

 14.09.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku

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

Bułka grahamka z masłem

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

Szynka wiejska

Papryka czerwona

Roszonka

Obiad

Zupa ziemniaczana

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kielbasa podwawelska, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Makaron z serem i jogurtem naturalnym

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), cukier

Marchewka słupki

Składniki: marchew

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Kanapka z masłem

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

Pasta z tuńczyka

Składniki: **tuńczyk** w oleju (**ryba**), majonez (**jaja**, **gorczyca**), sól biała, pieprz

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Ogórek kiszony

Banan

 15.09.2026

Wtorek

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku

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

Bułka paryska z masłem

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

Miód pszczeni

Jabłka suszone

Obiad

Barszcz biały z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, zakwas na żurek (**żyto**), cebula, kielbasa wieprzowa zwyczajna, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie, majeranek

Kaszotto gryczane z warzywami i mięsem wieprzowym

Składniki: wieprzowina łopatka, kasza gryczana, marchew, cukinia, papryka czerwona, groszek zielony, cebula, olej rzepakowy, czosnek

Ogórek małosolny

Woda z miętą

Składniki: woda, mięta

Podwieczorek

Koktajl brzoskwiniowy na maślance

Składniki: maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z **mleka**), brzoskwinia w syropie

Ciasteczka owsiane

 16.09.2026

Środa

Śniadanie

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Chleb pszenny graham

Masło ekstra (z mleka)

Szynka z indyka

Pomidor

Gruszka

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, śmietana 12% (z **mleka**), skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Filet z kurczaka panierowany

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz

Surówka z czerwonej kapusty z jogurtem

Składniki: kapusta czerwona, jogurt grecki (z **mleka**), cebula

Woda z pomarańczę

Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek

Mini pizza z serem, i czerwoną papryką

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, papryka czerwona, ser gouda tłusty (z **mleka**), przecier pomidorowy, woda, drożdże piekarskie, prasowane, olej rzepakowy, cukier, przyprawa ziołowa, czosnek, sól biała

Herbata z melisy

Składniki: woda, herbata z melisy

Jabłko

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

 17.09.2026

Czwartek

Śniadanie

Płatki miodowe

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Bułka paryska z masłem

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

Twarożek ze szczypiorkiem

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, szczypiorek

Orzechy nerkowca

Rzodkiewka

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 lauowy, ziele angielskie, papryka słodka, tymianek, oregano suszone

Kluski szare

Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, **jaja** kurze całe, sól biała

Leczo z cukinią papryką i ciecierzycą

Składniki: woda, cukinia, kabaczek, papryka czerwona, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, sól biała, pieprz, zioła prowansalskie

Sok jabłkowy 100%

Podwieczorek

Chleb pszenno-żytni

Masło ekstra (z mleka)

Kabanosy

Ogórek

Śliwki

Herbata miętowa

 18.09.2026

Piątek

Śniadanie

Kakao bez cukru

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

Bułka grahamka z masłem

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

Schab pieczony z czosnkiem i majerankiem- wędlina własnego wyrobu

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, majeranek, czosnek, sól biała, pieprz, olej rzepakowy

Pomidor

Kalarepa

Migdały

Obiad

Zupa owocowa z makaronem

Składniki: truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, makaron **pszenny** bezjajeczny, jagody mrożone, cukier

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Filet z miruny smażony

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy

Surówka z białej kapusty z jogurtem greckim

Składniki: kapusta biała, jogurt grecki (z **mleka**)

Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone

Podwieczorek

Baton amarantusowy (p. bezglutenowy)

Sok wieloowocowy 100%

Składniki: sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%

Melon