

 19.10.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Kasza manna na mleku

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

Bułka grahamka z masłem

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

Hummus z pomidorem suszonym i natką pietruszki

Składniki: ciecierzycza konserwowa, pomidory suszone w oleju, natka pietruszki, sól biała, pieprz

Ser gouda tłusty (z mleka)

Ogórek

Kalarepa

Obiad

Zalewajka z kielbasą

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

Makaron z truskawkami i serem

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

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka)

Marchewka súpki

Składniki: marchew

Podwieczorek

Kanapka z pastą z szynki wieprzowej z pomidorem

Składniki: pomidor, chleb **pszenno-żytni**, szynka wieprzowa, gotowana, masło ekstra (z **mleka**), majonez (**jaja**, **gorczyca**)

Kiwi

Rukola

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

 20.10.2026

Wtorek

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku

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

Bułka paryska z masłem

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

Jajko gotowane

Składniki: **jaja** kurze całe

Pomidor

Szczypiorek

Jabłka suszone

Obiad

Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, kalafior, mrożony, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kaszotto gryczane z warzywami i mięsem wieprzowym

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

Ogórek małosolny

Kompot śliwkowy

Składniki: woda, śliwki, cukier

Podwieczorek

Koktajl brzoskwiniowy na maślance

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

Chia, nasiona (szałwia hiszpańska)

Ciastka miodowe, niskobiałkowe (p. bezglutenowy)

 21.10.2026

Środa

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku

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

Chleb pszenny graham

Masło ekstra (z mleka)

Szynka wiejska

Ogórek

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

Kopytka

Składniki: ziemniaki, późne, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, skrobia ziemniaczana

Półdewiczki wieprzowe pieczone w sosie własnym

Składniki: wieprzowina półdewica, cebula, olej rzepakowy

Surówka z kapusty czerwonej z marchewką

Składniki: kapusta czerwona, marchew, olej rzepakowy, miód pszczeli, por

Woda z pomarańczę

Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek

Kanapka z serkiem śmietankowym

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

Pomidorki koktajlowe

Papryka żółta

Banan

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

 22.10.2026

Czwartek

Śniadanie

Kakao z mlekiem

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

Bułka grahamka z masłem

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

Twarożek na słodko

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), śmietana 18% (z **mleka**), cukier

Kaki

Obiad

Zupa z fasolki szparagowej

Składniki: woda, fasolka szparagowa, mrożona, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Wegański gulasz curry z ciecierzycą, warzywami i ryżem

Składniki: ryż biały, pomidory w puszcze krojone, mleczko kokosowe, ciecierzycza konserwowa, papryka czerwona, pieczarki świeże, cebula, olej rzepakowy, czosnek, curry, sól biała, pieprz, imbir suszony mielony

Papryka słupki

Składniki: papryka czerwona

Sok mandarynkowy 100%

Podwieczorek

Chałka

Składniki: chałki **pszenne** (**jaja**)

Dżem truskawkowy, niskosłodzony

Ananas

Herbata miętowa

 23.10.2026

Piątek

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku

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

Bułka grahamka z szynką z kurczaka i sałatą

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, szynka z piersi kurczaka, masło ekstra (z **mleka**), sałata

Pomidor

Orzechy nerkowca

Awokado

Obiad

Zupa owocowa z makaronem

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

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Filet z miruny panierowany pieczony

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

Sałata lodowa z jogurtem naturalnym

Składniki: sałata, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**)

Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone

Podwieczorek

Mus owocowy

Pomarańcza

Baton amarantusowy (p. bezglutenowy)