

 21.09.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

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

Bułka pszenna z masłem i dżemem truskawkowym

Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), dżem truskawkowy, niskosłodzony, masło ekstra (z **mleka**)

Masło orzechowe 100%

Jabłko

Obiad

Zalewajka z ziemniakami

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

Pierogi z serem (**pszenica**, **jaja**, **mleko**)

Mus truskawkowy własnego wyrobu

Składniki: truskawki, mrożone, cukier

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**)

Marchewka słupek

Składniki: marchew

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Bułka grahamka z masłem

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

Parówka z kurczaka 100%

Herbata miętowa

Papryka słupek

Składniki: papryka czerwona

Śliwki

 22.09.2026

Wtorek

Śniadanie

Kakao

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

Kanapka z pieczywa graham z masłem

Składniki: chleb **pszenny** graham, masło ekstra (z **mleka**)

Ser gouda tłusty (z **mleka**)

Pomidorki koktajlowe

Gruszka

Obiad

Barszcz czerwony z botwinką, ziemniakami i koperkiem

Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, śmietana 18% (z **mleka**), por, botwinka, koncentrat barszczu czerwonego (**seler**), koperek, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, majeranek

Kasza jęczmienna, pęczak

Kotlet wieprzowy mielony

Składniki: wieprzowina łopatką, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cebula, bułka tarta (**pszenica**), bułki **pszenne** zwykle

Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem

Składniki: kapusta kiszona, jabłko, cebula, olej rzepakowy, cukier, sól biała, pieprz

Woda z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek

Koktajl bananowy na kefirze

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

Chrupki kukurydziane

Orzechy włoskie

 23.09.2026

Środa

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku

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

Bułka z szynką z indyka i sałatą

Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), szynka z indyka, masło ekstra (z **mleka**), sałata

Pomidor

Kiełki buraka

Obiad

Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym

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

Makaron z sosem szpinakowym

Składniki: szpinak, mrożony, makaron **pszenny** bezjajeczny, śmietana 18% (z **mleka**), ser typu "feta" (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**), czosnek, sól biała, pieprz

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Chleb pszenno-żytni

Masło ekstra (z **mleka**)

Jajko gotowane

Składniki: **jaja** kurze całe

Papryka słupek

Składniki: papryka czerwona

Kiwi

Herbata rumiankowa

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

 24.09.2026

Czwartek

Śniadanie

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Bułka grahamka z masłem

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

Hummus z pomidorem suszonym i natką pietruszki

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

Ogórek

Obiad

Zupa grochowa z grzankami

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

Ziemniaki gotowane z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Gulasz drobiowy

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, woda, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy, cebula, pietruszka, korzeń, mąka **pszenna**, typ 450, **seler** korzeniowy, por, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

Surówka z ogórka kiszonego

Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy

Sok jabłkowy 100%

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**)

Arbuz

Herbata miętowa z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata miętowa

 25.09.2026

Piątek

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**)

Polędwica sopocka

Rzodkiewka

Rukola

Obiad

Zupa owocowa z makaronem

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

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Paluszki rybne pieczone

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

Mizeria z jogurtem naturalnym

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

Kompot porzeczkowy

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

Podwieczorek

Andruty (**pszenica**)

Sok wieloowocowy 100%

Składniki: sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%

Banan