

Dzień wolny

📅 01.09.2026 Wtorek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

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

Kanapka z szynką z indyka

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

Ogórek małosolny

Papryka czerwona

Roszonka

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli, herbata czarna

Morele

Obiad

Krem z białych warzyw z grzankami

Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, chleb **pszenny** graham, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie, tymianek

Kluski leniwe z masłem

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, mąka **pszenna**, typ 1850, **jaja** kurze całe, masło ekstra (z **mleka**), miód pszczeli

Surówka z marchewki i jabłka

Składniki: marchew, jabłko, śmietana 18% (z **mleka**)

Woda z cytryną i miętą

Składniki: woda, cytryna, mięta

Podwieczorek

Kanapka z pastą łososiowo-jajeczną

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, **łosoś** wędzony (**ryba**), **jaja** kurze całe, majonez (**jaja**, **gorczyca**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**)

Pomidor

Szczypiorek

Herbata owocowa z miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, herbata owocowa

📅 02.09.2026 Środa

Śniadanie

Makaron na mleku

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

Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem

Składniki: chleb **żytni** razowy na miodzie, **jaja** kurze całe, majonez (**jaja**, **gorczyca**), szczypiorek

Ogórek

Papryka żółta

Kiełki jarmużu

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli, herbata czarna

Jabłko

Obiad

Zupa ogórkowa

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

Pulpety z kurczaka w sosie pomidorowym

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, bułki **pszenne** zwykłe, **jaja** kurze całe, czosnek, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Ryż brązowy

Brokuły gotowane

Składniki: brokuły

Kalarepa słupki

Składniki: kalarepa

Kompot wieloowocowy

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

Podwieczorek

Bananowy pudding chia z malinami

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), banan, maliny, chia, nasiona (szałwia hiszpańska)

Wafle z soczewicy

Herbata z róży

Składniki: woda, cukier, herbata z róży

📅 03.09.2026 Czwartek

Śniadanie

Kasza manna na mleku

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

Kanapka z serem

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

Ogórek małosolny

Rzodkiewka

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli, herbata czarna

Arbuz

Obiad

Zupa koperkowa z ziemniakami

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

Ciecierzycza po bretońsku

Składniki: ciecierzycza konserwowa, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, olej rzepakowy, czosnek, majeranek, pieprz, papryka słodka, papryka wędzona

Surówka z białej kapusty Colesław

Składniki: kapusta biała, marchew, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), majonez (**jaja**, **gorczyca**)

Kasza jęczmienna, pęczak

Herbata z lipy

Podwieczorek

Budyń śmietankowy własnego wyrobu

Składniki: **mleko** krowie uht, 2 % tłuszczu, skrobia ziemniaczana, masło śmietankowe (z **mleka**)

Ciasteczka owsiane z bakaliami

Składniki: płatki **owsiane**, **orzechy włoskie**, rodzynki, suszone, słonecznik, nasiona, cynamon, imbir suszony mielony

Herbata owocowa z miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, herbata owocowa

📅 04.09.2026 Piątek

Śniadanie

Owsianka na mleku

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

Kanapka z pastą z nasion słonecznika i pomidorów

Składniki: chleb **żytni** razowy, słonecznik, nasiona, pomidory suszone w oleju, koncentrat pomidorowy, 30%, sól biała, pieprz

Ogórek

Papryka czerwona

Kiełki jarmużu

Herbata owocowa

Składniki: woda, miód pszczeli, herbata owocowa

Arbuz

Obiad

Zupa pomidorowa

Składniki: woda, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Miruna pieczona

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), olej rzepakowy, cytryna, sól biała, pieprz

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Surówka z cykorii i jabłka z pomarańczą

Składniki: cykoria, jabłko, pomarańcza, cytryna, olej rzepakowy

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Koktajl truskawkowy na jogurcie

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), truskawki, mrożone, banan, **mleko** krowie, 2% tłuszczu

Wafle z soczewicy

Orzechy nerkowca

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna