

 12.10.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

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

Chleb kurpiowski (**żyto**)

Chleb **pszenno-żytni**

Bułka paryska (angielka) (**pszenica**)

Masło ekstra (z **mleka**)

Ser kozi (z **mleka**)

Szynka z indyka

Rukola

Pomidor

Rzodkiewka

Jabłko

Herbata żurawinowa

Składniki: woda, żurawina suszona

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami

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

Polędwiczka wieprzowa w sosie z suszoną śliwką z kaszą gryczaną

Składniki: wieprzowina polędwica, kasza gryczana, śliwki bez pestek, suszone, cebula, olej rzepakowy

Surówka z ogórka kiszonego

Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy

Kompot wiśniowy

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Serek twarogowy,

homogenizowany, waniliowy bez laktozy (z **mleka**)

Chałka z masłem

Składniki: chałki **pszenne** (**jaja**), masło ekstra (z **mleka**)

Melon

Herbata z róży, bez cukru

Składniki: woda, herbata z róży

 13.10.2026

Wtorek

Śniadanie

Kasza jaglana na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kasza jaglana, cukier

Chleb kurpiowski (**żyto**)

Chleb **pszenno-żytni**

Bułka paryska (angielka) (**pszenica**)

Masło ekstra (z **mleka**)

Pasta z dyni i masła orzechowego

Składniki: dynia, pomidory suszone w oleju, masło **orzechowe** 100%, cebula, natka pietruszki, cytryna, sól biała, pieprz

Szynka eco

Salata rzymska

Awokado

Pomidor

Banan

Herbata owoce lasu, bez cukru

Składniki: woda, herbata owoce lasu

Obiad

Żurek z jajkiem na białej kielbasie

Składniki: woda, ziemniaki, **jaja** kurze całe, kielbasa biała parzona, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, czosnek, zakwas na żurek (**żyto**), pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Ryż z jabłkami, jogurtem greckim i cynamonem

Składniki: jabłko, ryż biały, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), woda, jogurt grecki (z **mleka**), miód pszczeli, cynamon

Kompot agrestowy

Składniki: woda, agrest

Podwieczorek

Salatka jarzynowa

Składniki: marchew, ogórek kiszony, **jaja** kurze całe, pietruszka, korzeń, ziemniaki, jabłko, cebula, groszek zielony, majonez (**jaja**, **gorczyca**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**)

Bułka grahamka z masłem

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

Herbata truskawkowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata truskawkowa

 14.10.2026

Środa

Śniadanie

Płatki orkiszowe na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **orkiszowe** (**pszenica**)

Chleb kurpiowski (**żyto**)

Chleb **pszenno-żytni**

Bułka paryska (angielka) (**pszenica**)

Masło ekstra (z **mleka**)

Pasta guacamole

Składniki: awokado, cytryna, czosnek

Szynka wiejska

Roszonka

Rzodkiewka

Ogórek

Śliwki

Herbata truskawkowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata truskawkowa

Obiad

Zupa jarzynowa z ryżem na wywarze warzywnym

Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (z **mleka**), ryż biały, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Gołąbki w sosie pomidorowym

Składniki: kapusta włoska, wieprzowina szynka surowa, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe, masło ekstra (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Mini marchewki

Kompot śliwkowy

Składniki: śliwki, cukier

Podwieczorek

Koktajl jagodowy na jogurcie naturalnym

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

Ciasteczka zbożowe z suszonymi owocami (pszenica, **żyto**, **owies**, **mleko**)

Herbata żurawinowa

Składniki: woda, żurawina suszona

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

 15.10.2026

Czwartek

Śniadanie

Kulinarne czwartki

Kluski lane na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, mąka **pszenna**, typ 500, **jaja** kurze całe

Chleb kurpiowski (**żyto**)

Chleb **pszenno-żytni**

Bułka paryska (angielka) (**pszenica**)

Masło ekstra (z **mleka**)

Polędwica z czarnuszką

Ser gouda (z **mleka**)

Pasztet z królika

Rukola

Papryka kolorowa

Pomidorki koktajlowe

Marchew

Ogórek

Herbata malinowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata malinowa

Obiad

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym

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

Łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami

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

Kompot porzeczkowy

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

Podwieczorek

Pasta z pieczonego łososia i twarogu

Składniki: **łosoś** świeży (**ryba**), ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), ogórek, szczypiorek, sól biała

Bułka grahamka z masłem

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

Herbata owoce lasu, bez cukru

Składniki: woda, herbata owoce lasu

 16.10.2026

Piątek

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku

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

Chleb kurpiowski (**żyto**)

Chleb **pszenno-żytni**

Bułka paryska (angielka) (**pszenica**)

Masło ekstra (z **mleka**)

Schab pieczony

Twarożek z buraczkciem

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), burak

Salata lodowa

Ogórek kiszony

Rzodkiewka

Gruszka

Herbata z róży, bez cukru

Składniki: woda, herbata z róży

Obiad

Flaczki drobiowe

Składniki: woda, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, marchew, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Bułka paryska (angielka) (**pszenica**)

Kotlet mielony z miruny

panierowany
Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, szczypiorek, bułka tarta (**pszenica**), mąka **pszenna**, typ 450

Ziemniaki

Salata lodowa z ogórkiem i sosem vinegret

Składniki: salata lodowa, ogórek, oliwa, woda, cytryna

Kompot z mango

Składniki: woda, mango

Podwieczorek

Jabłko pod kruszonką

Składniki: jabłko, masło ekstra (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, żurawina suszona, **orzechy włoskie**

Herbata malinowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata malinowa