

 28.09.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Kanapka z szynką z kurczaka i papryką

Składniki: chleb **pszenno-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, kielbasa biała parzona, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, czosnek, zakwas na żurek **żyto**, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Placki ziemniaczane

Składniki: ziemniaki, późne, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, pieprz, ziola prowansalskie

Jogurt grecki (z **mleka**)

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

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, cukier, herbata z melisy

 29.09.2026

Wtorek

Śniadanie

Kanapka z serem i rzodkiewką

Składniki: chleb **pszenno-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, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad

Zupa marchwianka z kaszą jaglaną

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, udo z kurczaka, por, koperek, kasza jagłana, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Gołąbki drobiowo- warzywne

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, kapusta biała, marchew, **jaja** kurze całe, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, cebula, 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, 3,2% tłuszczu, herbata czarna

 30.09.2026

Środa

Śniadanie

Kanapka z hummusem i natką pietruszki

Składniki: chleb **pszenno-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**), bułka tarta (**pszenica**), napój **owsiany**, olej rzepakowy, natka pietruszki, mąka **pszenna**, typ 450, czosnek, papryka ostra, kmin rzymski, kolendra, nasiona, sok ze świeżej cytryny, pieprz

Ryż biały, gotowany

Salata lodowa z jogurtem naturalnym

Składniki: salata, 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

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

 01.10.2026

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 melisy

Składniki: woda, cukier, herbata z melisy

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 lauowy, 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, cytryna, cukier, herbata czarna

 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 lauowy, ziele angielskie

Ryba po grecku

Składniki: filet z **miruny** mrożonej (**ryba**), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, przecier pomidorowy, por, olej rzepakowy, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, koncentrat pomidorowy, 30%, cukier, pieprz, papryka słodka

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

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%, śmietana 18% (z **mleka**), ryż biały, 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, sól biała, cukier, 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, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad

Barszcz biały z ziemniakami na wywarze warzywnym

Składniki: woda, kiełbasa biała parzona, ziemniaki, marchew, zakwas na żurek (**żyto**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (z **mleka**), 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 kiszonego, 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**, **gorczycza**), cebula, masło ekstra (z **mleka**)

Ogórek słupki

Składniki: ogórek

Pomidor

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Obiad

Zupa koperkowa z lanymi kluskami

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, mięso z ud kurczaka, bez skóry, **seler** korzeniowy, **jaja** kurze całe, por, koperek, mąka **pszenna**, typ 450, pieprz, liść laurowy

Pieczone kotlety mielone z kurczaka, warzyw i ryżu brązowego

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

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka wielowarzywna

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

Herbata owocowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata owocowa

Podwieczorek

Babka cytrynowa z lukrem

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

Bawarka

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

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

 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, cytryna, herbata czarna

Obiad

Zupa kalafiorowa

Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, mięso z ud kurczaka, bez skóry, śmietana 18% (z **mleka**), por, koperek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Placki bananowe mini pieczone

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

Jogurt grecki z miodem

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

Surówka z marchewki

Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna

Herbata czarna

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

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, cytryna, cukier, herbata czarna

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, śmietana 18% (z **mleka**), koncentrat pomidorowy, 30%, czosnek, olej rzepakowy, 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