyczajna, papryka czerwona, cebula, koncentrat pomidorowy 30%, pieprz czarny mielony, oregano suszone, bazylia suszona, czosnek Bułki pszenne zwykłe (zboża zawierające gluten) 70g Musiak owocowy - mus jabłko-banan (100g) Sokpol - Koncentraty Sp. z o.o. 100g Chrupki kukurydziane 30g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) b/cukru 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem (mleko, łącznie z laktozą, seler i produkty pochodne) 400g składniki: woda wodociągowa, marchew, ryż brązowy, cebula, pietruszka korzeń, seler korzeniowy (seler i produkty pochodne), porcja rosółowa z kurczaka, koncentrat pomidorowy 30%, por, śmietana 12% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), koper ogrodowy, pietruszka liście, przyprawa jarmyńska, pieprz czarny mielony Miruna filety panierowane smażone 2016 (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, ryba, zboża zawierające gluten) 120g składniki: miruna (ryba) (ryba), bułka tarta (pszenica) (zboża zawierające gluten), olej rzepakowy uniwersalny, mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), mąka pszenna typ 500 (mąka pszena), jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne), pieprz czarny mielony Ziemniaki średnie 250g surówka kopenhaska (mleko, łącznie z laktozą, gorczyca i produkty pochodne) 150g składniki: sałata lodowa, marchew, ogórek konserwowy (gorczyca) (gorczyca i produkty pochodne), jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko), (mleko, łącznie z laktozą), cebula, musztarda (gorczyca) (gorczyca i produkty pochodne), pietruszka liście, czosnek, pieprz czarny mielony Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) b/cukru 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią	Zupa ogórkowa na przecierze ogórkowym z ziemniakami niezabielana (seler i produkty pochodne) 300g składniki: ziemniaki średnie, ogórek kwaszony, marchew, pietruszka korzeń, porcja rosółowa z kurczaka, seler korzeniowy (seler i produkty pochodne), cebula, por, koper ogrodowy, pieprz czarny mielony gulasz mięsny z mięsem z piersi kurczaka z warzywami (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne, dwutlenek siarki i siarczyny) 200g składniki: mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa (gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy) (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne), mięso z piersi kurczaka bez skóry, marchew, cebula, pieprz czarny mielony, sól biała, papryka czerwona mielona słodka, czosnek granulowany (dwutlenek siarki) (dwutlenek siarki i siarczyny) Kasza gryczana 90g Margaryna MR Słynne (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 3g Surówka z kapusty czerwonej 2016 150g składniki: kapusta czerwona, jabłko, cebula, pieprz ziołowy, olej rzepakowy uniwersalny Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) b/cukru 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne) 350g składniki: woda wodociągowa, pieczarka uprawna świeża, marchew, makaron pełnoziarnisty bezglutenowy s (pszenica) (zboża zawierające gluten), pietruszka korzeń, seler korzeniowy (seler i produkty pochodne), śmietana 12% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), por, cebula, pietruszka liście, tymianek, majeranek suszony, liść laurowy, ziele angielskie mielone, pieprz czarny mielony Ryba z pieca 2016 (ryba) 120g składniki: miruna (ryba) (ryba), cytryna, pieprz czarny mielony Ziemniaki średnie 250g surówka z selerą, jabłką i marchwi (mleko, łącznie z laktozą, seler i produkty pochodne) 150g składniki: seler korzeniowy (seler i produkty pochodne), jabłko, marchew, jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), śmietana 12% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), pieprz czarny mielony Musiak owoce + warzywa - mus jabłko-gruszką-dynia (100g) Sokpol - Koncentraty Sp. z o.o. 100g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) b/cukru 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią
podwieczorek				

