

 12.10.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Jajko sadzone

Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Pieczyywo

Składniki: chleb **żytni** pytłowy, chleb **pszenno-żytni**, chleb **żytni** jasny, chleb **pszenno-żytni**, słonecznikowy

Warzywa do chrupania

Składniki: marchew, kalarepa, ogórek, papryka żółta, **seler** naciowy, rzodkiewka

Kakao bez cukru

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

Herbata czarna

Składniki: woda, herbata czarna

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym

Składniki: woda, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kasza **jęczmienna**, perłowa, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pieczyywo

Składniki: chleb **żytni** pytłowy, chleb **pszenno-żytni**, chleb **żytni** jasny, chleb **pszenno-żytni**, słonecznikowy

Makaron z mięsem wołowym i sosem bolognese

Składniki: wołowina rostbef, makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), pomidor, marchew, **seler** korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, czosnek, koncentrat pomidorowy, 30%

Ogórek kiszony

Woda

Podwieczorek

Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (z mleka)

Herbatniki (pszenica, mleko)

Owoc

Napój

Składniki: woda

 13.10.2026

Wtorek

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku

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

Polędwica sopocka

Kabanosy

Pieczyywo

Składniki: chleb **żytni** pytłowy, chleb **pszenno-żytni**, chleb **żytni** jasny, chleb **pszenno-żytni**, słonecznikowy

Warzywa do chrupania

Składniki: marchew, kalarepa, ogórek, papryka żółta, **seler** naciowy, rzodkiewka

Herbata czarna

Składniki: woda, herbata czarna

Obiad

Zupa fasolowa na wywarze warzywnym

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

Pieczyywo

Składniki: chleb **żytni** pytłowy, chleb **pszenno-żytni**, chleb **żytni** jasny, chleb **pszenno-żytni**, słonecznikowy

Pierogi z serem (pszenica, jaja, mleko)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka)

Owoc

Woda

Podwieczorek

Tosty francuskie zapiekane z serem (pszenica, jaja, mleko)

Warzywa do chrupania

Składniki: marchew, kalarepa, ogórek, papryka żółta, **seler** naciowy, rzodkiewka

Napój

Składniki: woda

 14.10.2026

Środa

Śniadanie

Mini kielbaski wieprzowe bez osłonki

Składniki: mięso mielone wieprzowe z szynki, woda, sól biała

Pieczyywo

Składniki: chleb **żytni** pytłowy, chleb **pszenno-żytni**, chleb **żytni** jasny, chleb **pszenno-żytni**, słonecznikowy

Warzywa do chrupania

Składniki: marchew, kalarepa, ogórek, papryka żółta, **seler** naciowy, rzodkiewka

Kawa zbożowa na mleku

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

Herbata czarna

Składniki: woda, herbata czarna

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem

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

Pieczyywo

Składniki: chleb **żytni** pytłowy, chleb **pszenno-żytni**, chleb **żytni** jasny, chleb **pszenno-żytni**, słonecznikowy

Kotlety sojowe

Składniki: mąka **sojowa** pełnotusta, olej rzepakowy, bułki **pszenne** zwykłe, skrobia ziemniaczana, bułka tarta (**pszenica**), sól biała, pieprz

Frytki

Składniki: ziemniaki, olej rzepakowy

Salatka szwedzka

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

Lemoniada cytrynowa

Składniki: woda, cytryna, cukier

Podwieczorek

Salatka owocowo- warzywna

Składniki: banan, jabłko, brzoskwinia w syropie, marchew, kiwi, cytryna, rodzynki, suszone, cukier

Wafle ryżowe

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu

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

 15.10.2026

Czwartek

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, zacierka (**pszenica**)

Serek śmietankowy (z mleka)

Pieczyywo

Składniki: chleb **żytni** pytłowy, chleb **pszenno-żytni**, chleb **żytni** jasny, chleb **pszenno-żytni**, słonecznikowy

Warzywa do chrupania

Składniki: marchew, kalarepa, ogórek, papryka żółta, **seler** naciowy, rzodkiewka

Herbata czarna

Składniki: woda, herbata czarna

Obiad

Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami

Składniki: woda, burak, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 18% bez laktozy (z **mleka**), natka pietruszki, koncentrat barszczu czerwonego (**seler**), sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Potrawka z kurczaka z groszkiem i marchewką

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, woda, groszek zielony, mrożony, marchew, pietruszka, korzeń, masło ekstra (z **mleka**), cebula, mąka **pszenna**, typ 450, natka pietruszki, sól biała, pieprz

Ryż biały, gotowany

Mus owocowy

Woda

Podwieczorek

Bułeczki drożdżowe z marmoladą (pszenica, mleko)

Owoc

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu

 16.10.2026

Piątek

Śniadanie

Płatki zbożowe na mleku - czekoladowe kuleczki

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, mąka kukurydziana, mąka **pszenna**, typ 450, mąka ryżowa, miód pszczeli

Pasta z ciecierzycy

Składniki: ciecierzyca konserwowa, czosnek, sok ze świeżej cytryny, sól biała, pieprz

Pieczyywo

Składniki: chleb **żytni** pytłowy, chleb **pszenno-żytni**, chleb **żytni** jasny, chleb **pszenno-żytni**, słonecznikowy

Warzywa do chrupania

Składniki: marchew, kalarepa, ogórek, papryka żółta, **seler** naciowy, rzodkiewka

Herbata czarna

Składniki: woda, herbata czarna

Obiad

Krem z zielonych warzyw

Składniki: woda, brokuły, cukinia, groszek zielony, szpinak, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, tymianek

Pieczyywo

Składniki: chleb **żytni** pytłowy, chleb **pszenno-żytni**, chleb **żytni** jasny, chleb **pszenno-żytni**, słonecznikowy

Fish nugetsy

Składniki: paluszki **rybne** mrożone (**pszenica**, **ryba**)

Kasza bulgur (pszenica)

Fasolka szparagowa z masłem

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, bułka tarta (**pszenica**), masło ekstra (z **mleka**)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Jogurt truskawkowo-bananowy własnego wyrobu

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), truskawki, mrożone, banan

Chrupki kukurydziane

Owoc

Napój

Składniki: woda