

 28.09.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Kanapka z serem

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

Płatki żytnie na mleku

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

Ogórek

Papryka czerwona

Salata

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli, herbata czarna

Banan

Obiad

Zupa kalafiorowa

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

Dyniowe kluski leniwe z truskawkami, jogurtem naturalnym i orzeszkami

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), dynia, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), truskawki, borówki, mąka **pszenna**, typ 550, **orzechy włoskie**, mąka **owsiana** pełnoziarnista, miód pszczeli, **jaja** kurze całe, cynamon

Woda z cytryną i miętą

Składniki: woda, cytryna, mięta

Podwieczorek

Kanapka z pastą makreli

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, **makrela** wędzona (z **ryba**), olej rzepakowy, szczypiorek

Pomidorki koktajlowe

Rukola

Herbata owocowa z miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, herbata owocowa

 29.09.2026

Wtorek

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku

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

Kanapka z jajkiem

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

Ogórek

Roszonka

Kiełki buraka

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli, herbata czarna

Brzoskwinia

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 lauowy, ziele angielskie

Pieczeń rzymska drobiowa

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, bułki **pszenne** zwykłe, cebula, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Kapusta duszona z pomidorami

Składniki: kapusta biała, cebula, pomidory w puszcze krojone, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, cukier, liść lauowy, sól o obn. zaw. sodu, pieprz

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko, cukier

Podwieczorek

Ciastko owsiano-bananowe

Składniki: banan, płatki **owsiane**, rodzynki, suszone, proszek do pieczenia (**pszenica**)

Koktajl owocowy na kefirze

Składniki: kefir, 2% tłuszczu (z **mleka**), czereśnie, daktyle suszone

 30.09.2026

Środa

Śniadanie

Makaron na mleku

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

Kanapka z twarogiem

Składniki: chleb **żytni** razowy na miodzie, twaróg sernikowy (z **mleka**), szczypiorek

Pomidor

Papryka żółta

Kiełki słonecznika

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli, herbata czarna

Arbuz

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

Udko z kurczaka pieczone

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, majeranek, papryka słodka, sól o obn. zaw. sodu

Ryż brązowy

Surówka z selera z ananasem i rodzynkami ze śmietaną

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

Kompot wieloowocowy

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

Podwieczorek

Salatka owocowa z migdałami i makiem

Składniki: jabłko, gruszka, kiwi, **migdały** płatki, ananas, miód pszczeli, mak niebieski, sok ze świeżej cytryny

Herbata z lipy, bez cukru

Składniki: woda, miód pszczeli, herbata z lipy

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

 01.10.2026

Czwartek

Śniadanie

Zacierka na mleku

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

Kanapka z szynką z indyka

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

Papryka czerwona

Salata

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli, herbata czarna

Jabłko

Obiad

Krem pomidorowy z czerwona soczewicą i kaszą kuskus

Składniki: woda, pomidor, marchew, kasza kuskus, perlowa (**pszenica**), ziemniaki, pietruszka, korzeń, soczewica czerwona, nasiona suche, oliwa, natka pietruszki, pieprz, lubczyk suszony, liść lauowy, ziele angielskie

Kotlety ziemniaczane w sosie pieczarkowym

Składniki: ziemniaki, pieczarki świeże, cebula, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, bułka tarta (**pszenica**), śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szczypiorek, czosnek

Mizeria z jogurtem naturalnym

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

Herbata z lipy, bez cukru

Składniki: woda, miód pszczeli, herbata z lipy

Podwieczorek

Tosty hawajskie z ananasem

Składniki: chleb żytnio-pszenny beskidzki, ananas, poledwica sopocka, ser gouda tłusty (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**)

Ogórek małosolny

Ketchup

Herbata owocowa z miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, herbata owocowa

 02.10.2026

Piątek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

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

Kanapka z pastą z ciecierzycy

Składniki: chleb **pszenny** graham, ciecierzycza konserwowa, koncentrat pomidorowy, 30%, pomidory suszone w oleju, sól biała, pieprz

Ogórek

Papryka czerwona

Kiełki jarmużu

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli, herbata czarna

Gruszka

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem

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

Miruna pieczona

Składniki: filet z **miruny** mrożonej (**ryba**), olej rzepakowy, cytryna, sól biała, pieprz

Puree ziemniaczane

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

Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorkami koktajlowymi

Składniki: kapusta pekińska, pomidorki koktajlowe, śmietana 18% (z **mleka**), cytryna, majonez (**jaja**, **gorczyca**), sól biała, pieprz

Woda z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek

Salatka jarzynowa

Składniki: marchew, ziemniaki, jabłko, pietruszka, korzeń, **jaja** kurze całe, groszek zielony, konserwowy, bez zalewy, ogórek kiszony, cebula, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), słonecznik, nasiona, majonez (**jaja**, **gorczyca**), oliwa, musztarda (**gorczyca**), pieprz, papryka słodka

Bułka pszenna z masłem

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

Herbata owocowa z miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, herbata owocowa