

 05.10.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

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

Kanapka z dżemem truskawkowym

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, dżem truskawkowy, niskosłodzony, masło ekstra (z **mleka**)

Śliwki

Obiad

Barszcz biały z ziemniakami

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

Kluski leniwe z masłem

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (z **mleka**), cukier, sól biała

Surówka z marchewki i jabłka

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Kanapka z masłem

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

Kielbasa krakowska, sucha

Ser gouda tłusty (z **mleka**)

Papryka czerwona

Pomidorki koktajlowe

Roszkponka

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

 06.10.2026

Wtorek

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku

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

Bułka paryska z masłem i miodem

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

Jabłko

Obiad

Zupa buraczkowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (z **mleka**), sok ze świeżej cytryny, olej rzepakowy, czosnek, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ryż biały

Wegański gulasz z soczewicą i pieczarkami

Składniki: woda, pieczarki świeże, soczewica czerwona, nasiona suche, mleczko kokosowe, olej rzepakowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, czosnek, natka pietruszki, curry, sól biała, pieprz

Woda z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza

Marchewka súpki

Składniki: marchew

Podwieczorek

Koktajl brzoskwiniowy na maślance

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

Chałka

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

 07.10.2026

Środa

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

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

Chleb **pszenny** graham

Masło ekstra (z **mleka**)

Kabanosy z kurczaka (p. bezglutenowy)

Ogórek

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 laurowy, ziele angielskie

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek

Kotlet pożarski

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

Surówka z czerwonej kapusty z jogurtem

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

Kompot śliwkowy

Składniki: woda, śliwki, cukier

Podwieczorek

Chleb **pszenny** graham

Masło ekstra (z **mleka**)

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem

Składniki: **jaja** kurze całe, majonez (**jaja**, **gorczyca**), szczypiorek

Pomidor

Herbata z melisy

Składniki: woda, cukier, herbata z melisy

Gruszka

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

 08.10.2026

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**)

Szynka z piersi kurczaka

Kalarepa

Ogórek

Obiad

Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem

Składniki: woda, ziemniaki, szczaw konserwowy, **jaja** kurze całe, marchew, śmietana 12% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Spaghetti bolognese

Składniki: wieprzowina szynka surowa, makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

Sok jabłkowy 100%

Podwieczorek

Chleb **pszemno-żytni**

Masło ekstra (z **mleka**)

Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (z **mleka**)

Banan

Herbata miętowa

 09.10.2026

Piątek

Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, makaron **pszenny** bezjajeczny

Chleb **pszemno-żytni**

Masło ekstra (z **mleka**)

Twarożek straciatella

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), jogurt grecki (z **mleka**), czekolada gorzka (**soja**, **mleko**), cukier z prawdziwą wanilią

Ananas

Jabłka suszone

Obiad

Zupa owocowa z makaronem

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

Surówka z kapusty pekińskiej z porem

Składniki: kapusta pekińska, por, cytryna, majonez (**jaja**, **gorczyca**), cukier, sól biała, pieprz

Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone

Podwieczorek

Wafle ryżowe oblane polewą jogurtową (p. bezglutenowy) (z **mleka**)

Sok wieloowocowy 100%

Składniki: sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%