Menu: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów CXII dekada 06.11.2026-15.11.2026 [06.11.2026–15.11.2026]

06.11.2026 Piątek	07.11.2026 Sobota	08.11.2026 Niedziela	09.11.2026 Poniedziałek	10.11.2026 Wtorek
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 Serek wiejski naturalny Łaciaty (**mleko**) 200g Pomidor 100g 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 parówkowa z kurczaka Spiżarnia 70g [składniki: mięso z kurczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe,cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.] 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 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 Ogonówka Madej Wróbel 50g Pomidor 100g Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 150g Płatki **owsiane** 20g	**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 Morliny (**mleko, soja, pszenica, seler** korzeniowy, **gorczyca**) 60g Ser żółty gouda S (**mleko**) 30g Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach	**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 Pierś gotowana z indyka Indykpol Premium Bianka 50g 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
II śniadanie Grejpfrut 120g Wafle ryżowe naturalne SONKO 30g	**II śniadanie** Kiwi 80g Chrupki kukurydziane 30g	**II śniadanie** **Seler** naciowy 100g	**II śniadanie** Pomarańcza 120g	**II śniadanie** Kiwi 80g Chrupki kukurydziane 25g
obiad Zupa jarzynowa bezmleczna 400g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki średnie 13%, Marchew 10%, Fasola szparagowa 10%, 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], Brokuły mrożone 5%, Kalafior 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**), Pietruszka liście, Koper ogrodowy Jaja gotowane 2016 100g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 100% Sos koperkowo-jogurtowy 30g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 93%, Koper ogrodowy 7% Ziemniaki średnie 280g Marchew oprószana 150g składniki: Marchew 87%, Bułka tarta (**pszenica**) 7%, Margaryna MR Słynne (**mleko**) 7% 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%	**obiad** Zupa brokułowa z ziemniakami 400g składniki: Woda wodociągowa 70%, 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 7%, Brokuły 5%, Porcja rosołowa z kurczaka 3%, Marchew 3%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1% Sos mięsny do makaronu 150g składniki: Wieprzowina łopatka 52%, Marchew 31%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 2%, Przyprawa Jarzynka Makaron bezjajeczny świderki Lubella (mąka **pszenna**) 90g Margaryna MR Słynne (**mleko**) 3g 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.]	**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 Ryba z pieca 120g składniki: Miruna (**ryba**) 95%, Cytryna 5%, Sól biała Ziemniaki średnie 280g Mieszanka warzywna duszona oprószana 150g składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa (**gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica, seler** korzeniowy) 87% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, groch zielony, pietruszka, por, seler], Bułka tarta (**pszenica**) 7%, Margaryna MR Słynne (**mleko**) 7% Pomarańcza 120g Chrupki kukurydziane 30g 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 53%, 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], Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnie 11%, Marchew 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 3%, Pietruszka liście, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) Schab duszony 120g składniki: Schab wieprzowy bez kości 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Bazylia suszona 1%, Majeranek suszony, 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% Kiwi 80g 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.]	**obiad** Rosół z makaronem 400g składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, Makaron dwujajeczny (**jaja, pszenica**) 11%, Pietruszka korzeń 1%, Koper ogrodowy, Pietruszka liście, Sól biała Udko z kurczaka gotowane 150g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Przyprawa Jarzynka Ziemniaki średnie 280g kalafior oprószany 150g składniki: Kalafior mrożony 86%, Bułka tarta (**pszenica**) 7%, Margaryna MR Słynne (**mleko**) 7%, 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.]

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.