07.10.2026 Środa	08.10.2026 Czwartek	09.10.2026 Piątek	10.10.2026 Sobota	11.10.2026 Niedziela
Gruszka 130g Herbatniki (mleko, pszenica) (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 20g	Marchew 100g	Chrupki kukurydziane 30g Gruszka 130g	Pomarańcza 120g Biszkopty okrągłe (jaja, pszenica) (jaja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten) 20g	Pomarańcza 120g Wafle ryżowe naturalne SONKO 30g
kolacja				
07.10.2026 Środa	08.10.2026 Czwartek	09.10.2026 Piątek	10.10.2026 Sobota	11.10.2026 Niedziela
Bułka wieloziarnista (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 20g Ogonówka Madej Wróbel (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, seler i produkty pochodne, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, nasiona sezamu i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne, łubin i produkty pochodne) 50g Ogórek 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach	Bułki pszenne zwykłe (zboża zawierające gluten) 70g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Szynka konserwowa drobiowa Morliny (mleko, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 50g Ogórek 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach	Bułki grahamki (pszenica) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 20g Jaja gotowane 2016 (jaja i produkty pochodne) 100g składniki: jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne) Ser twarogowy półtłusty (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 100g Szczypiorek 10g Papryka czerwona 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach	Bułka wieloziarnista (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 20g parówkowa z kurczaka Spiżarnia 60g Rzodkiewka 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach	Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 20g Pasta z jaja ze szczypiorkiem (jaja i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 126g składniki: jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne), majonez roleskiego tradycyjny firma roleski (jaja, gorczyca) (jaja i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne), szczypiorek, sól biała, pieprz czarny mielony Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach
posiłek dodatkowy				
07.10.2026 Środa	08.10.2026 Czwartek	09.10.2026 Piątek	10.10.2026 Sobota	11.10.2026 Niedziela
Chrupki kukurydziane 25g	Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 150g Musli morelowe. Mieszanka płatków zbożowych i bakalii z suszonymi morelami. (zboża zawierające gluten, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, orzechy (migdał), orzechy (orzech laskowy), mleko, bez laktozy) 25g	Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 150g Musli morelowe. Mieszanka płatków zbożowych i bakalii z suszonymi morelami. (zboża zawierające gluten, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, orzechy (migdał), orzechy (orzech laskowy), mleko, bez laktozy) 20g	Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 5g Jaja gotowane 2016 (jaja i produkty pochodne) 50g składniki: jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne)	Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 150g Płatki owsiane (zboża zawierające gluten) 30g
Wartość energetyczna: 2378,4 kcal Białko: 108,6g Węglowodany: 319,51g W tym cukry: 71,23g Tłuszcze: 80,6g NNKT: 14,4g Błonnik: 30,1g Sól: 3,99g	Wartość energetyczna: 2180,3 kcal Białko: 86,9g Węglowodany: 315,43g W tym cukry: 67,75g Tłuszcze: 70,1g NNKT: 20,7g Błonnik: 30,31g Sól: 5,2g	Wartość energetyczna: 2261,8 kcal Białko: 108,5g Węglowodany: 287,47g W tym cukry: 68,75g Tłuszcze: 81,6g NNKT: 13,9g Błonnik: 28,45g Sól: 2,93g	Wartość energetyczna: 2137,9 kcal Białko: 91,7g Węglowodany: 269,35g W tym cukry: 57,91g Tłuszcze: 83g NNKT: 14,6g Błonnik: 26,82g Sól: 5,74g	Wartość energetyczna: 2012,1 kcal Białko: 84,1g Węglowodany: 259,22g W tym cukry: 68,94g Tłuszcze: 76,1g NNKT: 13,1g Błonnik: 23,17g Sól: 4,4g

Menu: Dzieci i młodzież CIX dekada 07.10.2026-16.10.2026 [12.10.2026-16.10.2026]

