

 17.08.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty z żyta

Masło 82% (z mleka)

Pasta z nasion słonecznika i pomidorów

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

Szynka wiejska

Ogórek kiszony

Rzodkiewka

Gruszka

Kawa zbożowa na mleku

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

Herbata czarna

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki: woda, passata pomidorowa, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, ryż biały, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (z **mleka**), koncentrat pomidorowy, 30%, 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 chudy (z **mleka**)

Kapusta biała gotowana

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

Herbata z róży

Składniki: woda, cukier, herbata z róży

Podwieczorek

Salatka owocowa

Składniki: banan, jabłko, arbuz, kiwi, cytryna, rodzynki, suszone

Jogurt grecki (z mleka)

 18.08.2026

Wtorek

Śniadanie

Bułka grahamka z masłem

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

Półdzwica z indyka

Salata

Pomidor

Ogórek

Ser edamski tłusty (z **mleka**)

Banan

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu

Herbata miętowa

Obiad

Barszcz biały z ziemniakami na wywarze warzywnym

Składniki: woda, kielbasa 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 kiszzonego, jabłka i kukurydzy

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

Kompot gruszkowy

Składniki: woda, gruszka

Podwieczorek

Budyń czekoladowy

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

Herbatniki (pszenica, mleko)

Maliny

 19.08.2026

Środa

Śniadanie

Chleb **pszenny** graham

Masło 82% (z mleka)

Pasta z czerwonej soczewicy

Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche, czosnek, oliwa, cebula, sól biała, pieprz, zioła prowansalskie

Makrela wędzona (ryba)

Salata

Pomidor

Ogórek

Szczypiorek

Jabłko

Kakao

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

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad

Zupa z fasolki szparagowej

Składniki: woda, fasolka szparagowa, mrożona, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por

Schab duszony w sosie własnym

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, olej rzepakowy, cebula

Ziemniaki

Surówka wielowarzywna

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

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Płatki kukurydziane na mleku

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

Ananas

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

 20.08.2026

Czwartek

Śniadanie

Chleb **pszenny** zwykły

Masło 82% (z mleka)

Pasta z awokado

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

Serek wiejski (z mleka)

Pomidor

Rzodkiewka

Gruszka

Płatki owsiane na mleku

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

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad

Zupa selerowa z makaronem

Składniki: woda, **seler** korzeniowy, makaron dwujajeczny z semoliny (**pszenica**), marchew, śmietana 18% (z **mleka**) , kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet mielony z miruny panierowany

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), **jaja** kurze całe, szczypiorek, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), mąka **pszenna**, typ 450

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Marchewka mini na parze

Składniki: mini marchewki

Sok pomidorowy 100%

Podwieczorek

Ciasto z rabarbarem i malinami - podwieczorek

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, rabarbar, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, maliny, mrożone, olej rzepakowy, cukier, proszek do pieczenia (**pszenica**)

Kakao bez cukru

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

 21.08.2026

Piątek

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty z żyta

Masło 82% (z mleka)

Parówki z szynki (gorczyca)

Marchewka słupki

Składniki: marchew

Kawa zbożowa na mleku

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

Herbata z lipy

Obiad

Krem z marchewki z grzankami

Składniki: woda, marchew, ziemniaki, udo z kurczaka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, chleb **pszenno-żytni**, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pulpety z ciecierzycy wegetariańskie

Składniki: ciecierzycza, nasiona suche, **jaja** kurze całe, bułka paryska (angielka) (**pszenica**), **mleko** krowie, 0,5 % tłuszczu, ser parmezan (z **mleka**), 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

Ziemniaki

Surówka z młodej kapusty z koperkiem

Składniki: kapusta biała, koperek, olej rzepakowy

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Podwieczorek

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka)

Arbuz

 24.08.2026

Poniedziałek

- Śniadanie
- Chleb pełnoziarnisty z żyta
- Masło 82% (z mleka)
- Polędwica sopocka
- Ser gouda tłusty (z mleka)
- Sałata
- Pomidor
- Ogórek
- Kiwi
- Kawa zbożowa na mleku

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

Herbata malinowa

Obiad

Zupa grochowa z grzankami

Składniki: woda, groch, nasiona suche, bułki **pszenne** zwykle, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, cząber suszony

