



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku roślinnym	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,b)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,b)	50 g	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Bułka grahamka (1a)	1 szt
	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g
	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Indyk pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Powidła śliwkowe	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Pasta jajeczna z majonezem i szczypiorkiem (3,10)	20 g
	Pasztet drobiowy pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Salata	5 g	Paprykarz wegański (9)	20 g	Pasta z kurczaka z włoszczyzną (9)	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g
	Pomidor	20 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g
					Salata	5 g				
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Mus owocowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g
OBIAD	Zupa ogórkowa z ziemniakami z koperkiem na wywarze warzywnym (9,10)	200 ml	Zupa krem brokułowy z koperkiem i grzankami pszennymi na wywarze warzywnym (1a,9)	200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem z mąki durum z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1a,3,9)	200 ml	Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami z dodatkiem fasoli z koperkiem na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Tradycyjny krupnik z kaszy jęczmiennej z natką na wywarze warzywnym (1c,9)	200 ml
	Racuchy z jabłkiem bm z mąki pszennej z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1a,3)	2 szt.	Makaron penne z mąki durum z kawałkami kurczaka w sosie ze śmietany roślinnej z dodatkiem cukinii (1a,3)	220 g	Kotlet schabowy panierowany z sezamem i bułką tartą pełnoziarnistą (1a,3,11)	70 g	Gulasz wegetariański fasola czerwona papryka kukurydza w sosie pomidorowym zagęszczony mąką pszenną (1a)	120 g	Ryba Mintaj panierowana w bułce tartej pełnoziarnistej (1a,3,4)	70 g
	Polewa waniliowa na jogurcie wegańskim (6)	50 ml			Ziemniaki	100 g	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki	100 g
	Surówka z marchewki tartej z ananaseм i z sokiem z cytryny	40 g	Mix sałat z sosem winegret (10)	40 g	Colesław z kapusty z białej i czerwonej z majonezem (3,10)	80 g	Marchewka mini z oliwą	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z papryką i oliwą (10)	80 g
PODWIECZOREK	Pieczycwo chrupkie (1a) + hummus (11)	2 szt / 20 g	Deser ryżowy gotowany na mleku roślinnym z dodatkiem musu malinowego	130 g	Koktajl porzeczką - banan na jogurcie wegańskim z miodem (6)	130 ml	Brioszka pszenna z owocem bm (1a,3)	1 szt	Galaretka wiśniowa z borówką z jogurtem wegańskim (6)	150 g



ŚNIADANIE	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku roślinnym	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane na mleku roślinnym (1d)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb pszenny i wieloziarnisty (1a,c,d,11)	50 g	Chleb wieloziarnisty (1a,c,d,11)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,b)	50 g	Bułka żytnia (1b)	1 szt.
	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g
	Paszтет wieprzowy (1a,6,9,10)	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Pasta z brokuła ze słonecznikiem	20 g	Indyk pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g
	Pasta z fasoli ze szczypiorkiem	20 g	Pasta z jajka z majonezem koperkiem (3,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Rzodkiewka	15 g	Pasta z ciecierzycy z pomidorami	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g			Ogórek	20 g
			Sałata	5 g					Sałata	5 g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Sok warzywno -owocowy (tłoczony)	150 ml	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g
OBIAD	Zupa brukselkowa z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Domowy rosół z makaronem z młki durum na wywarze drobiowo- warzywnym z natką pietruszki (1a,3,9)	200 ml	Zupa żurek z zakwasu żytniego z jajkiem, z ziemniakami posypany majerankiem na wywarze warzywnym (1b,3,9)	200 ml	Zupa jarzynowa z kalafiozem z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa krem z pieczonej papryki i dyni z ciecierzycą i natką pietruszki podane z grzankami pszennymi na wywarze warzywnym (1a,9)	200 ml
	Leczo z kiełbaską wieprzową 100% papryką cukinią cebulką marchewką w sosie pomidorowym zagęszczony mąką pszenną (1a,6,9,10)	120 g	Paluszki rybne z Mintaja panierowane w bułce tartej pełnoziarnistej (1a,3,4)	3 szt.	Pierogi ziemniaczane z soczewicą ciasto z młki pszennej i pełnoziarnistej (1a,3)	6 szt.	Schab pieczony w ziołach z sosem pieczeniowym (1a)	70 g/50 ml	Pulpeciki z białej fasoli i kaszy jaglanej w sosie koperkowym (1a)	70 g/50 ml
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki	100 g			Kasza gryczana	100 g	Ziemniaki	100 g
	Mix sałat z ogórkiem i sosem winegret (10)	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z porem z natką pietruszki i z oliwą (10)	80 g	Surówka z marchewki i selera (9)	40 g	Colesław z kapusty czerwonej (3,10)	80 g	Buraczki z oliwą	40 g
PODWIECZOREK	Shake banan, brzoskwinia na jogurcie wegańskim (6)	130 ml	Jogurt wegański owoce leśne (6)	130 g	Muffinka z porzeczką bm-wyrób domowy z Torcikowej Chatki (1a,3)	1 szt.	Kisiel truskawkowy	150 g	Rogal pszenny bm z czekoladą (1a,3)	1 szt.

