



📅 01.09.2026 Wtorek

Śniadanie

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Kanapka z serem ze świeżym ogórkiem

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

Owsianka na mleku

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

Zupa

Zupa kalafiorowa

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

II danie

Filet z kurczaka panierowany

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

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Buraczki duszone

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

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**)

Banan

📅 02.09.2026 Środa

Śniadanie

Kawa zbożowa z mlekiem

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

Hummus z pomidorem suszonym i natką pietruszki

Składniki: ciecierzycy konserwowa, pomidory suszone w oleju, natka pietruszki, pieprz

Chleb **żytni** razowy

Papryka słupki

Składniki: papryka czerwona

Zupa

Zupa pieczarkowa z makaronem

Składniki: woda, pieczarki świeże, soczewica zielona, nasiona suche, makaron **pszenny** bezjajeczny, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Pulpety z ciecierzycy

wegetariańskie

Składniki: ciecierzycy konserwowa, bułka tarta (**pszenica**), natka pietruszki, olej rzepakowy, czosnek, papryka ostra, sól o obn. zaw. sodu, pieprz

Ryż biały gotowany

Składniki: ryż biały, sól biała

Surówka wielowarzywna

Składniki: kapusta włoska, marchew, jabłko, por, papryka czerwona, olej rzepakowy, koperek

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Koktajl borówkowy na kefirze

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

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

📅 03.09.2026 Czwartek

Śniadanie

Herbata z melisy

Składniki: woda, cukier, herbata z melisy

Kanapka z masłem papryką i ogórkiem

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

Płatki owsiane na mleku

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

Zupa

Zupa ogórkowa z ziemniakami

Składniki: ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, kurczak, tuszka, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Gulasz wieprzowy

Składniki: wieprzowina łopatką, woda, marchew, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450

Kasza **jęczmienna**, pęczak, gotowana

Ogórki konserwowe (**gorczyca**)

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Jabłko

📅 04.09.2026 Piątek

Śniadanie

Kawa zbożowa z mlekiem

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

Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem

Składniki: **jaja** kurze całe, chleb **pszenno-żytni**, majonez (**jaja, gorczyca**), masło ekstra (z **mleka**), szczypiorek

Pomidor

Zupa

Barszcz ukraiński z ziemniakami

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

II danie

Filet z dorsza panierowany

Składniki: **dorsz** świeży (**ryba**), bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka szwedzka

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

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Owsianka na mleku

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

Maliny

 07.09.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Kanapka z twarogiem ze szczypiorkiem

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**), szczypiorek

Rzodkiewka

Zupa

Krupnik ryżowy

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, ryż biały, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, wieprzowina żeberka, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Makaron z pesto pomidorowym

Składniki: marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, woda, koncentrat pomidorowy, 30%, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, czosnek

Surówka z marchewki i jabłka

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Budyń waniliowy

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

Borówki

 08.09.2026

Wtorek

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku

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

Kanapka z szynką z indyka

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

Papryka słupki

Składniki: papryka czerwona

Ogórek słupki

Składniki: ogórek

Zupa

Żurek z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), zakwas na żurek (**żyto**), boczek wędzony bez kości, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kurczak, tuszka, por, kielbasa śląska, natka pietruszki, żeberka wieprzowe wędzone, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

II danie

Udko z kurczaka pieczone

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

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Buraczki duszone

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

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Kasza manna na mleku

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

Banan

 09.09.2026

Środa

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku

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

Kanapka z hummusem i natką pietruszki

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, ciecierzycy konserwowa, natka pietruszki, czosnek

Pomidor

Zupa

Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki: woda, ryż biały, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Kotlet z soczewicy i pieczarek

Składniki: pieczarki świeże, soczewica zielona, nasiona suche, cebula, natka pietruszki, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, oregano suszone, papryka słodka, pieprz, sól o obn. zaw. sodu

Ryż biały gotowany

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

Fasolka szparagowa z wody, z masłem

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

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Kefir, 2% tłuszczu (z mleka)

Nektarynka

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

 10.09.2026

Czwartek

Śniadanie

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Kanapka z masłem papryką i ogórkiem

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

Owsianka na mleku

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

Zupa

Zupa fasolowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, boczek wędzony bez kości, kurczak, tuszka, żeberka wieprzowe wędzone, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Pulpety wieprzowe w sosie własnym