06.11.2026 Piątek	07.11.2026 Sobota	08.11.2026 Niedziela	09.11.2026 Poniedziałek	10.11.2026 Wtorek
[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 Sok pomidorowy 250g	**podwieczorek** Marchew 100g	**podwieczorek** Jabłko 150g Wafle ryżowe naturalne SONKO 30g	**podwieczorek** Grejpfrut 120g	**podwieczorek** Jabłko 150g
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 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 Ogórek 100g Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 150g 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 Pierś gotowana z indyka Indykpol Premium Bianka 50g Ser żółty gouda S (**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 Szynka wiejska 60g Serek wiejski lekki Piątnica (**mleko**) 150g Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g 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 Polędwica WARMIOK 50g [składniki: wędzonka - schab wieprzowy, wędzony, parzony, z dodatkiem wody, składniki: schab wieprzowy 71%, woda, stabilizatory: e541, e450, e500, e262, e330, e300, glukoza, substancja zagęszczająca: e407a, białko wieprzowe (kolagenowe: hemoglobina), sól, wzmacniacz smaku: e621, e635, przeciwutleniacz: e316, aromat, izolat białka **sojowego**, aromaty (zawierają **seler**), tłuszcz roślinny palmowy, ocet, substancja konserwująca: e250. możliwa obecność: **gorczycy, mleka** łącznie z **laktozą, glutenu, dwutlenku siarki i siarczynów.**] 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**) 50g Margaryna MR Słynne (**mleko**) 5g Ser żółty gouda S (**mleko**) 30g	**posiłek dodatkowy** Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 25g Chleb wieloziarnisty (**pszenica, żyto**) 25g Masło polskie Mlekovita (**mleko**) 5g Szynka konserwowa drobiowa Morliny (**mleko, soja, pszenica, seler** korzeniowy, **gorczyca**) 30g	**posiłek dodatkowy** Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 50g Margaryna MR Słynne (**mleko**) 5g Pierś gotowana z indyka Indykpol Premium Bianka 30g	**posiłek dodatkowy** Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 150g Płatki **owsiane** 30g	**posiłek dodatkowy** Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 150g Płatki **owsiane** 20g
Wartość energetyczna: 2184,9 kcal Białko: 94,6g Węglowodany: 308,47g W tym cukry: 57,87g Tłuszcze: 72,5g NNKT: 22,4g Błonnik: 40,27g Sól: 6,84g	Wartość energetyczna: 2164,9 kcal Białko: 87g Węglowodany: 298,57g W tym cukry: 49,67g Tłuszcze: 75,1g NNKT: 17,6g Błonnik: 26,98g Sól: 6,77g	Wartość energetyczna: 2118,3 kcal Białko: 93,2g Węglowodany: 308,75g W tym cukry: 59,02g Tłuszcze: 64g NNKT: 19g Błonnik: 33,11g Sól: 6,45g	Wartość energetyczna: 2142,4 kcal Białko: 109,1g Węglowodany: 278,03g W tym cukry: 60,33g Tłuszcze: 72,8g NNKT: 22,3g Błonnik: 30,98g Sól: 6,73g	Wartość energetyczna: 2175 kcal Białko: 101,5g Węglowodany: 306,26g W tym cukry: 45,69g Tłuszcze: 67,5g NNKT: 16,7g Błonnik: 32,01g Sól: 6,83g

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 CXII dekada 06.11.2026-15.11.2026 [11.11.2026–15.11.2026]

11.11.2026 Środa	12.11.2026 Czwartek	13.11.2026 Piątek	14.11.2026 Sobota	15.11.2026 Niedziela
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 60g Pomidor 100g Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 150g Płatki **owsiane** 30g	**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] 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** 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 Jaja gotowane 2016 100g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 100% Ser twarogowy półtłusty (**mleko**) 50g 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 parówkowa z kurczaka Spiżarnia 70g [składniki: mięso z kurczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe,cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.] Maślanka Mrągowska naturalna Mlekpol (**mleko**) 250g 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 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 Ser twarogowy półtłusty (**mleko**) 50g Jaja gotowane 2016 100g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 100% Ogórek 100g
II śniadanie Kisiel o smaku wiśniowym WINIARY po przyrządzeniu w 100 ml (**mleko**) 25g Woda wodociągowa 175g Mandarynki 65g	**II śniadanie** Pomarańcza 200g Wafle ryżowe naturalne SONKO 30g	**II śniadanie** Pomarańcza 120g Wafle ryżowe naturalne SONKO 30g	**II śniadanie** Gruszka 130g Chrupki kukurydziane 30g	**II śniadanie** Wafle ryżowe naturalne SONKO 30g Kiwi 80g
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% Pulpety z mięsa wieprzowego 100g składniki: Wieprzowina łopatka 78%, Bułki **pszenne** zwykłe 16%, Jaja kurze całe (**jaja**) 6%, Przyprawa Jarzynka Sos koperkowy 2016 20g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 28% Ziemniaki średnie 280g	**obiad** Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400g składniki: Woda wodociągowa 48%, Marchew 13%, Ziemniaki średnie 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], Kasza **jęczmienna** perłowa 8%, Porcja rosołowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 3% Ryba z pieca 120g składniki: Miruna (**ryba**) 95%, Cytryna 5%, Sól biała Ziemniaki średnie 280g Brokuł oprószany 150g składniki: Brokuły mrożone 86%, Bułka tarta (**pszenica**) 7%, Margaryna MR Słynne (**mleko**) 7%, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała, Cukier Grejpfrut 120g	**obiad** zupa chłopska 400g składniki: Woda wodociągowa 50%, Ziemniaki średnie 20%, Marchew 10%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 8%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 8%, Porcja rosołowa z kurczaka 4%, Jaja kurze całe (**jaja**) 1%, Przyprawa Jarzynka, Majeranek suszony makaron z warzywami 250g składniki: Makaron bezjajeczny świderki Lubella (mąka **pszenna**) 34%, Wieprzowina szynka surowa 19%, Marchew 19%, 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], Kukurydza konserwowa 8%, Margaryna MR Słynne (**mleko**) 1% Buraczki czerwone z jabłkiem 150g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) b/cukru 250g	**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% gulasz mięsny z warzywami 200g składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Marchew 22%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa (**gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica, seler** korzeniowy) 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, groch zielony, pietruszka, por, seler], Fasolka szparagowa mrożona 22% Kasza **jęczmienna** perłowa 90g Margaryna MR Słynne (**mleko**) 3g Marchew oprószana 150g składniki: Marchew 87%, Bułka tarta (**pszenica**) 7%, Margaryna MR Słynne (**mleko**) 7%	**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% Szynka w sosie własnym 120g składniki: Wieprzowina szynka surowa 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Przyprawa Jarzynka Ziemniaki średnie 280g Fasolka szparagowa oprószana 150g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 86%, Bułka tarta (**pszenica**) 7%, Margaryna MR Słynne (**mleko**) 7%, Sól biała, Cukier Jabłko 150g