ŚNIADANIE	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
	Herbata owocowa	200 ml	Musli (płatki kukurydziane, owsiane) z rodzynkami na mleku roślinnym (1d)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kasza manna na mleku roślinnym (1a)	200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku roślinnym (1b,c)	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,b)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,b)	50 g	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Bułka grahamka (1a)	1 szt.
	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g
	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Pasta z pieczonej marchewki	20 g	Indyk pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g
	Hummus (11)	20 g	Pomidor	20 g	Parówka drobiowa 100% (6,9,10)	1 szt.	Rzodkiewka	15 g	Czekadzem (powidła śliwkowe z kakao)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Sałata	5 g	Ketchup (1a,10)	20 g			Ogórek	20 g
					Papryka	20 g				
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Mus owocowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g
OBIAD	Zupa pieczarkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	200 ml	Rosół z ryżem parabolicznym na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (9)	200 ml	Zupa krem z pieczonego buraka z natką pietruszki na wywarze warzywnym posypana grzankami pszennymi (1a,9)	200 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami i z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem z maki durum natką pietruszki na wywarze warzywnym (1a,3,9)	200 ml
	Makaron z maki durum z mięsem mielonym wieprzowym z sosem bolognese z włoszczyzną (1a,3,9)	220 g	Kluseczki bm z maki pszennej z dodatkiem maki pełnoziarnistej (1a,3)	180 g	Nugetsy z kurczaka panierowane w bułce tartej pełnoziarnistej (1a,3)	2 szt.	Kaszotto z kaszy bulgur z zielonym groszkiem, kalafiolem, brokułem papryką w sosie własnym z mąką pszenną (1a)	220 g	Mintaj panierowany w słoneczniku i bułce tartej pełnoziarnistej (1a,3,4)	70 g
			Polewa banan - mango na bazie jogurtu wegańskiego (6)	50 ml	Ziemniaki	100 g			Ziemniaki	100 g
	Mix sałat z rzodkiewką z sosem winegret (10)	40 g	Marchewka tarta z sokiem cytryny	40 g	Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulką i oliwą (10)	80 g	Surówka z kapusty białej z ogórkiem koperkiem i oliwą	40 g	Surówka z kiszonej kapusty z żurawiną i z oliwą (10)	80 g
PODWIECZOREK	Brioszka pszenna z owocem bm (1a,3)	1 szt.	Weka pszenna ze smalczykiem z fasoli (1a)	2 szt./ 20 g	Koktajl malinowy na jogurcie wegańskim z nasionami chia (6)	130 ml	Deser z kaszy jaglanej gotowanej na mleku roślinnym z brzoskwinia na herbatniku pszennym bm (1a,3)	130 g	Mix owoców jabłko ananas brzoskwinia na jogurcie wegańskim (6)	130 g
ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skoruplaki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i słarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.									OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Barbara Raus Dietetyk kliniczny	



