

📅 14.09.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Kakao bez cukru

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

Kanapka z pastą z tuńczyka i jajka

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, **jaja** kurze całe, **tuńczyk** w sosie własnym (**ryba**), masło ekstra (z **mleka**), majonez (**jaja**, **gorczyca**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), szczypiorek, cytryna

Papryka czerwona

Śniadanie II

Arbuz

Chrupki kukurydziane

Obiad

Zupa Rywalka z ziemniakami

Składniki: woda, ogórek kiszony, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, śmietana 18% (z **mleka**), por, koncentrat pomidorowy, 30%

Chleb pszenno-żytni

Chleb pszenny graham

Makaron z kielbaską i cebulką po chłopsku

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, kielbasa szynkowa z kurczaka, olej rzepakowy, cebula, czosnek, sól biała, pieprz

Ogórek kiszony słupki

Składniki: ogórek kiszony

Kompot z czerwonej porzeczki

Składniki: woda, porzeczka czerwona, cukier

📅 15.09.2026 Wtorek

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku

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

Bułka pszenna z serkiem

śmietankowym i sałatą

Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), serek śmietankowy (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**), sałata

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Śniadanie II

Śliwki

Obiad

Rosół Królewski

Składniki: woda, marchew, kalafior, mrożony, kurczak, tuszka, makaron **pszenny** bezjajeczny, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, papryka czerwona

Udko z kurczaka pieczone

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Surówka z czerwonej kapusty

Składniki: kapusta czerwona, cebula, marchew, olej rzepakowy

Kompot agrestowy

Składniki: woda, agrest, cukier

📅 16.09.2026 Środa

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku

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

Kielbaski cienkie na ciepło z ketchupem

Składniki: kielbasa delikatesowa z kurczaka

Kanapka z masłem i ogórkiem

Składniki: chleb **żytni** jasny, ogórek, masło ekstra (z **mleka**)

Śniadanie II

Deser mleczny z sosem z mango.

Składniki: serek śmietankowy (z **mleka**), mango, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cukier, miód pszczeli, żelatyna

Obiad

Zupa z fasolki szparagowej

Składniki: woda, fasolka szparagowa, mrożona, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Chleb pszenno-żytni

Chleb pszenny graham

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 z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Pomidor ze szczypiorkiem

Składniki: pomidor, olej rzepakowy, szczypiorek

Kompot z czarnej porzeczki

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

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

📅 17.09.2026 Czwartek

Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, makaron **pszenny** bezjajeczny

Kanapka z serem i rzodkiewką

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, ser gouda tłusty (z **mleka**), rzodkiewka, masło ekstra (z **mleka**)

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Śniadanie II

Budyń czekoladowy

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, czekolada gorzka (**soja**, **mleko**), cukier, skrobia ziemniaczana, oliwa

Banan

Obiad

Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym

Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, kapusta biała, śmietana 18% (z **mleka**), fasola biała, nasiona suche, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy

Chleb pszenno-żytni

Chleb pszenny graham

Gulasz drobiowy

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, przecier pomidorowy, marchew, cebula, olej rzepakowy

Kasza jęczmienna, wiejska

Salatka szwedzka

Składniki: ogórek kiszony, papryka czerwona, cebula, olej rzepakowy, natka pietruszki

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

📅 18.09.2026 Piątek

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, makaron **pszenny** dwujajeczny

Schab pieczony z czosnkiem i majerankiem- wędlina własnego wyrobu

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, majeranek, czosnek, sól biała, pieprz, olej rzepakowy

Kanapka z masłem i pomidorem

Składniki: chleb **pszenny**, pomidor, masło ekstra (z **mleka**)

Kiełki brokułu

Śniadanie II

Mix warzyw w słupku

Składniki: ogórek, marchew, kalarepa, rzodkiewka

Chrupki kukurydziane

Obiad

Zupa z kapusty i czerwonej soczewicy

Składniki: woda, kapusta biała, ziemniaki, marchew, soczewica czerwona, nasiona suche, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, cebula, oliwa, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie, papryka wędzona

Chleb pszenno-żytni

Chleb pszenny graham

Ryż z jabłkami, jogurtem greckim i

cynamonem

Składniki: jabłko, ryż biały, jogurt grecki (z **mleka**), woda, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, cukier, masło ekstra (z **mleka**), olej rzepakowy, cynamon

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna



📅 21.09.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku

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

Kanapka z serem i pomidorem

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, ser gouda tłusty (z **mleka**), pomidor, masło ekstra (z **mleka**)

