Menu: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów CXIII dekada 16.11.2026-25.11.2026 [16.11.2026–25.11.2026]

16.11.2026 Poniedziałek	17.11.2026 Wtorek	18.11.2026 Środa	19.11.2026 Czwartek	20.11.2026 Piątek
I śniadanie Makaron na mleku 2% 2016 350g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**) 10% Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 50g Chleb wieloziarnisty (**pszenica, żyto**) 50g Masło polskie Mlekovita (**mleko**) 10g Parówki jedyneczki Indykpol Premium (**mleko, soja, gorczyca, seler** korzeniowy) 60g [składniki: mięso z indyka 81%, woda, tłuszcz indyczy, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy, ekstrakty przypraw (w tym: seler), aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Pomidor 100g Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 150g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach	**I śniadanie** Płatki jaglane na mleku 2% 2016 350g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13% Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 50g Chleb wieloziarnisty (**pszenica, żyto**) 50g Masło polskie Mlekovita (**mleko**) 10g Ser twarogowy półtłusty (**mleko**) 100g Jaja gotowane 2016 50g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 100% Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach	**I śniadanie** Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 350g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki **owsiane** 13% Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 50g Chleb wieloziarnisty (**pszenica, żyto**) 50g Masło polskie Mlekovita (**mleko**) 10g Polędwica sopocka 50g Jabłko 150g Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach	**I śniadanie** Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 50g Chleb wieloziarnisty (**pszenica, żyto**) 50g Masło polskie Mlekovita (**mleko**) 10g Pierś gotowana z indyka Indykpol Premium Bianka 50g Jaja gotowane 2016 50g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 100% Pomidor 100g Sałata 35g	**I śniadanie** Kasza manna na mleku 2% 2016 350g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (**pszenica**) 10% Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 50g Chleb wieloziarnisty (**pszenica, żyto**) 50g Masło polskie Mlekovita (**mleko**) 10g Ser twarogowy półtłusty (**mleko**) 100g Pomidor 100g Mix sałat 35g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: roszponka, radichio rosso, indivia frisee] Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach
II śniadanie Jabłko 150g	**II śniadanie** Grejpfrut 120g Wafle ryżowe naturalne SONKO 30g	**II śniadanie** Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 150g Chrupki kukurydziane 30g	**II śniadanie** Kefir 2% tłuszczu (**mleko**) 250g **Seler** naciowy 100g [składniki: liście **selera**]	**II śniadanie** Pomarańcza 120g
obiad Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400g składniki: Woda wodociągowa 69%, Marchew 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 11%, Ryż biały 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**), Pietruszka liście Schab pieczony z rękawa 130g składniki: Schab wieprzowy bez kości 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Przyprawa Jarzynka 1%, Zioła prowansalskie 1%, Majeranek suszony 1% Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa (**gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica, seler** korzeniowy) 80g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, groch zielony, pietruszka, por, seler] Ziemniaki średnie 280g surówka mix sałat 42g składniki: Mix sałat 83% [składniki: warzywa w	**obiad** Zupa brokułowa z ziemniakami 400g składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 18%, Marchew 13%, Ziemniaki średnie 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 8%, Porcja rosołowa z kurczaka 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 4% Pulpety z mięsa wieprzowego z ryżem 100g składniki: Wieprzowina łopatka 62%, Bułki **pszenne** zwykłe 16%, Ryż biały 16%, Jaja kurze całe (**jaja**) 6%, Sól biała Ziemniaki średnie 280g Surówka z marchwi i jabłek z jogurtem naturalnym 150g składniki: Marchew 53%, Jabłko 33%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 13% Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) b/cukru 250g składniki: Woda wodociągowa 83%, Jabłko 16%, Herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią 1% [składniki: kwiat hibiskusa, owoce: jabłka, wiśni *(nie*	**obiad** Zupa z fasoli szparagowej 400g składniki: Woda wodociągowa 61%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa (**gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica, seler** korzeniowy) 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, groch zielony, pietruszka, por, seler], Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnie 11%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 2%, Marchew 2%, Pietruszka liście, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) makaron z warzywami 250g składniki: Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S (**pszenica**) 34%, Wieprzowina szynka surowa 23%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa (**gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica, seler** korzeniowy) 19% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, groch zielony, pietruszka, por, seler], Marchew 15%, Kukurydza konserwowa 8%, Margaryna MR Słynne (**mleko**) 1% Sos pomidorowy 30g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 75%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 10%, Cukier 2%, Sól biała, Bazylia suszona	**obiad** Zupa ziemniaczana zabielana 400g składniki: Woda wodociągowa 63%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa (**gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica, seler** korzeniowy) 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, groch zielony, pietruszka, por, seler], Ziemniaki średnie 13%, Porcja rosołowa z kurczaka 5%, Marchew 3%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 3%, **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 1%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1% gulasz mięsny z warzywami 240g składniki: Wieprzowina szynka surowa 27%, Marchew 27%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa (**gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica, seler** korzeniowy) 27% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, groch zielony, pietruszka, por, seler], Brokuły mrożone 18%, Sól biała Kasza **jęczmienna** perłowa 100g Margaryna MR Słynne (**mleko**) 3g Marchew z kalafiorem oprószana 150g składniki: Marchew 59%, Kalafior mrożony 29%, Bułka	**obiad** Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400g składniki: Marchew 25%, Kasza **jęczmienna** perłowa 19%, Ziemniaki średnie 19%, Pietruszka korzeń 12%, Porcja rosołowa z kurczaka 12%, Koper ogrodowy 6%, **Seler** korzeniowy 3%, Cebula 2%, Por 2% Ryba po grecku 200g składniki: Miruna (**ryba**) 48%, Pomidor 29%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, **Seler** korzeniowy 5%, Cytryna 1%, Majeranek suszony, Sól biała Ziemniaki średnie 280g Sałata zielona z sosem jogurtowym 56g składniki: Sałata 63%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 36%, Koper ogrodowy 2% Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) b/cukru 250g składniki: Woda wodociągowa 83%, Jabłko 16%, Herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią 1% [składniki: kwiat hibiskusa, owoce: jabłka, wiśni *(nie*

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

16.11.2026 Poniedziałek	17.11.2026 Wtorek	18.11.2026 Środa	19.11.2026 Czwartek	20.11.2026 Piątek
zmiennych proporcjach: roszponka, radichio rosso, indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 17% Ogórek 100g Gruszka 130g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) b/cukru 250g składniki: Woda wodociągowa 83%, Jabłko 16%, Herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią 1% [składniki: kwiat hibiskusa, owoce: jabłka, wiśni *(nie mniej niż 16%)* aronii, dzikiej róży, jarzębiny, bzu czarnego, porzeczki czerwonej, aromat.]	*mniej niż 16%)* aronii, dzikiej róży, jarzębiny, bzu czarnego, porzeczki czerwonej, aromat.]	Buraki z jabłkami 2016 150g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 1% Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) b/cukru 250g składniki: Woda wodociągowa 83%, Jabłko 16%, Herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią 1% [składniki: kwiat hibiskusa, owoce: jabłka, wiśni *(nie mniej niż 16%)* aronii, dzikiej róży, jarzębiny, bzu czarnego, porzeczki czerwonej, aromat.]	tarta (**pszenica**) 6%, Margaryna MR Słynne (**mleko**) 6% Jabłko 150g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) b/cukru 250g składniki: Woda wodociągowa 83%, Jabłko 16%, Herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią 1% [składniki: kwiat hibiskusa, owoce: jabłka, wiśni *(nie mniej niż 16%)* aronii, dzikiej róży, jarzębiny, bzu czarnego, porzeczki czerwonej, aromat.]	*mniej niż 16%)* aronii, dzikiej róży, jarzębiny, bzu czarnego, porzeczki czerwonej, aromat.]