Jajko gotowane

Składniki: **jaja** kurze całe

Ziemniaki

Surówka z pora, marchwi i jabłka

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

Kompot śliwkowy

Składniki: woda, śliwki, cukier

Podwieczorek

Pieczyno lekkie chrupkie (pszenica, żyto, jęczmień, owoies)

Masło 82% (z mleka)

Dżem z agrestu i kiwi, niskosłodzony

Kakao bez cukru

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

 25.08.2026

Wtorek

- Śniadanie
- Bułka grahamka z masłem
- Składniki: bułki **pszenne** grahamki, masło ekstra (z mleka)
- Szynka z indyka
- Pasta z białej fasoli
- Składniki: fasola biała, konserwowa, bez zalewy, cytryna, olej rzepakowy, czosnek, natka pietruszki, sól biała, pieprz
- Pomidor
- Ogórek
- Mango
- Mleko krowie, 3,2% tłuszczu
- Herbata czarna
- Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Obiad

Barszcz czerwony z makaronem pełnoziarnistym

Składniki: woda, burak, marchew, kurczak, tuszka, makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 12% (z **mleka**), natka pietruszki, koncentrat barszczu czerwonego (**seler**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gołąbki w sosie pomidorowym

Składniki: kapusta włoska, wieprzowina szynka surowa, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe, masło ekstra (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por

Ziemniaki

Ogórek kiszony

Herbata wiśniowa

Podwieczorek

Deser malinowy z siemieniem Inianym

Składniki: maliny, skyr naturalny (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), proso ekspandowane, siemię Iniane

Śliwki

 26.08.2026

Środa

- Śniadanie
- Kanapka z pastą z tuńczyka i jajka
- Składniki: chleb **pszenna-żytni**, **jaja** kurze całe, **tuńczyk** w sosie własnym (**ryba**), masło ekstra (z **mleka**), majonez (**jaja**, **gorczyca**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), szczypiorek, cytryna
- Sałata
- Pomidor
- Ogórek
- Płatki kukurydziane na mleku
- Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane
- Herbata czarna
- Składniki: woda, cukier, herbata czarna
- Ananas

Obiad

Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami

Składniki: woda, kapusta biała, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, udo z kurczaka, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Eskalopki z kurczaka

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, papryka słodka, sól biała, pieprz

Puree z kalafiora

Składniki: kalafior, śmietana 18% (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz

Buraczki duszone

Składniki: burak, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, cytryna, sól biała, pieprz

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko

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**)

Arbuz

Mleko krowie, 2% tłuszczu

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

 27.08.2026

Czwartek

- Śniadanie
- Chleb pszenna-żytni
- Masło 82% (z mleka)
- Twarożek z rzodkiewką
- Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), mleko krowie, 3,2% tłuszczu, rzodkiewka
- Pomidor
- Ogórek
- Szczypiorek
- Gruszka
- Kakao
- Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier
- Herbata czarna
- Składniki: woda, cukier, herbata czarna
- Powidła śliwkowe

Obiad

Rosół z kurczaka z makaronem

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

Miruna na parze

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

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek

Brokuł na parze ze słonecznikiem

Składniki: brokuły, mrożone, słonecznik, nasiona

Herbata miętowa

Podwieczorek

Kisiel truskawkowy do picia

Składniki: woda, truskawki, skrobia ziemniaczana

Banan

Ciasteczka serowe

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**), cukier

 28.08.2026

Piątek

- Śniadanie
- Chleb pełnoziarnisty z żyta
- Masło 82% (z mleka)
- Polędwica z piersi kurczaka
- Serek wiejski (z mleka)
- Sałata
- Ogórek
- Pomidorki koktajlowe
- Bawarka
- Składniki: woda, mleko krowie, 2% tłuszczu, herbata czarna
- Herbata czarna
- Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Obiad

Zupa jarzynowa z ryżem

Składniki: woda, marchew, ryż biały, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, koperek, **seler** korzeniowy, por, sól biała, 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

Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna

Koktajl bananowy na kefirze

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

Podwieczorek

Galaretka owocowa z brzoskwinią i jogurtem greckim

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

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: woda, herbata czarna