

 28.09.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Kanapka z szynką z indyka i pomidorem

Składniki: pomidor, szynka z indyka, chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), masło ekstra (z **mleka**), sałata

Kawa zbożowa na mleku

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

Kalarepa Orzechy nerkowca

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym

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

Ryż z jabłkami, jogurtem greckim i cynamonem

Składniki: jabłko, ryż biały, jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury bakterii), woda, cukier, olej rzepakowy, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, cynamon

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Bułka paryska z serem żółtym

Składniki: bułka paryska (angielka) (mąka **pszenna**, **mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier), ser gouda tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), masło ekstra (z **mleka**)

Papryka kolorowa Herbata miętowa

 29.09.2026

Wtorek

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku

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

Bułka paryska z masłem i miodem

Składniki: bułka paryska (angielka) (mąka **pszenna**, **mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier), miód pszczeli, masło ekstra (z **mleka**)

Marchew

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem

Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, ryż biały, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Kotlet wieprzowy mielony

Składniki: wieprzowina łopatką, **jaja** kurze całe, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, cebula, bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier)

Buraczki duszone

Składniki: burak, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, cytryna, sól biała, pieprz

Podwieczorek

Biszkopty lady fingers

Składniki: mąka **pszenna**, cukier, pasteryzowana masa jajowa, woda, skrobia ziemniaczana, skrobia**pszenna**, emulgatory: e471, glukoza, substancje spulchniające: węglany amonu, węglany sodu, sól, barwnik: karotenyl

Brzoskwinia

Jogurt grecki

Składniki: **mleko**, żywe kultury bakterii

 30.09.2026

Środa

Śniadanie

Jajecznicza

Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Kanapka z masłem

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

Pomidorki koktajlowe

Kawa zbożowa na mleku

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

Śliwki

Obiad

Zupa fasolowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, kmin rzymski, sól biała

Kasza bulgur (**pszenica**)

Schab pieczony

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, olej rzepakowy

Mizeria z jogurtem

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

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Kanapka z masłem

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

Salata

Pomidor

Papryka kolorowa

Ogórek

Kiełki rzodkiewki

Rzodkiewka

Herbata z cytryną

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

 01.10.2026

Czwartek

Śniadanie

Płatki żytnie na mleku

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

Bułka grahamka z szynką z indyka i pomidorem

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

Obiad

Zupa owocowa z makaronem

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, makaron bezglutenowy z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), cukier

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Ryba po grecku

Składniki: włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, przecier pomidorowy, cebula, cukier, sól biała, pieprz, papryka słodka

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Koktajl bananowy na maślance

Składniki: maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z **mleka**), banan

Wafle ryżowe oblane polewą jogurtową (p. bezglutenowy) (z **mleka**)

 02.10.2026

Piątek

Śniadanie

Bułka pszenna z serkiem śmietankowym

Składniki: bułki kajzerki (mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.), serek śmietankowy(z **mleka**) (serek śmietankowy, sól), masło ekstra (z **mleka**)

Papryka kolorowa

Kakao

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

Obiad

Krem z dyni

Składniki: dynia, ziemniaki, woda, pomidory w puszcze krojone, marchew, cebula, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, kurkuma, imbir suszony mielony

Pampuchy

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, masło ekstra (z **mleka**), drożdże piekarskie, prasowane, cukier, sól biała

Liofilizowana malina

Jogurt grecki

Składniki: **mleko**, żywe kultury bakterii

Podwieczorek

Kasza manna na mleku z polewą malinową

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, truskawki, mrożone, kasza manna (**pszenica**), cukier