Śniadanie II

Banan

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 laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony

Chleb **pszenno-żytni**

Chleb **pszenny** graham

Stek wieprzowy z cebulką

Składniki: wieprzowina łopatka, cebula, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), bułki **pszenne** zwykłe

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Mizeria ze szczypiorkiem

Składniki: ogórek, śmietana 18% (z **mleka**), szczypiorek, koperek, cytryna

Lemoniada cytrynowa

Składniki: woda, cytryna, cukier

📅 22.09.2026 Wtorek

Śniadanie

Kasza manna na mleku

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

Kanapka z pastą z makreli i cebulki

z twarożkiem

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, **makreła** wędzona (**ryba**), ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**), cebula

Szczypiorek

Pomidor

Śniadanie II

Śliwki

Obiad

Zupa gołąbkowa

Składniki: woda, kapusta włoska, passata pomidorowa, mięso mielone wieprzowo- wołowe, marchew, cebula, ryż biały, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, czosnek, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

Chleb **pszenno-żytni**

Chleb **pszenny** graham

Kotlety z białej fasoli z ziemniakami

Składniki: ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, cebula, woda, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Sos pieczarkowo- pietruszkowy

Składniki: woda, pieczarki świeże, pietruszka, korzeń, cebula, śmietana 18% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, natka pietruszki, olej rzepakowy, marchew, **seler** korzeniowy, por, kapusta włoska, mrożona, czosnek, sól biała, pieprz, podgrzybki suszone, liść laurowy, ziele angielskie

Surówka z czerwonej kapusty

Składniki: kapusta czerwona, cebula, marchew, olej rzepakowy

Kompot rabarbarowo malinowy

Składniki: woda, rabarbar, maliny, cukier

📅 23.09.2026 Środa

Śniadanie

Kakao bez cukru

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

Bułka grahamka z szynką z kurczaka i papryką

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, papryka czerwona, szynka z piersi kurczaka, masło ekstra (z **mleka**)

Śniadanie II

Galaretka owocowa z bananem i jogurtem greckim

Składniki: woda, banan, jogurt grecki (z **mleka**), galaretka owocowa, w proszku

Obiad

Zupa kalafiorowa

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

Chleb **pszenno-żytni**

Chleb **pszenny** graham

Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym

Składniki: wieprzowina łopatka, bułki **pszenne** zwykłe, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, **jaja** kurze całe, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy

Makaron pełnoziarnisty (**pszenica**)

Ogórek kiszony słupki

Składniki: ogórek kiszony

Kompot śliwkowy

Składniki: woda, śliwki, cukier

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

📅 24.09.2026 Czwartek

Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

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

Kanapka z masłem i pomidorem

Składniki: chleb **pszenny**, pomidor, masło ekstra (z **mleka**)

Pieczeń z indyka w czosnku i ziołach

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, czosnek, przyprawa ziołowa

Śniadanie II

Jabłko

Obiad

Zupa ogórkowa

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

Chleb **pszenno-żytni**

Chleb **pszenny** graham

Pierogi z serem i ziemniakami z wędzonką

Składniki: ziemniaki, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), **jaja** kurze całe, mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, szynka wieprzowa, gotowana, olej rzepakowy, cebula, pieprz, sól biała

Surówka z marchewki i chrzanu ze śmietaną

Składniki: marchew, chrzan, śmietana 18% (z **mleka**), cytryna

Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

📅 25.09.2026 Piątek

Śniadanie

Bawarka

Składniki: woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, herbata czarna

Kanapka z masłem i powidłami

śliwkowymi

Składniki: chleb **pszenny**, powidła śliwkowe, masło ekstra (z **mleka**)

Śniadanie II

Koktajl bananowy na kefirze

Składniki: kefir, 2% tłuszczu (z **mleka**), banan

Obiad

Krem z dyni z płatkami migdałów i grzankami

Składniki: woda, dynia, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, oliwa, chleb **pszenno-żytni**, **migdały**

Klopsy z dorsza w sosie koperkowym

Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), woda, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe, cebula, koperek

Ryż na sypko z warzywami

Składniki: ryż biały, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), sól biała

Surówka z kapusty kiszzonej z papryką

Składniki: kapusta kiszona, cebula, papryka czerwona, olej rzepakowy, cukier, sól biała, pieprz

Lemoniada cytrynowa

Składniki: woda, cytryna, cukier