I śniadanie				
12.10.2026 Poniedziałek	13.10.2026 Wtorek	14.10.2026 Środa	15.10.2026 Czwartek	16.10.2026 Piątek
Płatki jaglane na mleku 2% 2016 (mleko, łącznie z laktozą) 350g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), płatki jaglane Bułki grahamki (pszenica) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 20g parórkowa z kurczaka Spizarnia 60g Ogórek 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach	Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru (mleko, łącznie z laktozą) 250g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), kakao 16% proszek Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 20g Pärówki jedyneczki Indykpol Premium (mleko, soja, gorczyca, seler korzeniowy) (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 60g Serek wiejski naturalny Piątница (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 200g Rzodkiewka 100g	Otręby pszenne na mleku 2% (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 350g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), otręby pszenne Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 20g Jajecznica 2016 (jaja i produkty pochodne) 100g składniki: jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne), olej rzepakowy uniwersalny Szcypiorek 10g Papryka żółta 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach	Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 300g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), płatki owsiane (zboża zawierające gluten) Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 20g Paszтет drobiowy podlaski DROSED (mleko, soja, pszenica) 50g Rzodkiewka 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach	Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 250g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), kawa inka (zboża zawierające gluten) Bułki grahamki (pszenica) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 20g Jaja gotowane 2016 (jaja i produkty pochodne) 100g składniki: jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne) Serek wiejski lekki Piątница (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 150g Ogórek 100g
II śniadanie				
12.10.2026 Poniedziałek	13.10.2026 Wtorek	14.10.2026 Środa	15.10.2026 Czwartek	16.10.2026 Piątek
Gruszka 130g	Banan 60g Kisiel o smaku wiśniowym WINIARY po przyrządzeniu w 100 ml (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 25g Woda wodociągowa 175g	Kefir 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 200g Truskawki mrożone 50g	Winogrona 80g Herbatniki (mleko, pszenica) (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 20g	Marchew 100g Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 150g
obiad				
12.10.2026 Poniedziałek	13.10.2026 Wtorek	14.10.2026 Środa	15.10.2026 Czwartek	16.10.2026 Piątek
Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 350g składniki: ziemniaki średnie, burak, marchew, porcja rosółowa z kurczaka, por, cytryna, koper ogrodowy, pieprz czarny mielony Śmietana 12% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Udko z kurczaka duszone 120g składniki: mięso z ud kurczaka ze skórą, czosnek, zioła prowansalskie, papryka czerwona mielona słodka, papryka czerwona mielona ostra, pieprz czarny mielony Ziemniaki średnie 250g Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego (jaja i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 150g składniki: ogórek kwaszony, marchew, cebula, majonez roleskiego tradycyjny firma roleski (jaja, gorczyca) (jaja i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne), pieprz czarny mielony Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) b/cukru 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią	Zupa szpinakowa na wywarze drobiowym niezabielana (jaja i produkty pochodne, seler i produkty pochodne) 350g składniki: marchew, ziemniaki średnie, pietruszka korzeń, jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne), porcja rosółowa z kurczaka, szpinak mrożony, ryż biały, seler korzeniowy (seler i produkty pochodne), cebula, por, pieprz czarny mielony Pulpety z mięsa mieszanego. gotowane (jaja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne) 100g składniki: wieprzowina łopatką, mięso z piersi kurczaka bez skóry, bułki pszenne zwykłe (zboża zawierające gluten), marchew, pietruszka korzeń, jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne), por, seler korzeniowy (seler i produkty pochodne) Sos koperkowy (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 20g składniki: jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), koper ogrodowy, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) Ziemniaki średnie 250g Surówka z kapusty białej z jabłkiem i marchewką 150g składniki: kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, olej rzepakowy uniwersalny Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) b/cukru 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią	Zupa porowa z ziemniakami (mleko, łącznie z laktozą, seler i produkty pochodne) 400g składniki: woda wodociągowa, por, ziemniaki średnie, marchew, porcja rosółowa z kurczaka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy (seler i produkty pochodne), śmietana 12% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), koper ogrodowy, pietruszka liście fasolka po bretońsku (zboża zawierające gluten) 200g składniki: fasola biała nasiona suche, wieprzowina szynka surowa, marchew, cebula, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna), pieprz czarny mielony, majeranek suszony Bułki pszenne zwykłe (zboża zawierające gluten) 70g Musiak owoce + warzywa - mus jabłko-gruszkowo-dynia (100g) Sokpol - Koncentraty Sp. z o.o. 100g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) b/cukru 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią	Rosół z makaronem (jaja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne) 350g składniki: woda wodociągowa, marchew, kurczak tuszka, makaron dwujęczny (jaja, pszenica) (jaja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten), pietruszka korzeń, seler korzeniowy (seler i produkty pochodne), por, koper ogrodowy, pietruszka liście Kotlet mielony wieprzowy 2016 (jaja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten) 80g składniki: wieprzowina łopatką, bułki pszenne zwykłe (zboża zawierające gluten), bułka tarta (pszenica) (zboża zawierające gluten), cebula, olej rzepakowy uniwersalny, jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne) Ziemniaki średnie 250g Mix sałat z rzodkiewką i szczypiorkiem z kefirem (mleko, łącznie z laktozą) 76g składniki: mix sałat, rzodkiewka, kefir 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), szczypiorek, pieprz czarny mielony, sól biała Mandarynki 130g Chałki (pszenica) (zboża zawierające gluten) 50g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) b/cukru 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (mleko, łącznie z laktozą, seler i produkty pochodne) 350g składniki: woda wodociągowa, kalafior mrożony, ziemniaki średnie, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy (seler i produkty pochodne), por, porcja rosółowa z kurczaka, śmietana 12% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), koper ogrodowy, pietruszka liście Makaron z białym serem (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 200g składniki: makaron bezjęczny (mąka pszenna) (zboża zawierające gluten), ser twarogowy półtłusty (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) Winogrona 100g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) b/cukru 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią
podwieczorek				
12.10.2026 Poniedziałek	13.10.2026 Wtorek	14.10.2026 Środa	15.10.2026 Czwartek	16.10.2026 Piątek
Śliwki 80g Chrupki kukurydziane 30g	Pomarańcza 120g	Gruszka 130g Chałki (pszenica) (zboża zawierające gluten) 50g	Jabłko 150g	Pomarańcza 120g Ciasto drożdżowe (mleko, pszenica) (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 80g
kolacja				

