

 07.09.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Płatki orkiszowe na mleku

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

Kanapka z wędlina drobiową, papryką i rukolą

Składniki: papryka czerwona, chleb **pszenno-żytni**, rolada drobiowa, masło ekstra (z **mleka**), rukola

Kalarepa słupki

Składniki: kalarepa

Obiad

Zupa koperkowa na wywarze warzywnym

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

Pieczony kotlet mielony

Składniki: wieprzowina łopatką, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cebula, bułka tarta (**pszenica**)

Makaron pełnoziarnisty (pszenica)

Salata z rzodkiewką i śmietaną

Składniki: salata, śmietana 18% (z **mleka**), rzodkiewka

Woda

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanaka owocowa, mrożona, miód pszczeli

Podwieczorek

Pieczone jabłko z kruszonką z płatków owsianych i żurawiny

Składniki: jabłko, płatki **owsiane**, żurawina suszona, masło ekstra (z **mleka**), miód pszczeli

Borówki

Bawarka

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

 08.09.2026

Wtorek

Śniadanie

Zapiekanki z pomidorem, serem i bazylią

Składniki: pomidor, paluch wyborowy (**pszenica**), ser gouda tłusty (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**), bazylia świeża

Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cukier, kakao 10-12% (z **mleka**)

Mandarynki

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kasza **jęczmienna**, perłowa, koperek, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kulki mocy w sosie pomidorowym

Składniki: pomidory w puszce całe, ciecierzycą konserwowa, papryka czerwona, cukinia, koperek, curry, sól biała

Ryż biały

Ogórek kiszony słupki

Składniki: ogórek kiszony

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Babeczki brownie z dynią i jogurtem greckim

Składniki: jogurt grecki (z **mleka**), dynia, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, mąka **owsiana** pełnoziarnista, olej rzepakowy, czekolada gorzka (**soja**, **mleko**), cukier, kakao 16%, proszek, soda oczyszczona, cynamon, proszek do pieczenia (**pszenica**)

Banan

 09.09.2026

Środa

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni z masłem

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, masło ekstra (z **mleka**)

Kiełbasa żywiecka (soja, seler, gorczyca)

Jajko gotowane

Składniki: **jaja** kurze całe

Pomidorki koktajlowe

Salata

Biała rzodkiew

Herbata z cytryną

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, groch, nasiona suche, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, cebula, masło ekstra (z **mleka**), czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

Udko z kurczaka pieczone

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry

Kasza bulgur (pszenica)

Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem zielonym i koperkiem

Składniki: kapusta pekińska, ogórek, olej rzepakowy, koperek, sól biała, pieprz, ocet jabłkowy

Woda

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko, miód pszczeli

Podwieczorek

Pancakes z owocami

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, masło ekstra (z **mleka**), olej rzepakowy, proszek do pieczenia (**pszenica**)

Maliny

Brzoskwinia

Mleko krowie, 2% tłuszczu

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

 10.09.2026

Czwartek

Śniadanie

Kanapka z pieczywa żytniego z sałatą, ogórkiem i szynką własnego wypieku

Składniki: chleb **żytni**, szynka kanapkowa, ogórek, masło ekstra (z **mleka**), sałata

Kawa zbożowa na mleku

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

Gruszka

Borówki

Obiad

Zupa pieczarkowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, pieczarki świeże, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron ze szpinakiem i serem feta w sosie śmietanowym

Składniki: szpinak, mrożony, makaron **pszenny** bezjajeczny, ser typu "feta" (z **mleka**), śmietana 18% (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**), czosnek, sól biała, pieprz

Marchewka słupki

Składniki: marchew

Woda z miętą

Składniki: woda, mięta

Podwieczorek

Frytki warzywne pieczone

Składniki: ziemniaki, bataty, burak, marchew, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, rozmaryn suszony

Sos czosnkowy

Składniki: śmietana 18% (z **mleka**), jogurt grecki (z **mleka**), czosnek, majonez (**jaja**, **gorczyca**)

 11.09.2026

Piątek

Śniadanie

Jajko gotowane

Składniki: **jaja** kurze całe

Chleb pszenny graham

Masło ekstra (z mleka)

Pomidorki koktajlowe

Papryka słupki

Składniki: papryka czerwona

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli, herbata czarna

Obiad

Krem z dyni z grzankami

Składniki: dynia, ziemniaki, woda, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, por, cebula, chleb **pszenno-żytni**, masło ekstra (z **mleka**), czosnek, sól biała

Ryba pieczona w sosie koperkowym

Składniki: filet z **miruny** mrożonej (**ryba**), woda, śmietana 18% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, koperek

Puree ziemniaczane

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką

Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy

Woda z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek

Pizza margherita z warzywami i serem mozzarella (wypiek własny)

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, przecier pomidorowy, ser mozzarella (z **mleka**), papryka czerwona, woda, kukurydza, konserwowa, olej rzepakowy, drożdże piekarskie, prasowane, przyprawa ziołowa, rukola

Arbuz

Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cukier, kakao 10-12% (z **mleka**)