podwieczorek Chrupki kukurydziane 30g	**podwieczorek** Kefir 2% tłuszczu (**mleko**) 250g Pomarańcza 120g	**podwieczorek** Marchew 100g	**podwieczorek** Grejpfrut 120g Wafle ryżowe naturalne SONKO 30g	**podwieczorek** Gruszka 130g
kolacja Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 50g Chleb wieloziarnisty (**pszenica, żyto**) 50g Masło polskie Mlekovita (**mleko**) 10g Pierś gotowana z indyka Indykpol Premium Bianka 50g Kefir 2% tłuszczu (**mleko**) 250g Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach	**kolacja** Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 50g Chleb wieloziarnisty (**pszenica, żyto**) 50g Masło polskie Mlekovita (**mleko**) 10g Szynka konserwowa drobiowa Morliny (**mleko, soja, pszenica, seler** korzeniowy, **gorczyca**) 50g Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach	**kolacja** Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 50g Chleb wieloziarnisty (**pszenica, żyto**) 50g Masło polskie Mlekovita (**mleko**) 10g pasta z ryby z marchewką 100g składniki: Miruna (**ryba**) 58%, Marchew 29%, Pietruszka korzeń 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Sól biała Ser twarogowy półtłusty (**mleko**) 50g Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach	**kolacja** Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 50g Chleb wieloziarnisty (**pszenica, żyto**) 50g Masło polskie Mlekovita (**mleko**) 10g Parówki jedyneczki Indykpol Premium (**mleko, soja, gorczyca, seler** korzeniowy) 60g [składniki: mięso z indyka 81%, woda, tłuszcz indyczy, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy, ekstrakty przypraw (w tym: seler), aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 240g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach	**kolacja** Chleb wieloziarnisty (**pszenica, żyto**) 50g Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 50g Masło polskie Mlekovita (**mleko**) 10g Pasta z jaja 111g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 90%, Margaryna MR Słynne (**mleko**) 9%, Sól biała Pomidor 100g Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%
posiłek dodatkowy Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 25g Chleb wieloziarnisty (**pszenica, żyto**) 25g Margaryna MR Słynne (**mleko**) 5g Pierś gotowana z indyka Indykpol Premium Bianka 30g	**posiłek dodatkowy** Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 25g Chleb wieloziarnisty (**pszenica, żyto**) 25g Margaryna MR Słynne (**mleko**) 5g Szynka konserwowa drobiowa Morliny (**mleko, soja, pszenica, seler** korzeniowy, **gorczyca**) 30g	**posiłek dodatkowy** Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 25g Chleb wieloziarnisty (**pszenica, żyto**) 25g Margaryna MR Słynne (**mleko**) 5g Szynka konserwowa drobiowa Morliny (**mleko, soja, pszenica, seler** korzeniowy, **gorczyca**) 30g	**posiłek dodatkowy** Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 25g Chleb wieloziarnisty (**pszenica, żyto**) 25g Margaryna MR Słynne (**mleko**) 5g Szynka z piersi kurczaka 30g	**posiłek dodatkowy** Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 50g Margaryna MR Słynne (**mleko**) 5g Ser żółty gouda S (**mleko**) 30g
Wartość energetyczna: 2201,5 kcal Białko: 92,8g Węglowodany: 308,24g W tym cukry: 61,22g Tłuszcze: 72,6g NNKT: 18,5g Błonnik: 28,62g Sól: 6,83g	Wartość energetyczna: 2234,1 kcal Białko: 99,6g Węglowodany: 318,52g W tym cukry: 59,81g Tłuszcze: 69g NNKT: 19,7g Błonnik: 30g Sól: 6,42g	Wartość energetyczna: 2172,4 kcal Białko: 94,7g Węglowodany: 296,69g W tym cukry: 57,59g Tłuszcze: 75,8g NNKT: 17,3g Błonnik: 37,91g Sól: 5,94g	Wartość energetyczna: 2185,3 kcal Białko: 88,2g Węglowodany: 298,95g W tym cukry: 55,04g Tłuszcze: 78g NNKT: 22g Błonnik: 33,12g Sól: 6,85g	Wartość energetyczna: 2381,4 kcal Białko: 110,7g Węglowodany: 338,2g W tym cukry: 53,32g Tłuszcze: 73,7g NNKT: 23,5g Błonnik: 38,94g Sól: 5,3g

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Menu: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów CXIII dekada 16.11.2026-25.11.2026 [21.11.2026–25.11.2026]

21.11.2026 Sobota	22.11.2026 Niedziela	23.11.2026 Poniedziałek	24.11.2026 Wtorek	25.11.2026 Środa
