

 28.09.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Bułka z szynką z indyka i sałatą

Składniki: bułka **żytnia**, szynka z indyka, masło ekstra (z **mleka**), sałata

Papryka słupki

Składniki: papryka czerwona

Płatki ryżowe na mleku

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

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli, herbata czarna

Dynia, pestki, łuskane

Obiad

Krem z soczewicy z pestkami dyni

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, soczewica czerwona, nasiona suche, natka pietruszki, dynia, pestki, łuskane, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Grzanki razowe do zupy

Składniki: chleb **żytni** razowy, olej rzepakowy, zioła prowansalskie

Kurczak gotowany z ziemniakami i fasolką z masłem i prażoną bułką tartą

Składniki: ziemniaki, gotowane w wodzie, kurczak, tuszka, fasola szparagowa, gotowana w wodzie, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, bułka tarta (**pszenica**)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (z mleka)

Wafle wielozbożowe Rodzynki, suszone

 29.09.2026

Wtorek

Śniadanie

Kanapka z masłem

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

Jaja kurze całe

Ketchup

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli, herbata czarna

Kasza manna na mleku

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

Banan

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, wieprzowina boczek bez kości, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kurczak, tuszka, cebula, czosnek, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pierś z kurczaka w sosie koperkowym

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, śmietana 12% (z **mleka**), olej rzepakowy, cebula, koperek, bazylia suszona, oregano suszone, czosnek, tymianek, pieprz, sól biała

Makaron pełnoziarnisty (pszenica)

Warzywa gotowane na parze

Składniki: mieszanka warzywna mrożona

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Bułki i rogalc **pszenne** maślane (jaja)

Kakao

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

Żurawina suszona

 30.09.2026

Środa

Śniadanie

Bułka grahamka z masłem

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

Szynka konserwowa

Pomidor

Herbata czarna

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Kawa zbożowa na mleku

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

Gruszka

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem

Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew, ryż biały, śmietana 18% (z **mleka**), **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, cebula, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Filet z kurczaka panierowany

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Mizeria z jogurtem naturalnym

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

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Salatka owocowa

Składniki: pomarańcza, jabłko, winogrona bez pestek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), **orzechy laskowe**

Czekolada gorzka (soja, mleko)

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

 01.10.2026

Czwartek

Śniadanie

Bułka kukurydziana (**pszenica**)

Masło ekstra (z mleka)

Kiełbasa śniadaniowa

Składniki: kiełbasa śląska

Ketchup

Owsianka na mleku

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

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Słonecznik, nasiona

Obiad

Krem z białych warzyw z grzankami

Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, **seler** korzeniowy, chleb **pszenno-żytni**, pietruszka, korzeń, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, gałka muskatowa, tymianek

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

Surówka z buraczków z jabłkiem

Składniki: burak, jabłko, olej rzepakowy, cebula

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Jogurt naturalny z malinami

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), maliny, mrożone, cukier

Granola czekoladowa

 02.10.2026

Piątek

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty z **żyta**

Masło ekstra (z mleka)

Serek topiony Hochland (z **mleka**)

Ogórek

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Pomarańcza

Obiad

Żurek z jajkiem i ziemniakami

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

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

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Ciasto marchewkowe

Składniki: marchew, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cukier

Herbata owocowa

 05.10.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Bułka żytnia z serem żółtym

Składniki: bułka **żytnia**, ser gouda tłusty (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**)

Papryka czerwona

Salata

Płatki ryżowe na mleku

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

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, herbata czarna, miód pszczeli

Dynia

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, makaron **pszenny** bezjajeczny, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, wołowina szponder, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Kotleciki z ciecierzycy

Składniki: ciecierzycza, nasiona suche, bułki **pszenne** zwykle, cebula, olej rzepakowy, szczypiorek, bułka tarta (**pszenica**), natka pietruszki, pieprz, sól biała

Warzywa gotowane na parze

Składniki: mieszanka warzywna mrożona

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Kanapka z masłem

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

Pasztet

Ogórek kiszony

Herbata czarna

Składniki: woda, herbata czarna, cukier

 06.10.2026

Wtorek

Śniadanie

Bułka żytnia

Polędwica sopocka

Masło ekstra (z mleka)

Salata

Rzodkiewka

Płatki kukurydziane na mleku

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

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona, ziemniaki, marchew, śmietana 12% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Spaghetti bolognese

Składniki: wieprzowina szynka surowa, makaron **pszenny** bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Kisiel wiśniowy własnego wyrobu

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, skrobia ziemniaczana, cukier

Kakao

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

Banan

 07.10.2026

Środa

Śniadanie

Bułka grahamka z masłem

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

Szynka delikatesowa z kurczaka

Ogórek

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, herbata czarna, cukier

Płatki jaglane na mleku

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

Słonecznik, nasiona

Pomarańcza

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnym

Składniki: woda, marchew, pieczarki świeże, makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, tymianek

Potrawka z kurczaka

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, por, cebula, mąka **pszenna**, typ 450

