

📅 12.10.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Kanapka z pastą paprykową

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, papryka czerwona, masło ekstra (z **mleka**), cebula, marchew, pietruszka, korzeń

Szynka swojska (**soja**)

Pomidor

Rzodkiewka

Ogórek słupki

Składniki: ogórek

Kakao bez cukru

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Herbata z cytryną

Składniki: woda, herbata czarna, cytryna, cukier

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, olej rzepakowy, czosnek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, cząber suszony

Makaron ze szpinakiem i twarogiem

Składniki: szpinak, mrożony, makaron **pszenny**, bezjajeczny, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), śmietana 18% (z **mleka**), ser edamski tłusty (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**), czosnek, pieprz

Marchewka słupki

Składniki: marchew

Kalarepa

Herbata miętowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata miętowa

Podwieczorek

Kasza manna na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**)

Mandarynki

📅 13.10.2026

Wtorek

Śniadanie

Kanapka z jajkiem

Składniki: **jaja** kurze całe, chleb **pszemno-żytni**, masło ekstra (z **mleka**)

Salata

Pomidor

Ogórek

Gruszka

Kawa zbożowa z mlekiem

Składniki: woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Herbata z cytryną

Składniki: woda, herbata czarna, cytryna, cukier

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem

Składniki: woda, makaron **pszenny** bezjajeczny, gotowany, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pieczarki świeże, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pieczony filet z piersi kurczaka w sosie śmietanowym

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, woda, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, natka pietruszki, pieprz

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka szwedzka

Składniki: ogórek kiszony, papryka czerwona, cebula, olej rzepakowy

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Gofry na jogurcie naturalnym

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, soda oczyszczona, cukier z prawdziwą wanilią

Dżem wiśniowy, niskosłodzony

Woda z miętą

Składniki: woda, mięta

📅 14.10.2026

Środa

Śniadanie

Kanapka z powidłami śliwkowymi

Składniki: chleb **pszenny**, powidła śliwkowe, masło 82% (z **mleka**)

Serek Almette (z **mleka**)

Pomidor

Ogórek

Mandarynki

Bawarka

Składniki: woda, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, herbata czarna

Herbata czarna

Składniki: woda, herbata czarna, cukier

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami

Składniki: woda, kapusta kiszona, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, mięso z udźca indyka, bez skóry, por, udo z kurczaka, natka pietruszki, koperek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Spaghetti z mięsem wieprzowym w sosie warzywno- pomidorowym

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, wieprzowina łopatką, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, ser gouda tłusty (z **mleka**), olej rzepakowy

Sok jabłkowy świeżo wyciskany

Składniki: jabłko, woda

Podwieczorek

Bułka paryska z serkiem

śmietankowym i pomidorem

Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszenica**), serek śmietankowy (z **mleka**), pomidor, masło ekstra (z **mleka**)

Herbata z cytryną

Składniki: woda, herbata czarna, cytryna, cukier

Arbuz

📅 15.10.2026

Czwartek

Śniadanie

Kanapka z szynką z indyka i zieloną sałatą

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, szynka z indyka, masło ekstra (z **mleka**), sałata

Pomidor

Rzodkiewka

Brzoskwinia

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki kukurydziane

Herbata owocowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad

Zupa brokułowa z ryżem

Składniki: woda, brokuły, mrożone, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, udo z kurczaka, ryż biały, gotowany, por, koperek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pieczone kotleciki z białej fasoli i buraka

Składniki: fasola biała, nasiona suche, burak, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, czosnek, pieprz, papryka słodka, sól biała, majeranek, kmin rzymski

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Marchewka mini na parze

Składniki: mini marchewki

Kompot gruszkowy

Składniki: woda, gruszka

Podwieczorek

Ciasto marchewkowe

Składniki: **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, marchew, olej rzepakowy, cukier

Koktajl bananowy na maśle

Składniki: maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z **mleka**), banan

📅 16.10.2026

Piątek

Śniadanie

Bułka pszenna z masłem

Składniki: bułki **pszenne** zwykłe, masło ekstra (z **mleka**)

Pasta z awokado

Składniki: awokado, **jaja** kurze całe, natka pietruszki, limonka, czosnek, pieprz

Ser gouda tłusty (z **mleka**)

Pomidor

Ogórek kiszony

Jabłko

Kakao bez cukru

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Herbata czarna

Składniki: woda, herbata czarna, cukier

Obiad

Zupa owocowa z makaronem

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), skrobia ziemniaczana, cukier

Miruna na parze

Składniki: **mintaj** świeży (**ryba**), olej rzepakowy

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z kapusty kiszonej z papryką i cebulką

Składniki: kapusta kiszona, cebula, papryka czerwona, olej rzepakowy, koperek

Herbata z melisy bez cukru

Składniki: woda, herbata z melisy

Podwieczorek

Ciasteczka owsiane z bananem

Składniki: płatki **owsiane**, banan, masło ekstra (z **mleka**), cukier, soda oczyszczona

Herbata owoce lasu, bez cukru

Składniki: woda, herbata owoce lasu

📅 19.10.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni

Masło 82% (z mleka)

Paszтет z ciecierzycy pieczony

Składniki: ciecierzycza, nasiona suche, **jaja** kurze całe, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, natka pietruszki