I śniadanie Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste KUPIEC (**pszenica**) 14% [składniki: płatki orkiszowe 100%] Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 50g Chleb wieloziarnisty (**pszenica, żyto**) 50g Masło polskie Mlekovita (**mleko**) 10g Szynka gotowana Morliny (**mleko, soja, pszenica, seler** korzeniowy, **gorczyca**) 50g Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach	**I śniadanie** Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 2016 250g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 50g Chleb wieloziarnisty (**pszenica, żyto**) 50g Masło polskie Mlekovita (**mleko**) 10g Szynka konserwowa drobiowa Morliny (**mleko, soja, pszenica, seler** korzeniowy, **gorczyca**) 50g Pomidor 100g Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 150g Płatki **owsiane** 30g	**I śniadanie** Płatki jęczmienne na mleku 2% 2016 350g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki **jęczmienne** 14% Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 50g Chleb wieloziarnisty (**pszenica, żyto**) 50g Masło polskie Mlekovita (**mleko**) 10g Jaja gotowane 2016 100g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 100% Ser twarogowy półtłusty (**mleko**) 50g Pomidor 100g Mix sałat 35g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: roszponka, radichio rosso, indivia frisee] Herbata czarna bez cukru 2016 240g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach	**I śniadanie** Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 350g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki **owsiane** 13% Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 50g Chleb wieloziarnisty (**pszenica, żyto**) 50g Masło polskie Mlekovita (**mleko**) 10g Pierś gotowana z indyka Indykpol Premium Bianka 50g Mixtett ser topiony kremowy w trójkącikach Hochland (**mleko**) 45g Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach	**I śniadanie** Ryż na mleku 2% tłuszczu 2016 350g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 50g Chleb wieloziarnisty (**pszenica, żyto**) 50g Masło polskie Mlekovita (**mleko**) 10g Polędwica sopocka Morliny (**mleko, soja, pszenica, seler** korzeniowy, **gorczyca**) 50g Serek wiejski lekki Piątnica (**mleko**) 150g Ogórek 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach
II śniadanie Budyń śmietankowy Winiary (**mleko**) 25g [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)] **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 175g Wafle ryżowe naturalne SONKO 30g	**II śniadanie** Gruszka 130g	**II śniadanie** Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 150g	**II śniadanie** Jabłko 150g	**II śniadanie** Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 150g Płatki **owsiane** 20g Jabłko 150g
obiad Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 400g składniki: Ziemniaki średnie 59%, Burak 21%, Marchew 9%, Porcja rosołowa z kurczaka 6%, Por 3%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy, Pieprz czarny mielony Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 20g Filet z kurczaka duszony w sosie pomidorowym 100g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 88%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Przyprawa Jarzynka 1% Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa (**gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica, seler** korzeniowy) 50g	**obiad** Zupa jarzynowa z ryżem 400g składniki: Porcja rosołowa z kurczaka 30%, Marchew 16%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa (**gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica, seler** korzeniowy) 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, groch zielony, pietruszka, por, seler], Kalafior mrożony 12%, Brokuły mrożone 8%, Ryż biały 5%, **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 4%, Pietruszka liście 3%, Koper ogrodowy 3% pieczeń rzymska 100g składniki: Wieprzowina szynka surowa 67%, Bułki **pszenne** zwykłe 13%, Jaja kurze całe (**jaja**) 10%, Bułka tarta (**pszenica**) 10%, Sól biała Sos koperkowy 20g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 28%	**obiad** Rosół z makaronem 400g składniki: Woda wodociągowa 67%, Marchew 10%, Porcja rosołowa z kurczaka 8%, Makaron dwujajeczny (**jaja, pszenica**) 8%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa (**gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica, seler** korzeniowy) 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, groch zielony, pietruszka, por, seler], Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1% Risotto z mięsem i warzywami 220g składniki: Wieprzowina łopatka 