

12.10.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Woda

Zupa mleczna z makaronem

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

Chleb pszenno-żytni z twarogiem, rzodkiewką i ogórkiem zielonym

Składniki: chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), ogórek, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), rzodkiewka, masło ekstra (z **mleka**)

Marchewka słupki

Składniki: marchew

Obiad

Zupa z fasoli szparagowej z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, mrożona, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), natka pietruszki, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron pełnoziarnisty z jabłkami i chrupiącymi orzechami, słodzony syropem klonowym

Składniki: jabłko, makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), **orzechy włoskie**, olej rzepakowy, syrop klonowy

Kiwi

Woda

Podwieczorek

Kakao słodzone daktylem

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

Woda z miętą

Składniki: woda, mięta

Bułka grahamka z szynką z indyka, pomidorem i szczypiorkiem

Składniki: pomidor, bułki **pszenne** grahamki (mąka pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), szynka z indyka, masło ekstra (z **mleka**), szczypiorek

13.10.2026

Wtorek

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku

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

Woda

Chleb pszenno-żytni z masłem, jajkiem gotowanym, szczypiorkiem i papryką kolorową

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

Gruszka

Obiad

Zupa neapolitańska na kurczaku zagrodowym z makaronem pełnoziarnistym i zieloną pietruszką

Składniki: woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), cebula, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, kurczak, tuszka zagrodowy, por, makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), kapusta włoska, ser filipek (**mleko** pasteryzowane, sól, szczepionki czystych kultur, podpuszczka, stabilizatory, chlorek wapnia), koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki

Schab pieczony

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, olej rzepakowy, czosnek suszony

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek

Kapusta biała zasmażana z koperkiem

Składniki: kapusta biała, olej rzepakowy, koperek

Kompot śliwkowy

Składniki: woda, śliwki, cukier

Podwieczorek

Koktajl z czarnych jagód z awokado

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), awokado, banan, czarne jagody, mrożone, napój **owsiany** (baza **owsiana** (woda, **owies** (8,7 %), błonnik z kukurydzy, olej słonecznikowy, wapń, sól morska, stabilizator (guma gellan), witaminy (b2, b12, d2)), cukier

Chrupki kukurydziane

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Dynia, pestki, łuskane

14.10.2026

Środa

Śniadanie

Woda

Owsianka na napoju owsianym z owocami i cynamonem

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, jabłko, banan, płatki **owsiane**, cynamon

Kanapka z masłem, sałatą, pomidorkami koktajlowymi i papryką żółtą

Składniki: chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), pomidorki koktajlowe, papryka żółta, masło ekstra (z **mleka**), sałata

Jabłko

Obiad

Zupa gulaszowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, wieprzowina łopatka, papryka czerwona, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, passata classica, por, cebula, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka

Kaszotto jaglane z warzywami i tofu

Składniki: kasza jaglana, marchew, papryka czerwona, cukinia, **tofu**, cebula, olej rzepakowy, groszek zielony, mrożony, czosnek, sos **sojowy** o obniżonej zaw. soli

Seler naciowy

Woda

Podwieczorek

Budyń waniliowy z owocami liofilizowanymi

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, owoce liofilizowane borówka, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%)), masło ekstra (z **mleka**), cukier

Migdały

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

15.10.2026

Czwartek

Śniadanie

Kakao

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

Woda z tłoczonym sokiem z malin

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

Chleb pszenno-żytni z szynką wieprzową i ogórkiem małosolnym

Składniki: chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), ogórek małosolny, szynka wieprzowa, gotowana, masło ekstra (z **mleka**)

Banan

Słonecznik, nasiona

Obiad

Zupa ziemniaczana

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, masło ekstra (z **mleka**), natka pietruszki, mąka **orkiszowa (pszenica)**, sól biała, pieprz, liść laurowy

Potrawka z indyka

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, mąka **żytnia**, typ 580

Ryż brązowy

Brokuł na parze z olejem lnianym

Składniki: brokuły, mrożone, olej lniany

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Woda z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza

Babka drożdżowa z kruszonką

Składniki: mąka **pszenna**, typ 500, **jaja** kurze całe, cukier, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (z **mleka**), olej rzepakowy, drożdże piekarskie, prasowane, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%)), sól biała

Nektarynka

16.10.2026

Piątek

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku

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

Woda

Bułka grahamka z serkiem śmietankowym, rzodkiewką i papryką czerwoną

Składniki: bułki **pszenne** grahamki (mąka pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), papryka czerwona, serek śmietankowy (z **mleka**) (serek śmietankowy, sól), masło ekstra (z **mleka**), rzodkiewka

Jabłko

Obiad

Krem z groszku na wywarze warzywnym

Składniki: woda, groszek zielony, mrożony, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 12% (z **mleka**), por, cebula, cytryna, czosnek, olej rzepakowy, koperek, sól biała

Kotlety rybne z miruny, panierowane w otrębach żytnich

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), **jaja** kurze całe, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, mąka **orkiszowa (pszenica)**, otręby **żytnie** ((**żyto**, **orzechy**, **sezam**))

Ziemniaki

Surówka z marchewki i mandarynek

Składniki: marchew, mandarynki, olej rzepakowy

Woda

Podwieczorek

Mleko z miodem

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, miód pszczeli

Woda z tłoczonym sokiem z Truskawek

Składniki: woda, sok tłoczony z truskawek 100%

Kanapka z cieciorellą

Składniki: chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), ciecierzycza konserwowa, masło **orzechowe** 100%, syrop klonowy, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Melon