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Budyń waniliowy z sosem jagodowym

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, jagody mrożone, żółtko **jaja** kurzego, cukier, skrobia ziemniaczana, cukier z prawdziwą wanilią, masło ekstra (z **mleka**)

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

 08.10.2026

Czwartek

Śniadanie

Kanapka z masłem

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

Parówka z kurczaka 100% z keczupem

Składniki: parówka z kurczaka 100%, keczup

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, herbata czarna, cukier

Kawa zbożowa na mleku

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

Gruszka

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami

Składniki: ziemniaki, burak, karczek wieprzowy bez kości, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 12% (z **mleka**), sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Kasza jęczmienna, pęczak

Schab duszony w sosie własnym

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, olej rzepakowy, cebula

Ogórek kiszony

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Kanapka z dżemem truskawkowym

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, dżem truskawkowy, niskosłodzony

Kakao

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

Dynia, pestki, łuskane

 09.10.2026

Piątek

Śniadanie

Bułka grahamka z masłem

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

Pasta z jajka

Składniki: **jaja** kurze całe, śmietana 12% (z **mleka**), szczypiorek

Papryka słupki

Składniki: papryka czerwona

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Kasza manna na mleku

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

Jabłko

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, śmietana 12% (z **mleka**), skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Filet z miruny smażony

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką

Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, cukier

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (z mleka)

Wafle ryżowe

Żurawina suszona

 12.10.2026

Poniedziałek

- Śniadanie
- Bułka kukurydziana (pszenica)**
- Polędwica sopocka**
- Masło ekstra (z mleka)**
- Salata**
- Rzodkiewka**
- Pomidor**
- Herbata z cytryną i miodem**
- Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli, herbata czarna
- Kasza jaglana na mleku z cynamonem**
- Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kasza jaglana, cukier, cynamon
- Mieszanka studencka (orzechy)**
- Obiad

- Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym**
- Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kasza **jęczmienna**, perlowa, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- Racuchy z jabłkami**
- Składniki: jabłko, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, cukier puder, soda oczyszczona
- Kompot owocowy**
- Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

- Chałka z dżemem wiśniowym**
- Składniki: chałki **pszenne (jaja)**, dżem wiśniowy, niskosłodzony, masło ekstra (z **mleka**)
- Kakao**
- Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

 13.10.2026

Wtorek

- Śniadanie
- Kanapka z twarogiem**
- Składniki: chleb **pszenno-żytni**, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**)
- Ogórek**
- Szczypiorek**
- Herbata z cytryną**
- Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna
- Płatki kukurydziane na mleku**
- Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane

Obiad

- Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym**
- Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (z **mleka**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- Kluski śląskie (jaja)**
- Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym**
- Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, cebula, mąka **pszenna**, typ 450
- Surówka z marchewki**
- Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna
- Kompot owocowy**
- Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

- Ciasto drożdżowe**
- Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, olej rzepakowy, cukier, cukier z prawdziwą wanilią, drożdże piekarskie, prasowane
- Gruszka**
- Czekolada gorzka (soja, mleko)**
- Herbata owocowa**
- Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

 14.10.2026

Środa

- Śniadanie
- Chleb pszenny graham**
- Masło ekstra (z mleka)**
- Salata**
- Szynka konserwowa**
- Pomidor**
- Herbata z cytryną i miodem**
- Składniki: woda, cytryna, herbata czarna, miód pszczeli
- Płatki ryżowe na mleku**
- Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki ryżowe
- Jabłko**

Obiad

- Zupa koperkowa z ryżem**
- Składniki: karczek wieprzowy bez kości, marchew, ryż biały, śmietana 12% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, koperek, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy
- Kotlet schabowy**
- Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe
- Ziemniaki gotowane**
- Składniki: ziemniaki, sól biała
- Salata z sosem vinegret**
- Składniki: salata, olej rzepakowy, miód pszczeli, cytryna, pieprz, koperek
- Kompot owocowy**
- Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

- Budyń waniliowy**
- Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, żółtko **jaja** kurzego, skrobia ziemniaczana, cukier, cukier z prawdziwą wanilią, masło ekstra (z **mleka**)
- Chrupki kukurydziane**
- Banan**

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

 15.10.2026

Czwartek

- Śniadanie
- Bułka grahamka z serem i sałatą**
- Składniki: bułki **pszenne** grahamki, ser gouda tłusty (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**), salata
- Rzodkiewka**
- Kiwi**
- Herbata z cytryną i miodem**
- Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli, herbata czarna

Obiad

- Zupa grochowa z ziemniakami**
- Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, groch, nasiona suche, olej rzepakowy, kielbasa śląska, cebula, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek
- Potrawka z kulkami ciecierzycy i pomidorami**
- Składniki: pomidor, marchew, ciecierzycza, nasiona suche, cebula, olej rzepakowy
- Kasza gryczana**
- Kapusta czerwona**
- Kompot owocowy**
- Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

