

📅 12.11.2025 Środa

Śniadanie

Szynka z kurczaka (p. bezglutenowy) 20 g

Ser gouda tłusty 15 g

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Pomidor 30 g

Kiełki rzodkiewki 1 g

Masło ekstra (z mleka) 9 g

Chleb pszenno-żytni 50 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Herbata z cytryną 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 ml herbata czarna

Podwieczorek

Banan 120 g

Obiad

Kapuśniak ze słodkiej kapusty z warzywami 250 ml

Składniki: 40 g kapusta biała, 40 g ziemniaki, 30 g udo z kurczaka, 30 g porcja rosółowa, 30 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g groszek zielony, 7 g marchew, 5 g fasolka szparagowa, mrożona, 2 g por, 2 g **seler** korzeniowy, 1 g przyprawa ziołowa

Filet z kurczaka panierowany 70 g

Składniki: 70 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 12 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 10 g olej rzepakowy, 7 g **jaja** kurze całe, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki 120 g

Mizeria z jogurtem 70 g

Składniki: 60 g ogórek, 30 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 2 g koperek, 1 g cukier, 0 g sól biała

Kompot śliwkowy 180 ml

Składniki: 40 g śliwki, 5 g cukier

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

📅 13.11.2025 Czwartek

Śniadanie

Polędwica sopocka 20 g

Składniki: mięso wieprzowe (82%), woda, sól, glukoza, białko **sojowe**, stabilizatory (trifosforany, polifosforany), wzmacniacz smaku (glutaminian monosodowy), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (askorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu). może zawierać zboża zawierające **gluten**, **mleko** (łącznie z laktozą), **seler**, gorczycę.

Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 30 g

Składniki: 25 g serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty (**mleko**, śmietanka (z **mleka**), cukier, kultury bakterii mlekowych), 5 g rzodkiewka, 3 g szczypiorek

Owoc 50 g

Masło ekstra (z mleka) 9 g

Bułka graham 50 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka graham (mąki **pszennej** z grubszym przemiałem), woda, drożdże i sól.

Herbata malinowa 180 g

Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny

Podwieczorek

Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu (z mleka) 100 g

Obiad

Zupa kalafiorowa z kukurydzą i kurkumą 250 ml

Składniki: 180 g zupa kalafiorowa, mrożona (kalafior 50%, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, por, koper 3%), 20 g kukurydza, mrożona, 1 g kurkuma

Pulpet z indyka w sosie koperkowym 140 g

Składniki: 80 g mięso z podudzia indyka, bez skóry, 20 g ser mascarpone (śmietanka pasteryzowana (z **mleka**), regulator kwasowości: kwas cytrynowy), 10 g bułka **pszenna**, 10 g koperek, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 3 g cebula, 1 g czosnek

Ryż basmati 120 g

Surówka z buraczków z cebulką 70 g

Składniki: 60 g burak, 10 g cebula, 9 g cytryna, 6 g olej rzepakowy

Kompot truskawkowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 40 g truskawki, mrożone, 5 g cukier

📅 14.11.2025 Piątek

Śniadanie

Jajko z dipem jogurtowym i koperkiem 40 g

Składniki: 25 g **jajko** 1/2, 20 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 1 g koperek, 1 g sól biała

Polędwica z indyka 20 g

Składniki: mięso z indyka (90%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. alergeniy, śladowa ilość: **seler**, **gluten**, **mleko**, **gorczyca**, **soja**

Ogórek kiszony 25 g

Masło ekstra (z mleka) 9 g

Chleb pszenno-żytni 50 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Herbata miętowa 180 g

Podwieczorek

Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu (z mleka) 100 g

Chrupki kukurydziane 15 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Obiad

Zupa z czerwonej ciecierzycy 250 g

Składniki: 60 g kaczka, tuszka, 40 g wieprzowina schab surowy bez kości, 40 g ziemniaki, 20 g ciecierzycza, nasiona suche, 15 g marchew, 10 g **seler** korzeniowy, 1 g majeranek, 1 g koperek

Ryba w panierce 70 g

Składniki: 60 g polędwica z **mintaja** (**ryba**), 10 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 10 g olej rzepakowy tłoczony na zimno, 5 g **jaja** kurze całe

Ziemniaki 120 g

Surówka z kiszzonej kapusty, marchewki i natki pietruszki 70 g

Składniki: 50 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 20 g marchew, 4 g oliwa, 1 g natka pietruszki, 0 g cukier

Kompot wiśniowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 40 g wiśnie bez pestek, mrożone, 2 g cukier