

 12.10.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Kanapka z masłem

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

Szynka wiejska

Pomidor

Rukola

Jabłko

Kawa zbożowa na mleku

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

Obiad

Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem na wywarze warzywnym

Składniki: woda, ziemniaki, szczaw konserwowy (szczaw, sól), marchew, śmietana 12% (z **mleka**), **jaja** kurze całe, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Placuszki z dyni

Składniki: dynia, mąka **pszenna**, typ 500, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, sól biała, czosnek, cebula

Podwieczorek

Bułka grahamka z masłem

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

Makreła w pomidorach (**ryba**)

Ogórek zielony słupki

Składniki: ogórek

Orzechy nerkowca

Herbata z cytryną

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

 13.10.2026

Wtorek

Śniadanie

Kanapka z masłem

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

Twarożek z rzodkiewką na jogurcie

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), rzodkiewka, szczypiorek

Kakao

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

Morele, suszone

Obiad

Zupa zacierkowa

Składniki: woda, zacierka (**pszenica**), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Kotlet schabowy

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

Mizeria z jogurtem naturalnym

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

Podwieczorek

Galaretka owocowa z jogurtem greckim

Składniki: woda, jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), galaretka owocowa, w proszku (cukier, żelatyna, kwas cytrynowy, aromat naturalny, barwniki naturalne)

Winogrona

 14.10.2026

Środa

Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

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

Bułka grahamka z masłem

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

Krem czekoladowy

Składniki: daktyle suszone, kakao 16%, proszek

Kalarepa

Obiad

Żurek z ziemniakami na białej kielbasie

Składniki: woda, ziemniaki, kielbasa biała parzona, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, czosnek, zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kasza jęczmienna, wiejska

Gulasz wieprzowy

Składniki: wieprzowina łopatka, pieczarki świeże, cebula, marchew, olej rzepakowy

Marchew, gotowana w wodzie

Podwieczorek

Chałka z masłem

Składniki: chałki **pszenne** (mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, drożdże, woda, sól), masło ekstra (z **mleka**)

Paluch serowy (z **mleka**)

Śliwki

Herbata owocowa

Składniki: woda, miód pszczeli, herbata owocowa

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

 15.10.2026

Czwartek

Śniadanie

Bułka grahamka z masłem

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

Szynka konserwowa

Składniki: mięso z szynki wieprzowej 88%, woda, sól, stabilizatory: trifosforany, glukoza, białko wieprzowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, aromaty, regulatory kwasowości: octany sodu, mleczan wapnia, substancja konserwująca: azotyn sodu

Papryka kolorowa

Kakao

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

Obiad

Ryżanka

Składniki: woda, marchew, ryż biały, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Kotlet pieczony z dorsza

Składniki: **dorsz** świeży (**ryba**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), cebula

Surówka z sałaty, rzodkiewki, ogórka z jogurtem greckim

Składniki: ogórek, sałata, rzodkiewka, jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), sok ze świeżej cytryny, koperek

Podwieczorek

Wafle ryżowe

Składniki: ryż brązowy, sól

Dżem truskawkowy, niskosłodzony

Składniki: truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Koktajl bananowy na maśle

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

 16.10.2026

Piątek

Śniadanie

Kasza manna na mleku

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

Bułka grahamka z masłem

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

Pasztet

Ogórek kiszony

Nektarynka

Obiad

Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, soczewica czerwona, nasiona suche, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka, tymianek, oregano suszone

Jagody mrożone

Pierogi z serem / (**pszenica**, **jaja**, **mleko**)

Podwieczorek

Mus warzywno-owocowy

Ciasto drożdżowe (**pszenica**, **mleko**)