- Kielbasa śląska**
- Chleb żytni jasny**
- Ketchup**
- Kakao**
- Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier
- Rodzynki, suszone**

 16.10.2026

Piątek

- Śniadanie
- Jajecznica**
- Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy
- Kanapka z masłem**
- Składniki: chleb **pszenno-żytni**, masło ekstra (z **mleka**)
- Herbata z cytryną**
- Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna
- Kasza manna na mleku**
- Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**)
- Pomarańcza**

Obiad

- Rosół drobiowy z makaronem**
- Składniki: woda, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, wołowina szponder, mięso z ud kurczaka, bez skóry, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- Dorsz na parze**
- Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), olej rzepakowy, sól biała, pieprz
- Ziemniaki z koperkiem**
- Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała
- Surówka z białej kapusty z koperkiem**
- Składniki: kapusta biała, koperek, olej rzepakowy, cukier, sól biała, pieprz
- Kompot owocowy**
- Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

- Jogurt naturalny z jagodami**
- Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), jagody mrożone
- Wafle wielozbożowe**

 19.10.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Chleb pszenny graham

Masło ekstra (z mleka)

Pasztet

Ogórek kiszony

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, herbata czarna, cukier

Płatki jaglane na mleku

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki jaglane

Banan

Obiad

Zupa fasolowa na wywarze

warzywnym

Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, olej rzepakowy, cebula, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, mąka pszenna, typ 450, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, kmin rzymski, sól biała

Makaron z twarogiem i śmietaną

Składniki: makaron pszenny bezjajeczny, ser twarogowy półtłusty (z mleka), śmietana 18% (z mleka), cukier

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Deser mleczny, ryżowo-jabłkowy

Rodzynki, suszone

 20.10.2026

Wtorek

Śniadanie

Bułka kukurydziana (pszenica)

Masło ekstra (z mleka)

Kiełbasa śniadaniowa

Składniki: kiełbasa śląska

Ketchup

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli, herbata czarna

Płatki owsiane na mleku

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki owsiane

Gruszka

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki: woda, pomidor, makaron pszenny bezjajeczny, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, śmietana 12% (z mleka), skrzydło indyka, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Podudzie z kurczaka ze skórą

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Marchewka gotowana z masłem

Składniki: marchew, mrożona, masło ekstra (z mleka)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Wafle ryżowe

Kakao

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

Banan

Czekolada gorzka (soja, mleko)

 21.10.2026

Środa

Śniadanie

Bułka żytnia

Szynka konserwowa

Masło ekstra (z mleka)

Salata

Rzodkiewka

Płatki ryżowe na mleku

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki ryżowe

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Jabłko

Słonecznik, nasiona

Obiad

Krem z brokuła

Składniki: woda, brokuły, marchew, seler korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, śmietana 18% (z mleka), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony

Grzanki razowe do zupy

Składniki: chleb żytni razowy, olej rzepakowy, zioła prowansalskie

Kopytka

Składniki: ziemniaki, późne, mąka pszenna, typ 450, jaja kurze całe, skrobia ziemniaczana

Bitki schabowe w sosie własnym

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, woda, olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 450

Surówka z kapusty kiszonej z

marchewką

Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, cukier

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Bułki i rogałe pszenne maślane (jaja)

Kawa zbożowa na mleku

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

Żurawina suszona

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie.

 22.10.2026

Czwartek

Śniadanie

Bułka grahamka z masłem

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

Polędwica sopocka

Salata

Pomidor

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane

Obiad

Zupa serowa z makaronem

Składniki: woda, marchew, makaron pszenny bezjajeczny, serek śmietankowy (z mleka), śmietana 12% (z mleka), skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet wieprzowy mielony

Składniki: wieprzowina łopatką, olej rzepakowy, jaja kurze całe, mleko krowie, 2% tłuszczu, cebula, bułka tarta (pszenica), bułki pszenne zwykle

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Buraczki duszone

Składniki: burak, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 450, cytryna, sól biała, pieprz

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Kanapka z serem i rzodkiewką

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

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Rodzynki, suszone

 23.10.2026

Piątek

Śniadanie

Kanapka z masłem

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

Pasta z awokado

Składniki: awokado, jaja kurze całe, natka pietruszki, czosnek, limonka, sól biała, pieprz

Papryka słupki

Składniki: papryka czerwona

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Kawa zbożowa na mleku

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

Banan

Obiad

Zupa owocowa zimowa z

makaronem i jogurtem greckim

Składniki: jogurt grecki (z mleka), makaron pszenny bezjajeczny, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, jagody mrożone, cukier

Filet z miruny panierowany

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

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kapusty pekińskiej z

marchewką

Składniki: kapusta pekińska, jabłko, marchew, śmietana 18% (z mleka), cytryna, majonez (jaja, gorczyca), cukier, sól biała, pieprz

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Kisiel z owoców leśnych własnego

wyrobu

Składniki: woda, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, czarne jagody, mrożone, cukier, skrobia ziemniaczana

Kakao

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