

 14.09.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku

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

Bułka grahamka z masłem

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

Półdewica sopocka

Ogórek kiszony

Pomidor

Woda z miętą

Składniki: woda, mięta

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami

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

Makaron z kurczakiem i szpinakiem

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, szpinak, mrożony, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy, pieprz, gałka muszkatołowa, czosnek, sól biała

Woda z miętą

Składniki: woda, mięta

Jabłko

 15.09.2026

Wtorek

Śniadanie

Chleb **pszemno-żytni**

Masło śmietankowe (z mleka)

Szynka wiejska

Ogórek súpki

Składniki: ogórek

Salata

Miód pszczeli

Kakao bez cukru

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Jabłko

Woda

Obiad

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym

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

Kotlet wieprzowy mielony

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

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Mizeria z jogurtem naturalnym

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

Nektarynka

Woda z cytryną i miętą

Składniki: woda, cytryna, mięta

 16.09.2026

Środa

Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem

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

Bułka paryska z masłem i dżemem wiśniowym

Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszenica**), dżem wiśniowy, niskosłodzony, masło ekstra (z **mleka**)

Herbata owocowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata owocowa

Arbuz

Marchewka súpki

Składniki: marchew

Obiad

Zupa ziemniaczana

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

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

Sos waniliowy

Składniki: śmietana 18% (z **mleka**), miód pszczeli

Herbata z melisy

Składniki: woda, herbata z melisy

Baton musli z żurawiną i migdałami

Składniki: **jaja** kurze całe, płatki **owsiane**, żurawina suszona, **migdały**, olej rzepakowy, miód pszczeli, siemię lniane

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

 17.09.2026

Czwartek

Śniadanie

Bułka grahamka z masłem

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

Schab pieczony

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, olej rzepakowy

Kakao bez cukru

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

Woda z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza

Papryka súpki

Składniki: papryka czerwona

Gruszka

Obiad

Zupa porowa z mięsem mielonym z indyka

Składniki: ziemniaki, mięso z udźca indyka, bez skóry, por, marchew, olej rzepakowy, serek śmietankowy (z **mleka**), śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy

Curry z pieczoną dynią i ciecierzycą, ryż basmati

Składniki: dynia mrożona, ryż basmati, ciecierzycza konserwowa, pomidory w puszcze krojone, cebula, olej rzepakowy, mleczko kokosowe, imbir świeży, soczewica czerwona, nasiona suche, sól biała, curry, pieprz, kmin rzymski, kolendra mielona, kurkuma

Banan

Kompot wieloowocowy bez cukru

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone

 18.09.2026

Piątek

Śniadanie

Chleb **pszemno-żytni**

Jajecznica ze szczypiorkiem

Składniki: **jaja** kurze całe, szczypiorek, masło ekstra (z **mleka**)

Kawa zbożowa na mleku

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

Winogrona

Ogórek kiszony súpki

Składniki: ogórek kiszony

Woda

Obiad

Rosół drobiowo- wołowy z makaronem

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

Paluszki rybne pieczone

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

Ziemniaki posypane koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką

Składniki: kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Śliwki