

 05.10.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Serek wiejski (z mleka)

Bułka grahamka z masłem

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

Szczypiorek

Herbata miętowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata miętowa

Śniadanie II

Jabłko

Koktajl wiśniowo- bananowy na jogurcie naturalnym

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), banan, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Zupa

Zupa ogórkowa

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

II danie

Leczo z soczewicą

Składniki: woda, soczewica czerwona, nasiona suche, cukinia, papryka czerwona, cebula, passata pomidorowa, pomidor, czosnek, oliwa, zioła prowansalskie

Makaron pełnoziarnisty (pszenica)

Woda z cytryną i miętą

Składniki: woda, cytryna, mięta

 06.10.2026

Wtorek

Śniadanie

Kanapka z jajkiem

Składniki: jaja kurze całe, chleb pszenno-żytni, masło ekstra (z mleka)

Salata lodowa

Kiełbasa krakowska, sucha

Pomidor

Granola z żurawiną na mleku

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, płatki owsiane, jabłko, miód pszczeli, orzechy włoskie, sezam, nasiona, rodzynki, suszone, żurawina suszona, olej rzepakowy, migdały, słonecznik, nasiona, cynamon, sól biała

Herbata rumiankowa

Składniki: woda, cukier, herbata rumiankowa

Śniadanie II

Winogrona

Zupa

Krupnik z kaszą pęczak

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza jęczmienna, pęczak, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, mięso z ud kurczaka, bez skóry, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Udko z kurczaka pieczone

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

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Mizeria z jogurtem naturalnym

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

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

 07.10.2026

Środa

Śniadanie

Bułka grahamka z szynką z indyka i rzodkiewką

Składniki: bułki pszenne grahamki, szynka z indyka, rzodkiewka, masło ekstra (z mleka)

Roszpodka

Płatki jaglane na mleku

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki jaglane

Herbata z lipy, bez cukru

Składniki: woda, herbata z lipy

Śniadanie II

Galaretka owocowa z brzoskwinią i jogurtem greckim

Składniki: woda, brzoskwinia, jogurt grecki (z mleka), galaretka owocowa, w proszku

Gruszka

Zupa

Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym

Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, kapusta biała, śmietana 18% (z mleka), fasola biała, nasiona suche, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

II danie

Pizza z serem, szynką i czerwoną papryką

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

Rukola

Pomidorki koktajlowe

Sos czosnkowy

Składniki: śmietana 18% (z mleka), jogurt grecki (z mleka), czosnek, majonez (jaja, gorczyca)

Lemoniada cytrynowa

Składniki: woda, cytryna, cukier

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

 08.10.2026

Czwartek

Śniadanie

Kanapka z powidłami śliwkowymi

Składniki: chleb pszenny, powidła śliwkowe

Marchewka słupki

Składniki: marchew

Mleko z cynamonem

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, miód sztuczny, cynamon

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: woda, herbata czarna

Śniadanie II

Gruszka

Awokado

Zupa

Zupa fasolowa na wywarze warzywnym

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

II danie

Gulasz wołowy

Składniki: wołowina poledwica, woda, olej rzepakowy, cebula, mąka pszenna, typ 450

Kasza gryczana biała

Surówka z białej kapusty z jogurtem greckim

Składniki: kapusta biała, jogurt grecki (z mleka)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

 09.10.2026

Piątek

Śniadanie

Jajko sadzone

Składniki: jaja kurze całe, olej rzepakowy

Kanapka z masłem

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

Pomidorki koktajlowe

Kawa zbożowa na mleku

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

Herbata czystek, bez cukru

Składniki: woda, herbata czystek

Śniadanie II

Daktylowe kulki mocy

Składniki: daktyle suszone, orzechy nerkowca, wiórki kokosowe, kakao 16%, proszek

Ananas

Zupa

Zupa koperkowa z lanymi kluskami

Składniki: woda, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, jaja kurze całe, koperek, mąka pszenna, typ 450, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Pulpety z dorsza w sosie pomidorowym

Składniki: dorsz świeży, filety bez skóry (ryba), bułki pszenne zwykłe, jaja kurze całe, koncentrat pomidorowy, 30%, śmietana 18% (z mleka), olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 450, szczypiorek, natka pietruszki, sól biała, pieprz

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Surówka z selera i jabłka ze śmietaną

Składniki: seler korzeniowy, jabłko, śmietana 18% (z mleka), rodzynki, suszone

Woda z cytryną i miętą

Składniki: woda, cytryna, mięta

 12.10.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Bułka grahamka z szynką z kurczaka i papryką