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku roślinnym	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Drobny makaron z mąki durum na mleku roślinnym (1a,3)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb pszenny i wieloziarnisty (1a,c,d,11)	50 g	Chleb wieloziarnisty (1a,c,d,11)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,b)	50 g	Bułka żytnia (1b)	1 szt.
	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g
	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Pasta z soczewicy	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Indyk pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g
	Pasta z groszku z rzodkiewką	20 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem (3,10)	20 g	Paprykarz warzywny (9)	20 g	Pomidor	20 g	Hummus (11)	20 g
	Pomidor	20 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g	Sałata	5 g	Papryka	20 g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Sok warzywno -owocowy (tłoczony)	150 ml	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g
OBIAD	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym (9,10)	200 ml	Zupa ogórkowa z ryżem parabolicznym i natką pietruszki na wywarze warzywnym (9,10)	200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z koperkiem na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1c,9)	200 ml
	Makaron z mąki durum z mięsem mielonym wieprzowym w sosie z pieczonej papryki z włoszczyzną soczewicą (1a,3,9)	220 g	Udko z kurczaka pieczone w ziołach	1 szt.	Naleśniki bm z jabłkiem z mąki pszennej z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1a,3)	2 szt.	Gołąbki wegetariańskie z soczewicą, ryżem i kapustą bez zawijania z sosem pomidorowym (1a)	100 g/ 50 ml	Ryba Mintaj panierowana klasycznie w bułce tartej pełnoziarnistej (1a,3,4)	70 g
			Ziemniaki	100 g	Polewa malinowa	50 ml	Ziemniaki	100 g	Ziemniaki	100 g
	Mix sałat z papryką z sosem winegret (10)	40 g	Surówka z kapusty czerwonej z cebulką i koperkiem z oliwą	80 g	Surówka z marchewki tartej z brzoskwinią i z sokiem z cytryny	40 g	Bukiet warzyw z oliwą	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem natką pietruszki i oliwą (10)	80 g
PODWIECZOREK	Shake szarlotkowy (jabłko, cynamon) na jogurcie wegańskim (6)	130 ml	Chałka pszenna bm z miodem (1a,3)	50 g/10 g	Paluch kukurydziany + sos tzatziki na śmietanie roślinnej	2 szt./ 20 g	Pieczyno chrupkie (1a) + pasta warzywna piegusek	2 szt / 20 g	Jogurt wegański truskawkowy (6)	130 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiono sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i słarczany, 13. tłubin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Barbara Raus
Dietetyk kliniczny



PAŹDZIERNIK TYDZIEŃ V 26.10.2026- 30.10.2026										
DIETA BEZMLECZNA										
ŚNIADANIE	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
	Herbata owocowa	200 ml	Czekoladowa kasza jaglana na mleku roślinnym	200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień, żyta) na mleku roślinnym (1c,d)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Zacierka z mąki pszennej na mleku roślinnym (1a,3)	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,b)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,b)	50 g	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Bułka grahamka (1a)	1 szt.
	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g
	Pasta z fasoli z rzodkiewką	20 g	Indyk pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka z majonezem i szczypiorkiem (3,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Pasta z włoszczyzną (9)	20 g
	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Papryka	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Hummus ze szczypiorkiem (11)	20 g	Sałata	5 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Sałata	5 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Rzodkiewka	15 g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	Sok warzywno -owocowy (tłoczony)	150 ml	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g
OBİAD	Zupa kalafiorowa z brokułem i ziemniakami z koperkiem na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa krem z pieczonej marchewki, soczewicy i dyni z sokiem pomarańczowym i grzankami pszennymi na wywarze warzywnym (1a,9)	200 ml	Zupa delikatna grochówka z ziemniakami i z koperkiem na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo- warzywnym z natką pietruszki (1a,9)	200 ml
	Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym bm (1a,3,6)	4 szt/ 50 ml	Kotlet mielony wieprzowy panierowany w bułce tartej pełnoziarnistej (1a,3)	70 g	Klopsiki z ciecierzycy z włoszczyzną w sosie pieczeniowym zagęszczonym mąką pszenną (1a,9)	70 g/ 50 ml	Pancake bm z mąki pszennej z dodatkiem mąki pełnoziarnistej pieczone w piecu (1a,3)	2 szt.	Ryba Mintaj panierowany z bułką tartą pełnoziarnistą i sezamem (1a,3,4,11)	70 g
	Kasza gryczana	100 g	Ziemniaki	100 g	Kasza pęczak (1c)	100 g	Polewa truskawkowa na jogurcie wegańskim (6)	50 ml	Ziemniaki	100 g
	Colesław z sosem majonezowym (3,10)	80 g	Buraczki lekko chrzanowe oliwą	80 g	Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i natką pietruszki z oliwą	40 g	Surówka z marchewki i ananasa	40 g	Kapusta kiszona z jabłkiem i oliwą (10)	80 g
	Zielony koktajl bananowy ze szpinakiem i jabłkiem na jogurcie wegańskim (6)	130 ml	Brioszka pszenna bm z owocem (1a,3)	1 szt.	Jogurt wegański z brzoskwinia i borówkami (6)	130 g	Kukurydza gotowana	100 g	Bułeczka bm (1a,3) + dżem malinowy 100%	1 szt/ 20 g
ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚLĄKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 26 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.									OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Barbara Raus Dietetyk kliniczny	