

📅 28.09.2026 Poniedziałek

Śniadanie

- Kanapka z szynką z kurczaka i papryką**
Składniki: chleb **pszemno-żytni**, papryka czerwona, szynka z piersi kurczaka, masło ekstra (z **mleka**)
- Pomidor**
- Gruszka**
- Płatki ryżowe na mleku**
Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki ryżowe
- Herbata z lipy, bez cukru**
Składniki: woda, herbata z lipy

Obiad

- Żurek z ziemniakami na białej kielbasie**
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kielbasa biała parzona, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, czosnek, zakwas na żurek (**żyto**), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- Placki ziemniaczane**
Składniki: ziemniaki, późne, mąka **pszenna**, typ 450, cebula, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz, zioła prowansalskie
- Jogurt grecki (z mleka)**
- Herbata owocowa**
Składniki: woda, herbata owocowa, cukier

Podwieczorek

- Kasza manna na mleku**
Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**)
- Mus wiśniowy własnego wyrobu**
Składniki: wiśnie bez pestek, mrożone, cukier
- Herbata z melisy**
Składniki: woda, herbata z melisy, cukier

📅 29.09.2026 Wtorek

Śniadanie

- Kanapka z serem i rzodkiewką**
Składniki: chleb **pszemno-żytni**, rzodkiewka, ser gouda tłusty (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**)
- Salata**
- Pomidor**
- Kalarepa słupki**
Składniki: kalarepa
- Kakao**
Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kakao 16%, proszek
- Herbata z cytryną**
Składniki: woda, herbata czarna, cytryna, cukier

Obiad

- Zupa marchwianka z kaszą jaglaną**
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, **seler** korzeniowy, udo z kurczaka, pietruszka, korzeń, por, koperek, kasza jagłana, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie
- Gołąbki drobiowo- warzywne**
Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, kapusta biała, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, cebula, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, mąka **pszenna** typ 500, z witaminami
- Ziemniaki gotowane**
Składniki: ziemniaki, sól biała
- Surówka z ogórka kiszzonego**
Składniki: ogórek kiszony, cebula, oliwa
- Kompot wiśniowy**
Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

- Bułka paryska z masłem i miodem**
Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszenica**), miód pszczeli, masło ekstra (z **mleka**)
- Marchewka słupki**
Składniki: marchew
- Bawarka**
Składniki: woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, herbata czarna

📅 30.09.2026 Środa

Śniadanie

- Kanapka z hummusem i natką pietruszki**
Składniki: chleb **pszemno-żytni**, ciecierzycza konserwowa, masło ekstra (z **mleka**), natka pietruszki, czosnek
- Pomidor**
- Ogórek**
- Mandarynki**
- Kawa zbożowa na mleku**
Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)
- Herbata miętowa, bez cukru**
Składniki: woda, herbata miętowa

Obiad

- Krem z dyni**
Składniki: dynia, ziemniaki, woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, pomidory w puszcze krojone, cebula, masło ekstra (z **mleka**), olej rzepakowy, czosnek, sól biała, kurkuma, imbir suszony mielony
- Pulpety z ciecierzycy wegetariańskie**
Składniki: ciecierzycza konserwowa, bułka paryska (angielka) (**pszenica**), napój **owsiany**, bułka tarta (**pszenica**), natka pietruszki, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, czosnek, kolendra, nasiona, kmin rzymski, papryka ostra, sól o obn. zaw. sodu, pieprz, sok ze świeżej cytryny

- Ryż biały, gotowany**
- Salata lodowa z jogurtem naturalnym**
Składniki: sałata, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**)

- Kompot jabłkowy**
Składniki: woda, jabłko

Podwieczorek

- Chałka z dżemem z czarnej porzeczki**
Składniki: chałki **pszenne (jaja)**, dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony, masło ekstra (z **mleka**)
- Marchewka słupki**
Składniki: marchew
- Bawarka**
Składniki: woda, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, herbata czarna

📅 01.10.2026 Czwartek

Śniadanie

- Kanapka z szynką z indyka i pomidorem**
Składniki: chleb **pszemno-żytni**, pomidor, szynka z indyka, masło ekstra (z **mleka**)
- Salata**
- Rzodkiewka**
- Jabłko**
- Kakao**
Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kakao 16%, proszek
- Herbata z melisy**
Składniki: woda, herbata z melisy, cukier

Obiad

- Zupa ogórkowa z makaronem**
Składniki: woda, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, korzeń, makaron **pszenny** bezjajeczny, gotowany, **seler** korzeniowy, skrzydło indyka, śmietana 18% (z **mleka**), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- Bitki schabowe w sosie własnym**
Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, woda, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz
- Ziemniaki gotowane**
Składniki: ziemniaki, sól biała

- Trio na parze**
Składniki: brokuły, mrożone, kalafior, mrożony, marchew, mrożona
- Woda z pomarańczą**
Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek

- Pieczone jabłko z jogurtem i wiórkami kokosa**
Składniki: jabłko, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), wiórki kokosowe
- Herbata z cytryną**
Składniki: woda, herbata czarna, cytryna, cukier

📅 02.10.2026 Piątek

Śniadanie

- Bułka pszenna z twarogiem, papryką i rzodkiewką**
Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), papryka czerwona, rzodkiewka, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**)
- Pomidor**
- Banan**
- Bawarka**
Składniki: woda, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, herbata czarna
- Herbata rumiankowa**
Składniki: woda, cukier, herbata rumiankowa

Obiad

- Zupa z zielonego groszku z ryżem**
Składniki: woda, groszek zielony, mrożony, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- Ryba po grecku**
Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, przecier pomidorowy, por, olej rzepakowy, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, koncentrat pomidorowy, 30%, cukier, sól biała, pieprz, papryka słodka

