

📅 22.09.2025 **Poniedziałek**

Śniadanie

Kanapka z masłem

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

Paszтет Dzidunia (pszenica, jajka, soja, gorczyca)

Ogórek kiszony

Napój mleczny kakaowy

Twarożek ze szczypiorkiem

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

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kasza **jęczmienna**, perłowa, mięso z ud kurczaka, bez skóry, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kurczak duszony w warzywach

Składniki: cukinia, marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, oliwa, zioła prowansalskie, papryka słodka, sól biała

Ryż biały

Salata lodowa z jogurtem naturalnym

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

Woda

Podwieczorek

Koktajl z mango na jogurcie

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

Kukuryku Chrupki Kukurydziane Kręcone 25g

Śniadanie II

Mandarynki

📅 23.09.2025 **Wtorek**

Śniadanie

Kanapka z masłem

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

Parówki z szynki (gorczyca)

Serek topiony Hochland

Papryka czerwona

Herbata rumiankowa z miodem pszczelim

Obiad

Zupa ogórkowa

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

Kotlet mielony wieprzowy

Składniki: wieprzowina łopatką, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, cebula, **jajka** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe, sól biała, pieprz

Ziemniaki

Surówka z buraczków

Składniki: burak, olej rzepakowy, musztarda (**gorczyca**), sól biała, przyprawa ziołowa

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Chałka z dżemem wiśniowym

Składniki: chałka **pszenne**, dżem wiśniowy, niskosłodzony

Śniadanie II

Arbuz

📅 24.09.2025 **Środa**

Śniadanie

Kanapka z masłem

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

Półdewica sopocka

Ser gouda tłusty (z mleka)

Pomidor

Herbata czarna

Cytryna

Cukier

Obiad

Zupa pomidorowa

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, mięso z ud kurczaka, bez skóry, **seler** korzeniowy, koncentrat pomidorowy, 30%, śmietana 18% (z **mleka**), por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron pszenny czterojajeczny

Gołąbki bez zawijania z szynki wieprzowej w sosie pomidorowym

Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, kapusta włoska, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, olej rzepakowy

Ryż brązowy, gotowany

Surówka z białej kapusty, marchewki i koperku

Składniki: kapusta biała, marchew, koperek, olej rzepakowy

Napój pomarańczowy

Podwieczorek

Biszkopty lady fingers (pszenica, jajka)

Marchew

Śniadanie II

Kalarepa słupki

Składniki:

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

📅 25.09.2025 **Czwartek**

Śniadanie

Kanapka z masłem

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

Papryka czerwona

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem

Składniki: **jajka** kurze całe, majonez (**jajka, gorczyca**), szczypiorek

Napój mleczny kakaowy

Szynka kanapkowa

Obiad

Zupa klopsikowa z koperkiem i ziemniakami

Składniki: woda, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, **jajka** kurze całe, koperek, bułki **pszenne** zwykłe, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pierogi z mięsem (pszenica, jajka)

Surówka z buraczków

Składniki: burak, olej rzepakowy, musztarda (**gorczyca**), sól biała, przyprawa ziołowa

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Jogurt naturalny z pestkami dyni, gruszka

Składniki: gruszka, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), dynia, pestki, łuskane, miód pszczeli

Śniadanie II

Wafle ryżowe naturalne (p. bezglutenowy)

Morele, suszone

📅 26.09.2025 **Piątek**

Śniadanie

Kasza manna na mleku

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

Kanapka z masłem

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

Pasta z tuńczyka

Składniki: **tuńczyk** w oleju, majonez (**jajka, gorczyca**), sól biała, pieprz

Ogórek

Herbata owocowa

Cukier

Obiad

Zupa marchwianka z kaszą jaglaną

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

Kotlet z łososia z pieca

Składniki: **łosoś** świeży, bułki **pszenne** zwykłe, **jajka** kurze całe, olej rzepakowy, koperek, czosnek, sok ze świeżej cytryny, sól biała, pieprz