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

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana

Surówka z kapusty czerwonej z marchewką

Składniki: kapusta czerwona, marchew, olej rzepakowy, por, miód pszczeli

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka)

Jabłko

 11.09.2026

Piątek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

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

Salatka owocowo- warzywna

Składniki: banan, jabłko, marchew, kiwi, cytryna

Zupa

Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami

Składniki: woda, kapusta biała, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, przecier pomidorowy, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Filet z miruny w cieście

Składniki: filet z **miruny** mrożonej (**ryba**), mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

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**), pieprz

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Maliny



📅 14.09.2026 **Poniedziałek**

Śniadanie

Owsianka na mleku

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

Jabłko

Zupa

Rosół drobiowo- wołowy z lanymi kluskami

Składniki: woda, marchew, por, mięso z ud kurczaka, bez skóry, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, **jaja** kurze całe, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, wołowina szponder, mąka **pszenna**, typ 450, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Pierogi ruskie (**pszenica**, **mleko**)

Tzatziki

Składniki: jogurt grecki (z **mleka**), ogórek, czosnek, koperek, pieprz, sól biała

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**)

Brzoskwinia

📅 15.09.2026 **Wtorek**

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku

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

Kanapka z pastą makreli

Składniki: **makreła** wędzona (**ryba**), chleb **pszenno-żytni**, cebula, masło ekstra (z **mleka**), majonez (**jaja**, **gorczyca**)

Papryka słupki

Składniki: papryka czerwona

Ogórek słupki

Składniki: ogórek

Zupa

Zupa grochowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, boczek wędzony bez kości, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, cząber suszony

II danie

Kotlet schabowy

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Buraczki duszone

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

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Koktajl truskawkowy na kefirze

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

📅 16.09.2026 **Środa**

Śniadanie

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Kanapka z pastą z nasion słonecznika i pomidorów

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, słonecznik, nasiona, przecier pomidorowy, cebula, papryka czerwona, marchew, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, pieprz

Płatki kukurydziane na mleku

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

Zupa

Zupa jarzynowa z ziemniakami

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

II danie

Pulpety z ciecierzycy wegetariańskie

Składniki: ciecierzycza konserwowa, bułka tarta (**pszenica**), natka pietruszki, czosnek, papryka ostra, sól o obn. zaw. sodu, pieprz, sok ze świeżej cytryny

Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana

Surówka z kapusty czerwonej z marchewką

Składniki: kapusta czerwona, marchew, olej rzepakowy, miód pszczeli, por

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Banan

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

📅 17.09.2026 **Czwartek**

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku

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

Kanapka z jajkiem

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

Pomidor

Zupa

Zupa ziemniaczana

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

II danie

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym

Składniki: wieprzowina szynka surowa, cebula, mąka **pszenna** typ 500, z witaminami

Ryż biały gotowany

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

Kalafior na parze

Składniki: kalafior, mrożony

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Koktajl gruszkowy na jogurcie

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

📅 18.09.2026 **Piątek**

Śniadanie

Kasza manna na mleku

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

Borówki

Maliny

Zupa

Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem

Składniki: woda, ziemniaki, szczaw konserwowy, **jaja** kurze całe, marchew, śmietana 12% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Kotlet mielony z dorsza

Składniki: **dorsz** świeży (**ryba**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cebula, bułka tarta (**pszenica**), bułki **pszenne** zwykłe, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką

Składniki: kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Budyń waniliowy

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

Śliwki



📅 21.09.2026 **Poniedziałek**

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

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

Salatka owocowo- warzywna

Składniki: banan, jabłko, marchew, kiwi, cytryna

Zupa

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym

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

II danie

Kopytka

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

Surówka z selera i jabłka ze śmietaną

Składniki: **seler** korzeniowy, jabłko, śmietana 18% (z **mleka**), rodzynki, suszone

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka)

Nektarynka

📅 22.09.2026 **Wtorek**

Śniadanie

Kawa zbożowa z mlekiem

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

Jajecznica

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

Chleb orkiszowy (pszenica, jęczmień)

Masło ekstra (z mleka)

