

 28.09.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Kakao bez cukru

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

Bułka z masłem i pomidorem

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

Szynka wiejska

Kalarepa

Pomarańcza

Obiad

Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Ryż z truskawkami i jogurtem naturalnym

Składniki: ryż biały, truskawki, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), cukier

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Liofilizowana malina

Podwieczorek

Kanapka z pastą z makreli i cebulki

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, **makrela** wędzona (**ryba**), majonez (**jaja**, **gorczyca**), masło ekstra (z **mleka**), cebula

Ogórek

Mieszanka studencka (orzechy)

Herbata rumiankowa

Składniki: woda, cukier, herbata rumiankowa

 29.09.2026

Wtorek

Śniadanie

Kasza manna na mleku

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

Bułka paryska (angielka) (**pszenica**)

Masło ekstra (z **mleka**)

Masło **orzechowe** 100%

Melon

Obiad

Zupa fasolowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, olej rzepakowy, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, mąka **pszenna**, typ 450, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, kmin rzymski, sól biała

Kaszotto gryczane z warzywami i kurczakiem

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, kasza gryczana, marchew, cukinia, papryka czerwona, groszek zielony, cebula, olej rzepakowy, czosnek

Ogórek kiszony

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Jogurt naturalny z malinami

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), maliny, mrożone, cukier

Rogal **pszenny** maślany (**jaja**)

Jabłka suszone

 30.09.2026

Środa

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku

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

Bułka pszenna z masłem

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

Twarożek z rzodkiewką

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

Kiełki buraka

Obiad

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona, ziemniaki, marchew, śmietana 12% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kluski śląskie

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

Sos pieczarkowy

Składniki: pieczarki świeże, woda, śmietana 18% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, cebula, masło ekstra (z **mleka**) , sól biała, pieprz

Ogórek kiszony

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Kanapka z pastą z szynki wieprzowej z pomidorem

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

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Jabłko

Awokado

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

 01.10.2026

Czwartek

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku

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

Kanapka z serkiem śmietankowym

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

Papryka czerwona

Banan

Obiad

Ryżanka

Składniki: woda, kurczak, tuszka, marchew, ryż biały, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Udko z kurczaka pieczone

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy

Marchewka z groszkiem na parze

Składniki: marchew z groszkiem, mrożona

Woda z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek

Kisiel z owoców leśnych własnego wyrobu

Składniki: woda, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, czarne jagody, mrożone, cukier, skrobia ziemniaczana

Ciasteczka **owsiane**

Żurawina suszona

 02.10.2026

Piątek

Śniadanie

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Kanapka z szynką z kurczaka i papryką

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, papryka czerwona, szynka z piersi kurczaka, masło ekstra (z **mleka**)

Orzechy włoskie

Roszonka

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

Kotlet mielony z miruny

panierowany

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

Salata masłowa z jogurtem greckim

Składniki: sałata, jogurt grecki (z **mleka**)

Kompot śliwkowo- jabłkowy

Składniki: woda, śliwki, cukier

Podwieczorek

Sok jabłkowy 100%

Marchewka słupki

Składniki: marchew

Chrupki kukurydżiane