

 26.10.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku

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

Kanapka z serem

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

Ogórek małosolny

Papryka żółta

Salata

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli, herbata czarna

Jabłko

Obiad

Krem z pomidorów na wywarze warzywnym z grzankami pełnoziarnistymi

Składniki: woda, pomidor, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, śmietana 18% (z **mleka**), chleb **pszenno-żytni**, mąka **pszenna**, typ 450, cukier, sól biała, pieprz, oregano suszone, bazylia suszona

Makaron z truskawkami i serem

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

Kalarepa słupki

Składniki: kalarepa

Woda z cytryną i miętą

Składniki: woda, miód pszczeli, 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**), szczypiorek

Kiełki jarmużu

Biała rzodkiew

Herbata malinowa, bez cukru

Składniki: woda, miód pszczeli, herbata malinowa

 27.10.2026

Wtorek

Śniadanie

Makaron na mleku

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

Kanapka z pastą z groszku zielonego z bazylią

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, groszek zielony, mrożony, olej rzepakowy, bazylia świeża

Papryka czerwona

Kiełki buraka

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli, herbata czarna

Gruszka

Obiad

Zupa cebulowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, koperek, masło ekstra (z **mleka**)

Eskałopki drobiowe w sosie śmietanowo-brokulowym

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, brokuły, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, papryka słodka, sól biała, pieprz

Ryż biały

Salatka z pomidorów i szczypiorku

Składniki: pomidor, pomidor żółty, szczypiorek, olej rzepakowy, sól biała

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Kisiel z owoców leśnych własnego wyrobu

Składniki: woda, borówki, jeżyny, maliny, skrobia ziemniaczana, cukier

Kanapka z twarogiem

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

Woda

Orzechy nerkowca

 28.10.2026

Środa

Śniadanie

Owsianka na mleku

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

Kanapka z jajkiem

Składniki: chleb **żytni** razowy na miodzie, **jaja** kurze całe, masło ekstra (z **mleka**)

Ogórek

Pomidor

Roszpodka

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli, herbata czarna

Melon

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem

Składniki: woda, pieczarki świeże, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet pożarski

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

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surowka z marchewki i kukurydzy

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

Kompot wieloowocowy

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

Podwieczorek

Deser z chia i musem owocowym

Składniki: twaróg sernikowy (z **mleka**), mango, miód pszczeli, chia, nasiona (szałwia hiszpańska)

Herbata z róży

Składniki: woda, miód pszczeli, herbata z róży

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

 29.10.2026

Czwartek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

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

Kanapka z masłem i polędwicą sopocką

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

Rzodkiewka

Papryka żółta

Rukola

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli, herbata czarna

Winogrona bez pestek

Obiad

Barszcz czerwony z zabielały z ziemniakami

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

Leczo z cukinią, fasolką

szparagową, ciecierzycą i pomidorami

Składniki: woda, cukinia, ciecierzycza konserwowa, fasola szparagowa, brokuły, pomidory w puszcze krojone, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, zioła prowansalskie

Kasza kuskus, perłowa (**pszenica**)

Ogórek słupki

Składniki: ogórek

Herbata z lipy

Podwieczorek

Smoothie czekoladowo-orzechowe

Składniki: **mleko** krowie uht, 2 % tłuszczu, banan, kakao 16%, proszek, **orzechy nerkowca**, płatki **owsiane**, daktyle suszone, czekolada gorzka (**soja**, **mleko**)

Bułka paryska z masłem

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

Woda

 30.10.2026

Piątek

Śniadanie

Kasza manna na mleku

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

Kanapka z twarogiem

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, twaróg sernikowy (z **mleka**), szczypiorek

Ogórek

Papryka czerwona

Roszpodka

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli, herbata czarna

Jabłko

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną

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

Miruna pieczona

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

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z kalarepy

Składniki: kalarepa, jabłko, ogórek, oliwa, cytryna

Kompot owocowy

Składniki: woda, jabłko, maliny, mrożone, cukier

Podwieczorek

Chałka z masłem

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

Melon

Kakao

Składniki: napój **owsiany**, kakao 16%, proszek, cukier