

 12.10.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Kanapka z szynką wieprzową i sałatą

Składniki: chleb **żytni** razowy, szynka parzona, masło ekstra (z **mleka**), sałata

Kanapka z serem i papryką

Składniki: chleb **żytni** razowy, papryka czerwona, ser gouda tłusty (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**)

Herbata owocowa

Składniki: woda, miód pszczeli, herbata owocowa

Ogórek słupki

Składniki: ogórek

Obiad

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym

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

Chleb pszenno-żytni

Pieczony filet z piersi kurczaka w sosie śmietanowym

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, woda, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, natka pietruszki, sól biała, pieprz

Surówka z marchewki i jabłka

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Kasza jaglana, gotowana

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Jabłko

Podwieczorek

Płatki kukurydziane na mleku

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

Bułka pszenna z masłem i konfiturą malinową

Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszenica**), konfitura malinowa, masło ekstra (z **mleka**)

Marchewka słupki

Składniki: marchew

 13.10.2026

Wtorek

Śniadanie

Kanapka z serkiem śmietankowym

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, serek śmietankowy (z **mleka**), pomidor, szczypiorek, ogórek, masło ekstra (z **mleka**)

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Rzodkiewka

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami

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

Chleb żytni razowy

Gołąbki jarskie po ukraińsku

Składniki: kapusta włoska, woda, pieczarki świeże, papryka czerwona, ryż biały, przecier pomidorowy, cebula, śmietana 18% (z **mleka**), marchew, **jaja** kurze całe, koncentrat pomidorowy, 30%, por, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, cukier

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Sałata lodowa z pestkami słonecznika i sosem winegret

Składniki: sałata lodowa, słonecznik, nasiona, musztarda (**gorczyca**), cytryna, miód pszczeli

Woda z cytryną i miętą

Składniki: woda, cytryna, mięta

Podwieczorek

Kanapka z masłem, pasztetem i warzywami.

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, pasztet drobiowo-wieprzowy (**pszenica**, **soja**, **seler**), papryka czerwona, masło ekstra (z **mleka**), sałata, szczypiorek

Bawarka

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

Marchewka słupki

Składniki: marchew

 14.10.2026

Środa

Śniadanie

„Stół szwedzki"

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, pomidor, ogórek, papryka czerwona, kielbasa krakowska, sucha, ser gouda tłusty (z **mleka**), rzodkiewka, szczypiorek, sałata, masło ekstra (z **mleka**)

Kawa zbożowa na mleku

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

Melon

Obiad

Barszcz z warzywami

Składniki: woda, ziemniaki, późne, burak, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), kapusta biała, fasolka szparagowa, mrożona, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, masło ekstra (z **mleka**), koncentrat barszczu czerwonego (**seler**), natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Makaron z truskawkami i serem

Składniki: truskawki, mrożone, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), makaron **pszenny** bezjajeczny, cukier

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Śliwki

Podwieczorek

Bułeczki drożdżowe z jabłkami (pszenica, mleko)

Bawarka

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

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

 15.10.2026

Czwartek

Śniadanie

„Stół szwedzki"

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, polędwica z indyka, ser gouda tłusty (z **mleka**), pomidor, ogórek, papryka czerwona, rzodkiewka, masło ekstra (z **mleka**), sałata, szczypiorek

Herbata czarna

Składniki: woda, miód pszczeli, herbata czarna

Jabłko

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem

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

Kotlet schabowy

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

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kapusty pekińskiej z porem

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

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Śliwki

Podwieczorek

Bułka grahamka z masłem

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

Zupa mleczna z makaronem

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

Ogórek słupki

Składniki: ogórek

 16.10.2026

Piątek

Śniadanie

Kanapka z szynką z indyka

Składniki: bułki **pszenne** wrocławskie (z **mleka**), szynka z indyka, pomidor, papryka czerwona, ogórek, ser gouda tłusty (z **mleka**), sałata, masło ekstra (z **mleka**)

Herbata czarna

Składniki: woda, cukier, cytryna, herbata czarna

Arbuz

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami

Składniki: woda, kapusta kiszona, marchew, **seler** korzeniowy, ziemniaki, pietruszka, korzeń, por, masło ekstra (z **mleka**), cebula, kasza jaglana, czosnek, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk suszony, majeranek

Chleb pszenno-żytni

Ryba po grecku

Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, przecier pomidorowy, olej rzepakowy, por, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, koncentrat pomidorowy, 30%, cukier, sól biała, pieprz, papryka słodka

Ziemniaki z masłem i koperkiem

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z **mleka**), koperek

Surówka z buraczków z cebulką

Składniki: burak, cebula, cytryna, olej rzepakowy

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Jogurt naturalny z malinami

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

Wafle ryżowe

Kalarepa

 19.10.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Kanapka z serem z ogórkiem kiszonym