30%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa (**gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica, seler** korzeniowy) 25% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, groch zielony, pietruszka, por, seler], Ryż biały 25%, Marchew 14%, **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Sos pomidorowy 30g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 75%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Mąka pszenna typ 500	**obiad** Zupa koperkowa z ryżem 400g składniki: Woda wodociągowa 59%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa (**gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica, seler** korzeniowy) 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, groch zielony, pietruszka, por, seler], Ryż biały 8%, Porcja rosołowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 1%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 1%, **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1% Pulpety rybne 100g składniki: Miruna (**ryba**) 77%, Bułki **pszenne** zwykłe 15%, Jaja kurze całe (**jaja**) 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała Ziemniaki średnie 280g Fasolka szparagowa oprószana 150g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 86%, Bułka tarta (**pszenica**) 7%, Margaryna MR Słynne (**mleko**)	**obiad** Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kalafior mrożony 18%, Ziemniaki średnie 13%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 3%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1% Szynka w sosie własnym 120g składniki: Wieprzowina szynka surowa 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Przyprawa Jarzynka 1% Ziemniaki średnie 280g surówka mix sałat z koperkiem 47g składniki: Mix sałat 74% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: roszponka, radichio rosso, indivia frisee], Kefir 2% tłuszczu (**mleko**) 21%, Koper ogrodowy 4% Pomarańcza 120g

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

21.11.2026 Sobota	22.11.2026 Niedziela	23.11.2026 Poniedziałek	24.11.2026 Wtorek	25.11.2026 Środa
[składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, groch zielony, pietruszka, por, seler] Ryż brązowy 90g Margaryna MR Słynne (**mleko**) 3g Brokuł oprószany 150g składniki: Brokuły mrożone 86%, Bułka tarta (**pszenica**) 7%, Margaryna MR Słynne (**mleko**) 7%, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała, Cukier Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) b/cukru 250g składniki: Woda wodociągowa 83%, Jabłko 16%, Herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią 1% [składniki: kwiat hibiskusa, owoce: jabłka, wiśni *(nie mniej niż 16%)* aronii, dzikiej róży, jarzębiny, bzu czarnego, porzeczki czerwonej, aromat.]	Ziemniaki średnie 280g Pomidor 120g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) b/cukru 250g składniki: Woda wodociągowa 83%, Jabłko 16%, Herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią 1% [składniki: kwiat hibiskusa, owoce: jabłka, wiśni *(nie mniej niż 16%)* aronii, dzikiej róży, jarzębiny, bzu czarnego, porzeczki czerwonej, aromat.]	(mąka **pszenna**) 10%, Cukier 2%, Sól biała, Bazylia suszona kalafior oprószany 150g składniki: Kalafior mrożony 86%, Bułka tarta (**pszenica**) 7%, Margaryna MR Słynne (**mleko**) 7%, Sól biała, Cukier Gruszka 130g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) b/cukru 250g składniki: Woda wodociągowa 83%, Jabłko 16%, Herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią 1% [składniki: kwiat hibiskusa, owoce: jabłka, wiśni *(nie mniej niż 16%)* aronii, dzikiej róży, jarzębiny, bzu czarnego, porzeczki czerwonej, aromat.]	7%, Sól biała, Cukier Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 150g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) b/cukru 250g składniki: Woda wodociągowa 83%, Jabłko 16%, Herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią 1% [składniki: kwiat hibiskusa, owoce: jabłka, wiśni *(nie mniej niż 16%)* aronii, dzikiej róży, jarzębiny, bzu czarnego, porzeczki czerwonej, aromat.]	Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) b/cukru 250g składniki: Woda wodociągowa 83%, Jabłko 16%, Herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią 1% [składniki: kwiat hibiskusa, owoce: jabłka, wiśni *(nie mniej niż 16%)* aronii, dzikiej róży, jarzębiny, bzu czarnego, porzeczki czerwonej, aromat.]
