

 22.09.2025

Poniedziałek

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku

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

Chleb kurpiowski (żyto)

Chleb pszenno-żytni

Bułka specjalna pszenna

Składniki:

Masło ekstra (z mleka)

Serek bieluch (z mleka)

Polędwica sopocka

Roszpodka

Pomidor

Ogórek

Jabłko

Herbata owoce lasu, bez cukru

Składniki: woda, herbata owoce lasu

Obiad

Zupa meksykańska

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, papryka kolorowa, pomidory w puszcze krojone, **seler** korzeniowy, kasza kukurydziana, por, skrzydło indyka, kukurydza, konserwowa, fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, majeranek, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet schabowy

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

Ziemniaki

Surówka z białej rzodkwi, jabłka z jogurtem greckim

Składniki: biała rzodkiew, jabłko, jogurt grecki (z **mleka**)

Sok z jabłek, marchwi i brzoskwini

Składniki: sok jabłkowy 100%, sok marchwiowy 100%, brzoskwinia

Podwieczorek

Kisiel z malinami

Składniki: woda, maliny, kisiel w proszku

Bułka grahamka z masłem

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

Ser gouda (z mleka)

Pomidor

Herbata truskawkowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata truskawkowa

 23.09.2025

Wtorek

Śniadanie

Musli na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, musli z rodzynekami i **orzechami**

Chleb kurpiowski (żyto)

Chleb pszenno-żytni

Bułka specjalna pszenna

Składniki:

Masło ekstra (z mleka)

Cieciorella- krem orzechowy z

ciecierzycą

Składniki: ciecierzycza konserwowa, masło **orzechowe** 100%, kakao 16%, proszek, miód pszczeli

Szynka eco

Rzodkiewka

Kiwi

Rukola

Nektarynka

Herbata z róży, bez cukru

Składniki: woda, herbata z róży

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki: woda, pomidory w puszcze krojone, skrzydło indyka, marchew, ryż biały, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 12% (z **mleka**), koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami

Składniki: kapusta kiszona, pieczarki świeże, cebula, makaron **pszenny** bezjajeczny, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski

Surówka z marchewki

Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna

Kompot porzeczkowy

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

Podwieczorek

Koktajl jagodowy na jogurcie naturalnym

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

Biszkopty lady fingers (**pszenica**, **jajka**)

Herbata malinowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata malinowa

 24.09.2025

Środa

Śniadanie

Płatki jaglane na mleku

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

Chleb kurpiowski (żyto)

Chleb pszenno-żytni

Bułka specjalna pszenna

Składniki:

Masło ekstra (z mleka)

Twarożek straciatella

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), jogurt grecki (z **mleka**), czekolada gorzka (**soja**, **mleko**), miód pszczeli

Schab pieczony

Salata lodowa

Papryka kolorowa

Ogórek słupek

Składniki:

Borówki

Herbata truskawkowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata truskawkowa

Obiad

Zupa kalafiorowa

Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym

Składniki: wieprzowina łopatką, woda, koperek, mąka **pszenna**, typ 450, śmietana 18% (z **mleka**), cebula, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe, czosnek, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kasza **jęczmienna**, wiejska

Salata lodowa z jogurtem naturalnym

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

Kompot śliwkowy

Składniki: śliwki, cukier

Podwieczorek

Salatka owocowa

Składniki: banan, jabłko, arbuz, brzoskwinia w syropie, kiwi

Bułka paryska z masłem

Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszenica**), masło ekstra (z **mleka**)

Herbata żurawinowa

Składniki: woda, żurawina suszona

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

 25.09.2025

Czwartek

Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

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

Chleb kurpiowski (żyto)

Chleb pszenno-żytni

Bułka specjalna pszenna

Składniki:

Masło ekstra (z mleka)

Polędwica z piersi kurczaka

Ser Capri (z mleka)

Salata lodowa

Papryka kolorowa

Rzodkiewka

Brzoskwinia "ufo"

Herbata malinowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata malinowa

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, olej rzepakowy, skrzydło indyka, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

Kluski leniwe z jogurtem naturalnym i cynamonem

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), **jaja** kurze całe, cukier, cynamon

Kompot z mango

Składniki: woda, mango

Podwieczorek

Warzywa do chrupania

Składniki: marchew, kalarepa, ogórek, **seler** naciowy

Dip ziołowy z jogurtu greckiego

Składniki: jogurt grecki (z **mleka**), czosnek, miód pszczeli, koperek, sól biała

Bułka grahamka z masłem

Składniki: masło ekstra (z **mleka**)

Herbata owoce lasu, bez cukru

Składniki: woda, herbata owoce lasu

 26.09.2025

Piątek

Śniadanie

Płatki gryczane na mleku

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

Chleb kurpiowski (żyto)

Chleb pszenno-żytni

Bułka specjalna pszenna

Składniki:

Masło ekstra (z mleka)

Pasta z nasion słonecznika i

pomidorów

Składniki: słonecznik, nasiona, pomidory suszone w oleju, cebula

Szynka z czarnuszką

Salata rzymska

Ogórek

Rzodkiewka

Jabłko

Herbata żurawinowa

Składniki: woda, żurawina suszona

Obiad

Krem z gruszki i pietruszki na wywarze warzywnym

Składniki: woda, gruszka, pietruszka, korzeń, ziemniaki, marchew, **seler** korzeniowy, por, śmietana 12% (z **mleka**) , olej rzepakowy, dynia, pestki, łuskane, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Łosoś pieczony

Składniki: **łosoś** świeży, olej rzepakowy

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Pomidor

Kompot wiśniowy

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Chałka z dżemem wiśniowym

Składniki: chałki **pszenne**, dżem wiśniowy, niskosłodzony, masło ekstra (z **mleka**)

Arbuz

Herbata z róży, bez cukru

Składniki: woda, herbata z róży