- Ziemniaki z koperkiem**
Składniki: ziemniaki, koperek
- Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i natką pietruszki**
Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, natka pietruszki, cukier

- Woda z miętą**
Składniki: woda, mięta

Podwieczorek

- Galaretka owocowa z bananem i jogurtem greckim**
Składniki: woda, banan, jogurt grecki (z **mleka**), galaretka owocowa, w proszku

📅 05.10.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Kanapka z pastą jajeczną, serem żółtym i szczypiorkiem, ogórek kiszony

Składniki: **jaja** kurze całe, chleb **pszenno-żytni**, ogórek kiszony, ser gouda tłusty (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**), szczypiorek

Mandarynki

Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Herbata owocowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, mięso z ud kurczaka, bez skóry, **seler** korzeniowy, koncentrat pomidorowy, 30%, ryż biały, śmietana 18% (z **mleka**), por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kluski ziemniaczane

Składniki: ziemniaki, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, babka ziemniaczana (**jaja**), sól o obn. zaw. sodu

Ser twarogowy tłusty (z **mleka**)

Kapusta biała gotowana

Składniki: kapusta biała, woda, masło 82% (z **mleka**), koperek, mąka **pszenna**, typ 450, cytryna, cukier, sól biała, pieprz

Kompot owocowy bez cukru

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Kisiel jabłkowy własnego wyrobu z jogurtem greckim

Składniki: jabłko, woda, jogurt grecki (z **mleka**), skrobia ziemniaczana, sok ze świeżej cytryny, cukier

Herbata miętowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata miętowa

📅 06.10.2026

Wtorek

Śniadanie

Kanapka z szynką z indyka

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

Salata

Pomidor

Papryka kolorowa

Płatki żytnie na mleku

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

Herbata z cytryną

Składniki: woda, herbata czarna, cytryna, cukier

Obiad

Barszcz biały z ziemniakami na wywarze warzywnym

Składniki: woda, kiełbasa biała parzona, ziemniaki, marchew, zakwas na żurek (**żyto**), śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Gulasz wieprzowy z kaszą gryczaną

Składniki: wieprzowina szynka surowa, kasza gryczana, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, natka pietruszki

Surówka z ogórka kiszzonego, jabłka i kukurydzy

Składniki: ogórek kiszony, jabłko zielone, kukurydza, konserwowa, olej rzepakowy

Kompot gruszkowy

Składniki: woda, gruszka

Podwieczorek

Bułka paryska z masłem i dżemem morelowym

Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszenica**), dżem morelowy, niskosłodzony, masło ekstra (z **mleka**)

Maliny

Koktajl bananowy na kefirze

Składniki: kefir, 2% tłuszczu (z **mleka**), banan

📅 07.10.2026

Środa

Śniadanie

Kanapka z pastą z makreli i cebulki

Składniki: **makrela** wędzona (**ryba**), chleb **pszenno-żytni**, majonez (**jaja**, **gorczyca**), cebula, masło ekstra (z **mleka**)

Ogórek słupki

Składniki: ogórek

Pomidor

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Herbata owocowa

Składniki: woda, herbata owocowa, cukier

Obiad

Zupa koperkowa z lanymi kluskami

Składniki: woda, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, **jaja** kurze całe, koperek, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pieczone kotlety mielone z kurczaka, warzyw i ryżu brązowego

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułki **pszenne** grahamki, papryka czerwona, ryż brązowy, **jaja** kurze całe, por, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, olej rzepakowy, czosnek

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka wielowarzywna

Składniki: kapusta włoska, marchew, jabłko, por, papryka czerwona, koperek, olej rzepakowy

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Podwieczorek

Babka cytrynowa z lukrem

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, sok ze świeżej cytryny, cukier, cukier puder, olej rzepakowy, proszek do pieczenia (**pszenica**)

Bawarka

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

📅 08.10.2026

Czwartek

Śniadanie

Kanapka z szynką z indyka i pomidorem

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

Salata

Rzodkiewka

Jabłko

Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Herbata z cytryną, bez cukru

Składniki: woda, herbata czarna, cytryna

Obiad

Zupa kalafiorowa

Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Placki bananowe mini pieczone

Składniki: banan, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, cukier, olej rzepakowy, proszek do pieczenia (**pszenica**), soda oczyszczona

Jogurt grecki z miodem

Składniki: jogurt grecki (z **mleka**), miód pszczeli

Surówka z marchewki

Składniki: marchew, cytryna, olej rzepakowy

Herbata czarna

Składniki: woda, herbata czarna, cukier

Podwieczorek

Ciasto jogurtowe z truskawkami

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), cukier, truskawki, olej rzepakowy, cukier z prawdziwą wanilią, proszek do pieczenia (**pszenica**)

Herbata miętowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata miętowa

📅 09.10.2026

Piątek

Śniadanie

Bułka paryska z serkiem śmietankowym

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

Pomidor

Ogórek

Rzodkiewka

Mandarynki

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 z soczewicy na wywarze warzywnym z makaronem

Składniki: woda, marchew, pomidory w puszcze krojone, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, soczewica czerwona, nasiona suche, makaron **pszenny** bezjajeczny, por, koncentrat pomidorowy, 30%, czosnek, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka, tymianek, oregano suszone

Paluszki rybne smażone

Składniki: paluszki **rybne** mrożone (**pszenica**, **ryba**), olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Brokuł na parze

Składniki: brokuły, mrożone

Kompot śliwkowy

Składniki: woda, śliwki, cukier

Podwieczorek

Jogurt naturalny z pestkami dyni, gruszka

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), gruszka, dynia, pestki, łuskane, miód pszczeli