podwieczorek Marchew 100g	**podwieczorek** Chrupki kukurydziane 30g	**podwieczorek** Pomarańcza 120g	**podwieczorek** Grejpfrut 120g	**podwieczorek** Marchew 100g
kolacja Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 50g Chleb wieloziarnisty (**pszenica, żyto**) 50g Masło polskie Mlekovita (**mleko**) 10g Ogonówka Madej Wróbel 50g Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach	**kolacja** Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 50g Chleb wieloziarnisty (**pszenica, żyto**) 50g Masło polskie Mlekovita (**mleko**) 10g Duda schab pieczony z majerankiem 50g [składniki: schab wieprzowy z dodatkiem wody wędzony, parzony, pieczony. składniki: schab wieprzowy 72%, woda, sól, białko **sojowe**, stabilizator (e451), substancja zagęszczająca (e407), glukoza, białko wieprzowe, hemoglobina wieprzowa, przeciwutleniacz (e301), błonnik **owsiany**, aromaty (zawierają **gluten, mleko,** łącznie z **laktozą**), majeranek 0,4%, wzmacniacze smaku (e621, e635, e631, e627), przyprawy (zawierają **seler**), aromat dymu wędzarniczego, hydrolizowane białko roślinne, syrop glukozowy, ekstrakt drożdży, substancja konserwująca (e250). produkt może zawierać: **jaja, orzeszki ziemne, gorczycę, nasiona sezamu**.] Jaja gotowane 2016 50g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 100% Pomidor 100g Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%	**kolacja** Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 50g Chleb wieloziarnisty (**pszenica, żyto**) 50g Masło polskie Mlekovita (**mleko**) 10g pasta mięsna 100g składniki: Wieprzowina szynka surowa 65%, Marchew 30%, Pietruszka korzeń 5%, Sól biała Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach	**kolacja** Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 50g Chleb wieloziarnisty (**pszenica, żyto**) 50g Masło polskie Mlekovita (**mleko**) 10g parówkowa z kurczaka Spiżarnia 60g [składniki: mięso z kurczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe,cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.] Pomidor 100g Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%	**kolacja** Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 50g Chleb wieloziarnisty (**pszenica, żyto**) 50g Masło polskie Mlekovita (**mleko**) 10g Szynka gotowana Morliny (**mleko, soja, pszenica, seler** korzeniowy, **gorczyca**) 50g Ser żółty gouda S (**mleko**) 30g Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach
posiłek dodatkowy Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 25g Chleb wieloziarnisty (**pszenica, żyto**) 25g Margaryna MR Słynne (**mleko**) 5g Mixtett ser topiony kremowy w trójkącikach Hochland (**mleko**) 45g	**posiłek dodatkowy** Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 25g Chleb wieloziarnisty (**pszenica, żyto**) 25g Margaryna MR Słynne (**mleko**) 5g Duda schab pieczony z majerankiem 30g	**posiłek dodatkowy** Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 25g Chleb wieloziarnisty (**pszenica, żyto**) 25g Margaryna MR Słynne (**mleko**) 5g Ser żółty gouda S (**mleko**) 30g	**posiłek dodatkowy** Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 50g Margaryna MR Słynne (**mleko**) 5g Jaja gotowane 2016 50g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 100%	**posiłek dodatkowy** Chrupki kukurydziane 30g

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

21.11.2026 Sobota	22.11.2026 Niedziela	23.11.2026 Poniedziałek	24.11.2026 Wtorek	25.11.2026 Środa
	[składniki: schab wieprzowy z dodatkiem wody wędzony, parzony, pieczony. składniki: schab wieprzowy 72%, woda, sól, białko **sojowe**, stabilizator (e451), substancja zagęszczająca (e407), glukoza, białko wieprzowe, hemoglobina wieprzowa, przeciwutleniacz (e301), błonnik **owsiany**, aromaty (zawierają **gluten, mleko,** łącznie z **laktozą**), majeranek 0,4%, wzmacniacze smaku (e621, e635, e631, e627), przyprawy (zawierają **seler**), aromat dymu wędzarniczego, hydrolizowane białko roślinne, syrop glukozowy, ekstrakt drożdży, substancja konserwująca (e250). produkt może zawierać: **jaja, orzeszki ziemne, gorczycę, nasiona sezamu**.]			
Wartość energetyczna: 2252,8 kcal Białko: 100,6g Węglowodany: 331,29g W tym cukry: 44,57g Tłuszcze: 66,7g NNKT: 18,9g Błonnik: 37,95g Sól: 7,06g	Wartość energetyczna: 2387,6 kcal Białko: 117,7g Węglowodany: 310,08g W tym cukry: 53,14g Tłuszcze: 81,9g NNKT: 23,3g Błonnik: 30,81g Sól: 7,01g	Wartość energetyczna: 2446,3 kcal Białko: 103,5g Węglowodany: 295,73g W tym cukry: 52,94g Tłuszcze: 101,1g NNKT: 29,8g Błonnik: 30,77g Sól: 5,97g	Wartość energetyczna: 2232 kcal Białko: 96,4g Węglowodany: 313,36g W tym cukry: 51,43g Tłuszcze: 73g NNKT: 23,3g Błonnik: 32,34g Sól: 7,83g	Wartość energetyczna: 2166,8 kcal Białko: 104,1g Węglowodany: 282,09g W tym cukry: 55,2g Tłuszcze: 75,8g NNKT: 22,7g Błonnik: 30,39g Sól: 6,92g

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.