Składniki: bułka kukurydziana (**pszenica**), ogórek kiszony, ser gouda tłusty (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**)

Kanapka z szynką wieprzową i sałatą

Składniki: bułka kukurydziana (**pszenica**), pomidor, szynka wieprzowa, gotowana, masło ekstra (z **mleka**), sałata

Kawa zbożowa na mleku

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

Marchewka słupek

Składniki: marchew

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem

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

Klopsy z indyka w sosie koperkowym

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, woda, koperek, bułki wieloziarniste (**pszenica**, **żyto**, **jęczmień**, **owies**), cebula, mąka **orkiszowa (pszenica)**, **jaja** kurze całe, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz, papryka słodka, czosnek

Surówka z kapusty czerwonej, jabłkiem i rodzynkami

Składniki: kapusta czerwona, jabłko, cebula, rodzynki, suszone, olej rzepakowy, cytryna

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko

Kasza gryczana biała Gruszka

Podwieczorek

Bułka pszenna z masłem i dżemem truskawkowym

Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), dżem truskawkowy, niskosłodzony

Płatki owsiane na mleku

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

 20.10.2026

Wtorek

Śniadanie

„Stół szwedzki”

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, pomidor, ogórek, papryka czerwona, kielbasa krakowska, sucha, ser gouda tłusty (z **mleka**), rzodkiewka, masło ekstra (z **mleka**), szczypiorek, sałata

Bawarka

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

Ananas

Obiad

Zupa ogórkowa

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

Chleb pszenno-żytni

Pęczotto z warzywami w sosie pomidorowym

Składniki: kasza **jęczmienna**, pęczak, pietruszka, korzeń, marchew, cukinia, fasolka szparagowa, mrożona, brokuły, mrożone, papryka kolorowa, mrożona, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, groszek zielony, mrożony, olej rzepakowy, czosnek

Sałata lodowa z pestkami słonecznika i sosem winegret

Składniki: sałata lodowa, słonecznik, nasiona, musztarda (**gorczyca**), cytryna, miód pszczeli

Woda z cytryną i miętą

Składniki: woda, cytryna, mięta

Mandarynki

Podwieczorek

Chałka z serkiem śmietankowym

Składniki: chałki **pszenne (jaja)**, serek śmietankowy (z **mleka**)

Herbata czarna

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Marchewka słupek

Składniki: marchew

 21.10.2026

Środa

Śniadanie

Kanapka z pieczywa graham z hummusem i natką pietruszki

Składniki: chleb **pszenny** graham, ciecierzycza konserwowa, masło ekstra (z **mleka**), natka pietruszki, czosnek, sól biała, pieprz

Płatki kukurydziane na mleku

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

Ogórek słupek

Składniki: ogórek

Obiad

Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem

Składniki: woda, ziemniaki, szpinak, mrożony, **jaja** kurze całe, marchew, jogurt grecki (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Chleb pszenno-żytni

Gołąbki bez zawijania z szynki wieprzowej w sosie pomidorowym

Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, kapusta biała, koncentrat pomidorowy, 30%, ryż brązowy, **jaja** kurze całe, mąka **orkiszowa (pszenica)**, sól biała, pieprz, czosnek, papryka słodka

Ziemniaki z masłem i koperkiem

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z **mleka**), koperek

Woda z cytryną i miętą

Składniki: woda, cytryna, mięta

Mandarynki

Podwieczorek

Paluszki z cynamonem (**pszenica**, **jaja**)

Koktajl bananowy na kefirze

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

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

 22.10.2026

Czwartek

Śniadanie

„Stół szwedzki”

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, pomidor, ogórek, papryka czerwona, kielbasa krakowska, sucha, ser gouda tłusty (z **mleka**), rzodkiewka, masło ekstra (z **mleka**), szczypiorek, sałata

Herbata rumiankowa

Składniki: woda, cukier, herbata rumiankowa

Jabłko

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną

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

Chleb pełnoziarnisty z żyta

Sznyce ziemniaczane

Składniki: ziemniaki, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, pieczarki świeże, cebula, skrobia ziemniaczana, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz

Ogórek kiszony

Woda

Podwieczorek

Koktajl bananowy na kefirze

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

Papryka słupek

Składniki: papryka czerwona

 23.10.2026

Piątek

Śniadanie

Kanapka z jajkiem

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

Kanapka z szynką wieprzową i sałatą

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, pomidor, szynka wieprzowa, gotowana, masło ekstra (z **mleka**), sałata

Kakao

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

Marchewka słupek

Składniki: marchew

Obiad

Zupa fasolowa na wywarze warzywnym

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

Chleb pszenno-żytni

Paluszki rybne pieczone

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

Ziemniaki z masłem i koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, masło ekstra (z **mleka**)

Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką

Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, miód pszczeli

Sok jabłkowy 100%

Podwieczorek

Płatki owsiane na mleku

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

Kanapka z masłem i pomidorem

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

Seler naciowy