

 21.09.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Woda z tłoczonym sokiem z malin

Składniki: woda, sok tłoczony z malin 100%, miód pszczeli

Czekoladowa owsianka ze świeżymi owocami i chrupiącymi orzeszkami

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, banan, borówki, maliny, płatki **owsiane**, **orzechy włoskie**, kakao 16%, proszek

Kanapka z masłem papryką, rzodkiewką i szczypiorkiem

Składniki: chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), papryka czerwona, masło ekstra (z **mleka**), rzodkiewka, szczypiorek

Pomidorki koktajlowe

Ślonecznik, nasiona

Obiad

Żurek z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, pietruszka, korzeń, marchew, **seler** korzeniowy, kiełbasa wiejska tradycyjna(**gorczyca**) (na100g produktu 110g mięsa wieprzowego, sól, przyprawy, aromaty, cukier), zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), śmietana 18% (z **mleka**), por, natka pietruszki, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

Naleśniki z mąki jaglanej z twarogiem i brzoskwiniami

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), brzoskwinia, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, mąka **pszenna**, typ 450, mąka **żytnia**, typ 580, cukier, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Woda z miętą

Składniki: woda, mięta

 22.09.2026

Wtorek

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Woda

Bułka graham z pastą wieprzowo-warzywną z ogórkiem zielonym

Składniki: ogórek, wieprzowina łopatka, marchew, pietruszka, korzeń, bułka graham (mąka **pszenna** 24%, graham 48%, woda, drożdże, sól, margaryna (tłuszcz roślinny- rzepakowy, słonecznikowy w zmiennych porcjach, palmowy, woda, sól(0,4%) emulgatory(mono- - i diglicerydowy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym, lecytyna słonecznikowa), aromat, barwnik(annato) regulator kwasowości(kwas cytinowy), witamina a,d3), olej rzepakowy, masło ekstra (z **mleka**), natka pietruszki

Gruszka

Rodzynki, suszone

Obiad

Krupnik z kaszą pęczak, na wywarze warzywnym z zieleniną

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kasza **jęczmienna**, pęczak, por, olej rzepakowy, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet schabowy

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Mizeria z jogurtem naturalnym

Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

 23.09.2026

Środa

Śniadanie

Woda

Zupa mleczna z makaronem

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej)

Chleb pszenno-żytni z awokado i papryką kolorową

Składniki: awokado, papryka kolorowa, chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), serek śmietankowy (z **mleka**) (serek śmietankowy, sól), natka pietruszki, cytryna, czosnek, sól biała, pieprz

Jabłko

Obiad

Zupa buraczkowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (z **mleka**), sok ze świeżej cytryny, olej rzepakowy, czosnek, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Wegański gulasz curry z ciecierzycą, warzywami i ryżem brązowym

Składniki: mleczko kokosowe (ekstrakt z mleczka kokosowego 80%, woda), pomidory w puszcze krojone, ciecierzycza konserwowa, papryka czerwona, pieczarki świeże, ryż brązowy, cebula, olej rzepakowy, czosnek, curry, sól biała, pieprz, imbir suszony mielony

Brokuł na parze

Składniki: brokuły, mrożone

Woda z truskawką

Składniki: woda, truskawki, mrożone

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

 24.09.2026

Czwartek

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Woda

Bułka grahamka z krakowską suchą rukolą i pomidorem

Składniki: pomidor, bułki **pszenne** grahamki (mąka pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), krakowska sucha (mięso wieprzowe(100g produktu wyprodukowano ze 122g mięsa wieprzowego), sól, ekstrakty przypraw, białko wieprzowe, czosnek, pieprz biały, kminek, wzmacniacz smaku, glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz; askorbinian sodu, aromaty, substancja konserwująca; azotyn sodu. produkt może zawierać soję, **seler** i gorczycę.), masło ekstra (z **mleka**), rukola

Banan

Dynia, pestki, łuskane

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), wieprzowina szynka surowa, **seler** korzeniowy, czosnek, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, cebula, śmietana 18% (z **mleka**), **jaja** kurze całe, koperek, bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), czosnek, mąka **żytnia**, typ 580, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kasza kuskus (pszenica)

Marchewka gotowana z masłem

Składniki: marchew, masło ekstra (z **mleka**)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

 25.09.2026

Piątek

Śniadanie

Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Woda

Chleb pszenno-żytni z jajkiem , ogórkiem małosolnym i rzodkiewką

Składniki: chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), ogórek małosolny, **jaja** kurze całe, masło ekstra (z **mleka**), rzodkiewka

Jabłko

Migdały

Obiad

Krem z cukinii i batatów

Składniki: woda, bataty, cukinia, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, bułki **pszenne** grahamki (mąka pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), por, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Filet z miruny w panierce z otrębów żytnich

Składniki: filet z **miruny** mrożonej (**ryba**), **jaja** kurze całe, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 500, otręby **żytnie** ((**żyto**, **orzechy**, **sezam**)), sól biała, pieprz

Ziemniaki

Surówka z białej kapusty Colesław

Składniki: kapusta biała, jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), marchew, koperek

Woda z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek

Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Woda z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza

Bułka pszenno-żytnia z masłem, paluszkiem serowym, ogórkiem zielonym i sałatą

Składniki: ogórek, bułki **pszenne** grahamki (mąka pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), paluszki serowe (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**), sałata

Podwieczorek

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Pieczywo chrupkie pełnoziarniste z waniliowym twarożkiem i prażonymi migdałami

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), pieczywo chrupkie gryczano-ryżowe (p. bezglutenowy), **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Migdały

Chipsy jabłkowe

Podwieczorek

Jogurt grecki z miodem i wiśniami

Składniki: jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), wiśnie bez pestek, mrożone, miód pszczeli

Słonecznik, nasiona

Pomarańcza

Podwieczorek

Kakao słodzone daktylem

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, daktyle suszone, kakao 16%, proszek

Woda z miętą

Składniki: woda, mięta

Chleb pszenno-żytni z pastą z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów

Składniki: chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), soczewica czerwona, nasiona suche, masło ekstra (z **mleka**), pomidory suszone w oleju (olej rzepakowy, pomidory suszone (pomidory, sól), mieszanka ziół, cukier), czosnek, oregano suszone, papryka słodka, sól biała, pieprz

Rzodkiewka

Papryka żółta

Podwieczorek

Deser malinowy z siemieniem lnianym, słodzony syropem klonowym

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), skyr naturalny (z **mleka**), maliny, mrożone, proso ekspandowane, syrop klonowy, siemię lniane

Chrupki kukurydziane

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Owoce liofilizowane MALINA