Papryka słupki

Składniki: papryka czerwona

Zupa

Zupa buraczkowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, burak, ziemniaki, cebula, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, sok ze świeżej cytryny, por, olej rzepakowy, czosnek, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Kotlet wieprzowy mielony

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

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Mizeria ze śmietaną

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

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Koktajl jabłkowy na kefirze

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

📅 23.09.2026 **Środa**

Śniadanie

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Hummus z pomidorem suszonym i natką pietruszki

Składniki: ciecierzycza konserwowa, pomidory suszone w oleju, natka pietruszki, sól biała, pieprz

Chleb żytni razowy

Rzodkiewka

Budyń czekoladowy

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

Zupa

Zupa koperkowa na wywarze warzywnym

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

II danie

Potrąwka z kulkami ciecierzycy i pomidorami

Składniki: pomidor, ciecierzycza, nasiona suche, kukurydza, marchew, cebula, olej rzepakowy, czosnek

Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana

Surówka wielowarzywna

Składniki: kapusta włoska, marchew, jabłko, por, papryka czerwona, olej rzepakowy, koperek

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Banan

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

📅 24.09.2026 **Czwartek**

Śniadanie

Kawa zbożowa z mlekiem

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

Kanapka z masłem papryką i ogórkami

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

Zupa

Rosół drobiowo- wołowy z makaronem

Składniki: woda, kurczak, tuszka, marchew, makaron **pszenny** bezglutenowy, wołowina szponder, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Gulasz wieprzowo - warzywny

Składniki: wieprzowina łopatką, woda, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), cebula, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, papryka słodka

Ryż biały gotowany

Składniki: ryż biały, sól biała

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Kasza manna na mleku

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

Maliny

📅 25.09.2026 **Piątek**

Śniadanie

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Twarożek ze szczypiorkiem

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, szczypiorek

Chleb żytni razowy

Pomidor

Zupa

Barszcz czerwony z makaronem

Składniki: woda, burak, makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, botwinka, cebula, śmietana 18% (z **mleka**), koperek, czosnek, sól biała, pieprz, majeranek

II danie

Ryba duszona w warzywach

Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, koncentrat pomidorowy, 30%, por, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Kefir, 2% tłuszczu (z mleka)

Gruszka



 28.09.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Owsianka na mleku

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

Salatka owocowo- warzywna

Składniki: banan, jabłko, marchew, kiwi, cytryna

Zupa

Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym

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

II danie

Placki ziemniaczane

Składniki: ziemniaki, późne, mąka **pszenna**, typ 450, cebula, cukier, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Mizeria ze śmietaną

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

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka)

Gruszka

 29.09.2026

Wtorek

Śniadanie

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, herbata czarna

Bułka paryska z serem żółtym

Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszenica**), ser gouda tłusty (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**)

Ogórek słupki

Składniki: ogórek

Budyń waniliowy

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

Zupa

Zupa kalafiorowo- brokułowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, mrożony, brokuły, mrożone, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Pieczeń wieprzowa rzymska

Składniki: wieprzowina szynka surowa, bułki **pszenne** zwykłe, **jaja** kurze całe, skrobia ziemniaczana

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Brokuły gotowane

Składniki: brokuły

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Banan

 30.09.2026

Środa

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku

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

Pasta z nasion słonecznika i pomidorów

Składniki: słonecznik, nasiona, przecier pomidorowy, cebula, papryka czerwona, marchew, oliwa, koncentrat pomidorowy, 30%

Chleb żytni razowy

Papryka słupki

Składniki: papryka czerwona

Zupa

Zupa z soczewicy i marchewki

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, soczewica czerwona, nasiona suche, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

II danie

Pulpety z ciecierzycy wegetariańskie

Składniki: ciecierzycza konserwowa, **jaja** kurze całe, bułka paryska (angielka) (**pszenica**), **mleko** krowie, 0,5 % tłuszczu, ser parmezan (z **mleka**), bułka tarta (**pszenica**), natka pietruszki, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, czosnek, kolendra, nasiona, kmin rzymski, papryka ostra, sól o obn. zaw. sodu, pieprz, sok ze świeżej cytryny

Ryż biały, gotowany

Mieszanaka warzywna do potraw (p. bezglutenowy)

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Koktajl malinowy na kefirze

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

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

Dzień wolny

Dzień wolny