Frytki

Składniki: ziemniaki, pomidor, sól biała, pieprz

Surówka z kapusty kiszzonej z papryką

Składniki: kapusta kiszona, cebula, olej rzepakowy, cukier, sól biała, pieprz

Woda

Podwieczorek

Banan

Paluszki solone (pszenica)

Śniadanie II

Jabłko



29.09.2025

Poniedziałek

Śniadanie

Kanapka z masłem

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

Kiełbasa szynkowa z indyka

Pomidorki koktajlowe

Płatki kukurydziane

Mleko krowie UHT, 2 % tłuszczu

Herbata malinowa

Miód pszczeli

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

Kurczak w sosie słodko- kwaśnym z ryżem

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, ryż biały, ananas, plastry w syropie, przecier pomidorowy, cebula, olej rzepakowy

Surówka z marchewki

Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna

Woda

Podwieczorek

Popcorn bez tłuszczu

Szpinak

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Śniadanie II

Pomarańcza

30.09.2025

Wtorek

Śniadanie

Musli tropikalne (pszenica, żyto, jęczmień, owies)

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu

Kanapka z masłem

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

Szynka z indyka

Ogórek

Herbata malinowa

Obiad

Zupa kalafiorowa

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

Pulpety z kurczaka w sosie pomidorowym

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mąka **pszenna**, typ 450, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, bułki **pszenne** zwykłe, **jaja** kurze całe, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ziemniaki

Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy

Składniki: kapusta pekińska, papryka czerwona, kukurydza, mrożona, cebula, olej rzepakowy

Woda

Podwieczorek

Ciasteczka Kwiatuszki

Truskawkowe (pszenica)

Jabłka suszone

Śniadanie II

Śliwki

01.10.2025

Środa

Śniadanie

Kanapka z masłem

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

Owsianka na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki **owsiane**

Pomidor

Szynka konserwowa

Herbata miętowa

Ser edamski tłusty (z **mleka**)

Obiad

Krem z kalafiora z grzankami na wywarze warzywnym

Składniki: woda, kalafior, gotowany w wodzie, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, chleb pełnoziarnisty z **żyta**, marchew, **seler** korzeniowy, por, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet pożarski

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

Ryż z warzywami (**seler**)

Marchewka z groszkiem na parze

Składniki: marchew z groszkiem, mrożona

Woda

Podwieczorek

Ciasteczka owsiane z żurawiną

Składniki: płatki **owsiane**, mąka **owsiana** pełnoziarnista, bezglutenowa, żurawina suszona, mąka ryżowa

Śniadanie II

Jabłko

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

02.10.2025

Czwartek

Śniadanie

Kanapka z masłem

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

Płatki czekoladowe na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu

Kabanosy

Salata lodowa

Ser gouda tłusty (z **mleka**)

Obiad

Barszcz z warzywami

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

Kurczak w sosoie serowow-brokulowym

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, brokuły, serek topiony hochland, śmietana 18% (z **mleka**)

Makaron **pszenny** dwujajeczny

Podwieczorek

Mandarynki

Mix ciastek

Składniki: mąka **pszenna**, typ 1850, **jaja** kurze całe, **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu

Śniadanie II

Chipsy jabłkowe

03.10.2025

Piątek

Śniadanie

Kanapka z masłem

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

Pasta z tuńczyka z kukurydzą

Składniki: **tuńczyk** w oleju, majonez (**jajka**, **gorczyca**), kukurydza, konserwowa, pieprz

Ser edamski tłusty (z **mleka**)

Napój **mleczny** kakaowy

Obiad

Zupa ziemniaczana

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

Pierogi z truskawkami (pszenica) Śmietana 12% (z **mleka**)

Podwieczorek

Chrupki kukurydziane

Rzodkiewka

Śniadanie II

Wafelki nadziewane o smaku (p. bezglutenowy)