Pomidor

Rzodkiewka

Ogórek súpki

Składniki: ogórek

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, kawa zbożowa (żyto, jęczmień)

Herbata z cytryną

Składniki: woda, herbata czarna, cytryna, cukier

Obiad

Zupa buraczkowa z makaronem

Składniki: woda, burak, marchew, pietruszka, korzeń, mięso z ud kurczaka, bez skóry, makaron **pszenny** dwujajeczny, **seler** korzeniowy, por, śmietana 12% (z mleka), natka pietruszki, sok ze świeżej cytryny, pieprz

Kotlet jajeczny

Składniki: **jaja** kurze całe, bułki pszenne zwykłe, natka pietruszki, mąka pszenna, typ 450

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z pora, marchwi i jabłka

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), por, jabłko, marchew

Woda z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek

Budyń czekoladowy

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, czekolada gorzka (soja, mleko), **jaja** kurze całe, skrobia ziemniaczana, cukier

Borówki

Herbata malinowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata malinowa

📅 20.10.2026

Wtorek

Śniadanie

Kanapka z szynką z indyka i

rzodkiewką

Składniki: chleb pszenno-żytni, szynka z indyka, rzodkiewka, masło ekstra (z mleka)

Salata

Pomidor

Kalarepa

Płatki owsiane na mleku

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, płatki owsiane

Herbata z melisy bez cukru

Składniki: woda, herbata z melisy

Obiad

Rosół z kurczaka z makaronem

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, udo z kurczaka, **seler** korzeniowy, makaron **pszenny** bezjajeczny, por, natka pietruszki, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ryba duszona w warzywach

Składniki: miruna świeża, filety bez skóry (ryba), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, koncentrat pomidorowy, 30%, por, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek

Woda z miętą

Składniki: woda, mięta

Podwieczorek

Galaretka owocowa z brzoskwinią i

jogurtem greckim

Składniki: woda, jogurt grecki (z mleka), brzoskwinia, galaretka owocowa, w proszku

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: woda, herbata czarna

📅 21.10.2026

Środa

Śniadanie

Bułka pszenna z masłem

Składniki: bułki pszenne zwykłe, masło ekstra (z mleka)

Nutella - własnego wyrobu

Składniki: banan, awokado, kakao 16%, proszek, miód pszczeli

Ser gouda tłusty (z mleka)

Ogórek

Rzodkiewka

Pomidorki koktajlowe

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: woda, herbata czarna

Obiad

Krem z białych warzyw z grzankami

Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, chleb pszenno-żytni , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, gałka muszkatołowa, tymianek

Schab duszony w mleku z

majerankiem

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, wieprzowina schab surowy bez kości, cebula, mąka pszenna typ 500, z witaminami, olej rzepakowy

Kasza jaglana, gotowana

Brokuł na parze

Składniki: brokuły, mrożone

Herbata owocowa

Składniki: woda, herbata owocowa, cukier

Podwieczorek

Chałka z dżemem wiśniowym

Składniki: chałki pszenne (**jaja**), dżem wiśniowy, niskosłodzony, masło ekstra (z mleka)

Marchewka súpki

Składniki: marchew

Herbata buket ziół, bez cukru

Składniki: woda, herbata buket ziół

📅 22.10.2026

Czwartek

Śniadanie

Kanapka z pieczywa graham z

masłem

Składniki: chleb pszenny graham, masło ekstra (z mleka)

Parówki z szynki (gorczyca)

Papryka súpki

Składniki: papryka czerwona

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, kawa zbożowa (żyto, jęczmień)

Herbata miętowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata miętowa

Obiad

Zupa ziemniaczana

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, udo z kurczaka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (z mleka), natka pietruszki, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kurczak w sosie słodko- kwaśnym z

ryżem

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, ryż biały, ananas, plastyry w syropie, przecier pomidorowy, cebula, olej rzepakowy, pieprz, papryka słodka

Woda z truskawką

Składniki: woda, truskawki, mrożone

Podwieczorek

Jogurtowiec z kolorowymi

galaretkami i mandarynką

Składniki: woda, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), mandarynki, galaretka agrestowa, w proszku, galaretka truskawkowa, w proszku, galaretka pomarańczowa, w proszku

Herbata malinowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata malinowa

📅 23.10.2026

Piątek

Śniadanie

Kanapka z szynką z indyka

Składniki: chleb pszenno-żytni, szynka z indyka, masło ekstra (z mleka)

Pasta z nasion słonecznika i

pomidorów

Składniki: słonecznik, nasiona, przecier pomidorowy, cebula, papryka czerwona, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, oliwa

Ogórek

Rzodkiewka

Gruszka

Bawarka

Składniki: woda, mleko krowie, 3,2% tłuszczu, herbata czarna

Herbata czarna

Składniki: woda, herbata czarna, cukier

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pierogi leniwe z serem białym

Składniki: ziemniaki, twaróg półtłusty (z mleka), mąka pszenna, typ 450, babka ziemniaczana (**jaja**), sól biała, **jaja** kurze całe

Surówka z marchewki i jabłka

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Jogurt grecki z miodem

Składniki: jogurt grecki (z mleka), miód pszczeli

Mandarynki