

 07.09.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku

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

Kanapka z pastą pomidorową

Składniki: chleb **żytni** razowy, twaróg sernikowy (z **mleka**), koncentrat pomidorowy, 30%

Ogórek małosolny

Papryka żółta

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli, herbata czarna

Jabłko

Obiad

Zupa ziemniaczana

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

Makaron ze szpinakiem i twarogiem

Składniki: szpinak, mrożony, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), cebula, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz

Marchewka słupki

Składniki: marchew

Woda z cytryną i miętą

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, mięta

Podwieczorek

Kanapka z pieczywa graham z pastą makreli

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, **makreła** wędzona (**ryba**), cebula, olej rzepakowy, szczypiorek

Pomidor

Kiełki jarmużu

Herbata owocowa z miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, herbata malinowa

 08.09.2026

Wtorek

Śniadanie

Płatki żytnie na mleku

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

Kanapka z pastą z awokado

Składniki: awokado, chleb **pszenno-żytni**, **jaja** kurze całe, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), kolendra, cytryna, sól biała, pieprz

Pomidor

Kiełki lucerny

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli, herbata czarna

Gruszka

Obiad

Krem z groszku na wywarze warzywnym

Składniki: woda, ziemniaki, groszek zielony, mrożony, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pieczone nuggetsy z kurczaka w owsianej panierce

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, płatki **owsiane**, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), papryka słodka, czosnek suszony, curry

Ryż brązowy, gotowany

Salatka wiosenna

Składniki: ogórek, pomidor, słonecznik, nasiona, rzodkiewka, sok ze świeżej cytryny, olej rzepakowy, mięta

Kompot owocowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone, porzeczki czarne, mrożone, cukier

Podwieczorek

Leśny shake z tropikalną nutą

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), banan, borówki, truskawki, mrożone, wiórki kokosowe

Wafle ryżowe naturalne (p. bezglutenowy)

Woda

 09.09.2026

Środa

Śniadanie

Makaron na mleku

Składniki: **mleko** krowie uht, 2 % tłuszczu, makaron **pszenny** czterojajeczny

Kanapka z jajkiem

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

Ogórek

Papryka czerwona

Roszpodka

Herbata owocowa z miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, herbata owocowa

Śliwki

Obiad

Zupa zacierkowa

Składniki: woda, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, zacierka (**pszenica**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gołębki w sosie pomidorowym

Składniki: kapusta włoska, wieprzowina szynka surowa, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, bułka paryska (angielka) (**pszenica**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z selera i jabłka ze śmietaną

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

Kompot wieloowocowy

Składniki: woda, jabłko, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Zapiekanka pełnoziarnista z serem żółtym

Składniki: chleb pełnoziarnisty z **żyta**, ser gouda tłusty (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**)

Ananas

Keczup

Herbata z róży

Składniki: woda, miód pszczeli, herbata z róży

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

 10.09.2026

Czwartek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

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

Kanapka z szynką z indyka

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

Rzodkiewka

Papryka żółta

Roszpodka

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli, herbata czarna

Jabłko

Obiad

Barszcz biały z ziemniakami na wywarze warzywnym

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, zakwas na żurek (**żyto**), śmietana 18% (z **mleka**), cebula, czosnek, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Kaszotto z zieloną soczewicą, pieczarkami i marchewką

Składniki: kasza **jęczmienna**, perłowa, brokuły, pieczarki świeże, soczewica zielona, nasiona suche, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, słonecznik, nasiona, natka pietruszki, pieprz, zioła prowansalskie

Ogórek małosolny

Herbata z lipy, bez cukru

Składniki: woda, miód pszczeli, herbata z lipy

Podwieczorek

Koktajl brzoskwiniowy na maślance

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

Bułka grahamka z masłem

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

Woda

 11.09.2026

Piątek

Śniadanie

Kasza manna na mleku

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

Kanapka z pastą z sera żółtego i pora

Składniki: chleb **żytni** razowy, **jaja** kurze całe, ser gouda tłusty (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), por, szczypiorek

Pomidor

Ogórek kiszony

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli, herbata czarna

Arbuz

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem

Składniki: woda, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pieczeń rybna

Składniki: filet z **miruny** mrożonej (**ryba**), cebula, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, bułka paryska (angielka) (**pszenica**)

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką

Składniki: kapusta pekińska, jabłko, śmietana 18% (z **mleka**), marchew, cytryna, sól biała, pieprz

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Kanapka z twarogiem

Składniki: bułka kukurydziana (**pszenica**), twaróg sernikowy (z **mleka**)

Ogórek

Papryka czerwona

Kiełki lucerny

Herbata owocowa z miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, herbata owocowa