12.10.2026 Poniedziałek	13.10.2026 Wtorek	14.10.2026 Środa	15.10.2026 Czwartek	16.10.2026 Piątek
Bułka wieloziarnista (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 20g Ogonówka Madej Wróbel (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, seler i produkty pochodne, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, nasiona sezamu i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne, tubin i produkty pochodne) 50g Paszтет klasyczny sojowy Sante (seler i produkty pochodne, nasiona sezamu i produkty pochodne) 56g Papryka czerwona 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach	Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 75g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 20g Schab duszony 2016 60g składniki: schab wieprzowy bez kości, cebula, czosnek, pieprz czarny mielony, majeranek suszony Ser twarogowy półtłusty (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 100g Ogórek 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach	Bułki grahamki (pszenica) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 20g Półędwica z piersi indyka (mleko, soja, seler korzeniowy) (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, seler i produkty pochodne) 50g Ser twarogowy półtłusty (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 50g Pomidor 100g Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 Mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 250g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), kawa inka (zboża zawierające gluten)	Bułka wieloziarnista (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 20g Szynka z indyka 50g Ketchup łagodny Pudliszki (seler korzeniowy) (seler i produkty pochodne) 15g Papryka zielona 100g Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 250g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), kawa inka (zboża zawierające gluten)	Bułka wieloziarnista (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 20g Pasta z makreli z koperkiem (jaja i produkty pochodne, ryba, gorczyca i produkty pochodne) 50g składniki: makrela wędzona (ryba) (ryba), szczypiorek, majonez roleskiego tradycyjny firma roleski (jaja, gorczyca) (jaja i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne), koper ogrodowy, pieprz czarny mielony Ser żółty gouda 5 (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 30g Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach

posiłek dodatkowy

12.10.2026 Poniedziałek	13.10.2026 Wtorek	14.10.2026 Środa	15.10.2026 Czwartek	16.10.2026 Piątek
Kefir 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 250g	Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 150g Musli morelowe. Mieszanka płatków zbożowych i bakalii z suszonymi morelami. (zboża zawierające gluten, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, orzechy (migdał), orzechy (orzech laskowy), mleko, bez laktozy) 25g	Chrupki kukurydziane 30g	Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 150g	Wafle ryżowe naturalne SONKO 30g

Wartość energetyczna: 2133,5 kcal
Białko: 86g
Węglowodany: 253,3g
W tym cukry: 52,86g
Tłuszcze: 91,2g
NNKT: 14,9g
Błonnik: 22,78g
Sól: 5,02g

Wartość energetyczna: 2276,6 kcal
Białko: 117g
Węglowodany: 264,97g
W tym cukry: 68,24g
Tłuszcze: 89,1g
NNKT: 18,5g
Błonnik: 27,11g
Sól: 3,75g

Wartość energetyczna: 2275,9 kcal
Białko: 108,3g
Węglowodany: 303,87g
W tym cukry: 71,15g
Tłuszcze: 79,7g
NNKT: 19,3g
Błonnik: 45,14g
Sól: 4,26g

Wartość energetyczna: 2144,3 kcal
Białko: 78,2g
Węglowodany: 291,51g
W tym cukry: 72,74g
Tłuszcze: 79,5g
NNKT: 15,6g
Błonnik: 25,07g
Sól: 5,01g

Wartość energetyczna: 2220,3 kcal
Białko: 98,9g
Węglowodany: 277,28g
W tym cukry: 62,94g
Tłuszcze: 84,5g
NNKT: 21,8g
Błonnik: 22,7g
Sól: 3,9g