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

Rzodkiewka

Płatki kukurydziane na mleku

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

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Śniadanie II

Morele, suszone

Budyń czekoladowy

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, czekolada gorzka (**soja**, **mleko**), cukier, skrobia ziemniaczana

Zupa

Zupa z cukinii i kurczaka

Składniki: cukinia, ziemniaki, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, marchew, por, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, śmietana 18% (z **mleka**), natka pietruszki

II danie

Makaron z truskawkami i serem

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

Woda z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza

 13.10.2026

Wtorek

Śniadanie

Parówka z kurczaka 100% z keczupem

Składniki: parówka z kurczaka 100%, keczup

Bułka z masłem i pomidorem

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

Rukola

Mleko z cynamonem

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, miód sztuczny, cynamon

Herbata wiśniowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata wiśniowa

Śniadanie II

Koktajl bananowy na maślance

Składniki: maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z **mleka**), banan

Czekolada gorzka (soja, mleko)

Maliny

Zupa

Żurek z jajkiem na białej kielbasie

Składniki: woda, ziemniaki, **jaja** kurze całe, kielbasa biała parzona, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, czosnek, zakwas na żurek (**żyto**), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Placki ziemniaczane

Składniki: ziemniaki, późne **pszenna**, typ 450, cebula, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz, zioła prowansalskie

Śmietana 18% (z mleka)

Surówka z marchewki i brzoskwini

Składniki: marchew, brzoskwinia w syropie

Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

 14.10.2026

Środa

Śniadanie

Pasta z fasoli czerwonej z orzechami włoskimi

Składniki: fasolka flageolet, konserwowa, **orzechy włoskie**, cebula, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, papryka ostra

Bułka paryska z masłem

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

Papryka słupki

Składniki: papryka czerwona

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Śniadanie II

Wafle ryżowe

Dżem wiśniowy, niskosłodzony

Mix bakalii

Składniki: **migdały**, żurawina suszona

Zupa

Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym z makaronem

Składniki: woda, pomidory w puszcze krojone, marchew, soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, makaron **pszenny** bezjajeczny, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (z **mleka**), koncentrat pomidorowy, 30%, czosnek, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka, tymianek, oregano suszone

II danie

Kurczak w sosie słodko- kwaśnym z ryżem

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, ryż biały, ananas, plastry w syropie, przecier pomidorowy, cebula, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, papryka słodka

Ogórek kiszony

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

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

 15.10.2026

Czwartek

Śniadanie

Pasta sardynkowo - pomidorowa

Składniki: **sardynka** w pomidorach (**ryba**), koncentrat pomidorowy, 30%, szczypiorek, sól biała, pieprz

Kanapka z masłem

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

Ogórek kiszony

Kawa zbożowa z mlekiem

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

Śniadanie II

Gofry tradycyjne

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, proszek do pieczenia (**pszenica**), cukier

Sos truskawkowy na jogurcie

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), truskawki, mrożone, miód pszczeli

Zupa

Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z kaszą manną

Składniki: woda, kalafior, marchew, śmietana 12% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kasza manna (**pszenica**), natka pietruszki, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Kotlet wieprzowy mielony

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

Ziemniaki z masłem i koperkiem

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z **mleka**), koperek

Buraczki duszone

Składniki: burak, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, cytryna, sól biała, pieprz

Woda z miętą

Składniki: woda, mięta

 16.10.2026

Piątek

Śniadanie

Jajko w sosie jogurtowo-majonezowym

Składniki: **jaja** kurze całe, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), majonez (**jaja**, **gorczyca**), sól biała, pieprz

Szczypiorek

Chleb **pszenny** graham

Masło ekstra (z mleka)

Herbata miętowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata miętowa

Śniadanie II

Winogrona

Marchewka słupki

Składniki: marchew

Zupa

Krem z groszku na wywarze warzywnym

Składniki: woda, groszek zielony, mrożony, cebula, marchew, śmietanka 30% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, olej rzepakowy, cytryna, czosnek, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Słonecznik, nasiona

II danie

Filet z miruny po grecku

Składniki: filet z **miruny** mrożonej (**ryba**), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), marchew, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, skrobia ziemniaczana, natka pietruszki, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ziemniaki z masłem i koperkiem

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z **mleka**), koperek

Surówka z białej rzodkwi, jabłka z jogurtem greckim

Składniki: biała rzodkiew, jabłko, jogurt grecki (z **mleka**)

Woda z miętą

Składniki: woda, mięta