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.

11.11.2026 Środa	12.11.2026 Czwartek	13.11.2026 Piątek	14.11.2026 Sobota	15.11.2026 Niedziela
Sałata zielona z olejem 45g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10% 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.]	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.]	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.]	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 Chrupki kukurydziane 30g Jabłko 150g	**podwieczorek** Marchew 100g	**podwieczorek** Sok pomidorowy 250g	**podwieczorek** Grejpfrut 120g	**podwieczorek** Marchew 100g
kolacja Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 50g Chleb wieloziarnisty (**pszenica, żyto**) 50g Masło polskie Mlekovita (**mleko**) 10g Duda schab pieczony z majerankiem 60g [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**.] Ser twarogowy półtłusty (**mleko**) 100g 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 Pasztet drobiowy podlaski DROSED (**mleko, soja, pszenica**) 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 Ser żółty gouda S (**mleko**) 50g 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	**kolacja** Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 50g Chleb wieloziarnisty (**pszenica, żyto**) 50g Masło polskie Mlekovita (**mleko**) 10g Szynka z piersi kurczaka 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 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
posiłek dodatkowy Chleb żytni razowy (mąka **pszenna, żytnia**) 50g Margaryna MR Słynne (**mleko**) 5g Duda schab pieczony z majerankiem 30g [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	**posiłek dodatkowy** Kefir 2% tłuszczu (**mleko**) 250g	**posiłek dodatkowy** Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 150g Płatki **owsiane** 20g	**posiłek dodatkowy** Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 150g	**posiłek dodatkowy** Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 150g Płatki **owsiane** 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.

11.11.2026 Środa	12.11.2026 Czwartek	13.11.2026 Piątek	14.11.2026 Sobota	15.11.2026 Niedziela
(e250). produkt może zawierać: **jaja, orzeszki ziemne, gorczycę, nasiona sezamu**.]				
Wartość energetyczna: 2175,6 kcal Białko: 101,5g Węglowodany: 302,98g W tym cukry: 58,01g Tłuszcze: 68,8g NNKT: 18,3g Błonnik: 31,14g Sól: 6,68g	Wartość energetyczna: 2123,3 kcal Białko: 85,2g Węglowodany: 304,89g W tym cukry: 61,19g Tłuszcze: 69,6g NNKT: 21,2g Błonnik: 32,14g Sól: 6,75g	Wartość energetyczna: 2303,7 kcal Białko: 98,8g Węglowodany: 315,95g W tym cukry: 54,88g Tłuszcze: 78,1g NNKT: 23,6g Błonnik: 29,54g Sól: 5,92g	Wartość energetyczna: 2110,3 kcal Białko: 85,7g Węglowodany: 306,51g W tym cukry: 63,41g Tłuszcze: 67,7g NNKT: 19,4g Błonnik: 34,14g Sól: 6,02g	Wartość energetyczna: 2217 kcal Białko: 97,2g Węglowodany: 284,04g W tym cukry: 60,36g Tłuszcze: 83,4g NNKT: 22,1g Błonnik: 29,82g Sól: 5,34g

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.