

 28.09.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Kasza manna na mleku

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

Chleb **pszenno-żytni**

Masło śmietankowe (z **mleka**)

Polędwica z indyka

Sałata

Ogórek kiszony

Herbata owocowa

Obiad

Zupa buraczkowa z kulkami

ciecierzycy na wywarze warzywnym

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

Racuchy drożdżowe z cukrem pudrem

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, drożdże piekarskie, prasowane, cukier

Kompot wieloowocowy bez cukru

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

Nektarynka

Jogurt jagodowy, 1,5% tłuszczu (z **mleka**)

 29.09.2026

Wtorek

Śniadanie

Bułka paryska z serem żółtym i papryką

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

Kakao

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

Woda

Borówki

Obiad

Barszcz biały z ziemniakami na wywarze warzywnym

Składniki: woda, ziemniaki, kielbasa biała parzona, zakwas na żurek (**żyto**), marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, sól biała, agrest

Gulasz drobiowy z indyka

Składniki: mięso z udźca indyka, bez skóry, woda, mąka **pszenna**, typ 450, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

Surówka z marchewki z chrzanem

Składniki: marchew

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana

Jabłko zielone

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

 30.09.2026

Środa

Śniadanie

Bułka grahamka z masłem

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

Polędwica sopocka

Ogórek kiszony

Melon

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Obiad

Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym z makaronem

Składniki: woda, pomidory w puszcze krojone, soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, makaron **pszenny** bezjajeczny, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, koncentrat pomidorowy, 30%, czosnek, olej rzepakowy, ziele angielskie, papryka słodka, tymianek, pieprz cytrynowy, pieprz, liść laurowy, oregano suszone, sól biała

Schab duszony w sosie własnym

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, olej rzepakowy, cebula

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Surówka z selera i jabłka ze śmietaną

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

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Śliwki

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

 01.10.2026

Czwartek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

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

Kanapka z szynką wieprzową i papryką

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

Herbata miętowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata miętowa

Banan

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami

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

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, pieprz, sok ze świeżej cytryny, czosnek, kolendra, nasiona, kmin rzymski, papryka ostra, sól o obn. zaw. sodu

Kasza bulgur (**pszenica**)

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką

Składniki: kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy

Kompot z owoców mieszanych

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Jabłko

 02.10.2026

Piątek

Śniadanie

Kanapka z jajkiem

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

Ogórek słupki

Składniki: ogórek

Banan

Kawa zbożowa na mleku

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

Woda

Obiad

Zupa rybna z pomidorami

Składniki: woda, pomidory w puszcze krojone, **dorsz** świeży (**ryba**), marchew, cebula, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, masło ekstra (z **mleka**), koncentrat pomidorowy, 30%, czosnek, natka pietruszki, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, sok ze świeżej cytryny, papryka słodka, sól biała, pieprz

Makaron z truskawkami

Składniki: truskawki, mrożone, makaron **pszenny** bezjajeczny, śmietana 18% (z **mleka**), cukier, olej rzepakowy

Woda z cytryną i miętą

Składniki: woda, cytryna, mięta

Mieszanka studencka (**orzechy**)