

 19.10.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Zacierka na mleku

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

Kanapka z serem

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

Pomidor

Papryka żółta

Salata

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli, herbata czarna

Jabłko

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, cebula, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Naleśniki z twarogiem i owocami

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), **mleko** krowie uht, 2 % tłuszczu, mąka **pszenna**, typ 450, borówki, maliny, woda, mąka **owsiana** pełnoziarnista, **jaja** kurze całe, cukier, olej rzepakowy

Marchewka słupki

Składniki: marchew

Woda z miętą

Składniki: woda, cytryna, mięta

Podwieczorek

Kanapka z pastą z szynki

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, szynka z indyka, **jaja** kurze całe, masło ekstra (z **mleka**), pomidory suszone w oleju

Ogórek małosolny

Papryka czerwona

Rukola

Herbata owocowa z miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, herbata owocowa

 20.10.2026

Wtorek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

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

Kanapka z pastą z brokołu i jajek

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, brokoły, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Pomidorki koktajlowe

Papryka żółta

Kiełki buraka

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli, herbata czarna

Mandarynki

Obiad

Zupa porowa z ziemniakami

Składniki: ziemniaki, marchew, por, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, śmietana 18% (z **mleka**), sól o obn. zaw. sodu, **pieprz**, ziele angielskie, liść laurowy, masło ekstra (z **mleka**)

Spaghetti bolognese

Składniki: wieprzowina szynka surowa, makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), koncentrat pomidorowy, 30%, pomidory w puszce krojone, pomidory suszone w oleju, cebula, olej rzepakowy

Ogórek słupek

Składniki: ogórek

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko

Podwieczorek

Deser bananowy z twarożkiem posypany gorzką czekoladą

Składniki: banan, twaróg sernikowy (z **mleka**), miód pszczeli, czekolada gorzka (**soja**, **mleko**)

Wafle z soczewicy

Orzechy nerkowca

Herbata owocowa z miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, herbata owoce lasu

 21.10.2026

Środa

Śniadanie

Makaron na mleku

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

Kanapka z pastą z ciecierzycy

Składniki: chleb **żytni** razowy na miodzie, ciecierzycza konserwowa, koncentrat pomidorowy, 30%, pomidory suszone w oleju, sól biała, pieprz

Ogórek małosolny

Rzodkiewka

Roszonka

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli, herbata czarna

Gruszka

Obiad

Krem z dyni

Składniki: ziemniaki, dynia, woda, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, śmietana 18% (z **mleka**), dynia, pestki, łuskane, masło ekstra (z **mleka**), słonecznik, nasiona, sól biała, kurkuma, imbir suszony mielony

Indyk pieczony w sosie

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, cebula, mąka **pszenna**, typ 450

Buraczki duszone

Składniki: burak, masło ekstra (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, cytryna, sól biała, pieprz

Kompot wielowocowy

Składniki: woda, jabłko, truskawki, mrożone, jeżyny, cukier

Kasza jaglana, gotowana

Podwieczorek

Owocowa kasza manna z orzechami

Składniki: nektarynka, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), kasza manna (**pszenica**), **orzechy włoskie**, cynamon

Woda z cytryną i miętą

Składniki: woda, cytryna, mięta

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

 22.10.2026

Czwartek

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku

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

Kanapka z szynką z indyka

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

Pomidor

Rukola

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli, herbata czarna

Arbuz

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami

Składniki: woda, marchew, groch, nasiona suche, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

Kotlety z kalafiora

Składniki: kalafior, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, cebula, natka pietruszki, czosnek, płatki ryżowe, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z ogórka świeżego, rzodkiewki ze śmietaną

Składniki: ogórek, rzodkiewka, śmietana 18% (z **mleka**), szczypiorek

Herbata z lipy, bez cukru

Składniki: woda, miód pszczeli, herbata z lipy

Podwieczorek

Pieczone jabłko z jogurtem i wiórkami kokosa

Składniki: jabłko, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), wiórki kokosowe

Chałka z masłem

Składniki: chałki **pszenne** (**jaja**), masło ekstra (z **mleka**)

Herbata owocowa z miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, herbata z róży

 23.10.2026

Piątek

Śniadanie

Owsianka na mleku

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

Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem

Składniki: chleb **pszenny** graham, **jaja** kurze całe, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), szczypiorek, sól o obn. zaw. sodu

Ogórek

Papryka czerwona

Kiełki słonecznika

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli, herbata czarna

Winogrona bez pestek

Obiad

Ryżanka z jarzynami

Składniki: woda, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, ryż biały, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ryba po grecku

Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), pomidory w puszce krojone, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cukier, sól biała, pieprz, papryka słodka

Puree ziemniaczane

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z **mleka**), **mleko** krowie uht, 2 % tłuszczu

Ogórek słupek

Składniki: ogórek

Lemoniada arbuzowa z miętą

Składniki: woda, arbuz, mięta

Podwieczorek

Bułka z nutellą (wyrób własny)

Składniki: banan, bułki kajzerki (**pszenica**), czekolada gorzka (**soja**, **mleko**), **orzechy nerkowca**, kakao 16%, proszek

Bułka pszenna z serkiem

śmietankowym

Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), twaróg sernikowy (z **mleka**)

Herbata owocowa z miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, herbata malinowa