

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

12.10.2026
Poniedziałek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 150ml

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

Chleb żytni ze słonecznikiem 30 g

Składniki: mąka **żytnia** woda naturalny zakwas chlebowy (mąka **żytnia** woda) sól drożdże słód **jeczmienny** nasiona słonecznika

Masło 5 g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83%

Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami. 30g

Składniki: ciecierzycza, nasiona suche, pomidory suszone w oleju (olej rzepakowy, pomidory suszone), czosnek

Ogórek 20 g

Herbata z granatem 150 ml

Składniki: jabłko, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalne aromaty, nasiona granatu(0,3%)

Zupa

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 250ml

Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, śmietanka 30% (z **mleka**), por, koperek

II danie

Makaron penne 150 g

Składniki: mąka z **pszenicy** durum, mąka **pszenna**

Sos neapolitański z czerwoną soczewicą i warzywami 120g

Składniki: passata pomidorowa, marchew, pietruszka, korzeń, soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, olej rzepakowy, oregano suszone, bazylia suszona, czosnek

Woda z cytryną i imbirem 150ml

Składniki: woda, cytryna, imbir

Podwieczorek

Twarożek z truskawkami i wanilią (wyrób własny) 30g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), truskawki, cukier z prawdziwą wanilią

Chleb pszenno-żytni 30 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

13.10.2026
Wtorek

Śniadanie

Chleb żytni z pomidorami 60g

Składniki: mąka **żytnia** typ 720, woda, zakwas **żytni** (mąka **żytnia**, woda) mąka **żytnia**, **razowa**, pomidory suszone, mąka **pszenna**, ekstrakt siodu **jeczmiennego**, otręby **żytnie**, sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki : kwas askorbinowy

Masło 5 g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83%

Plasterki sera żółtego dojrzewającego (z mleka) 20 g

Papryka słupki 20g

Jabłko 1/2szt

Herbata z żurawiną 150ml

Składniki: woda, herbata żurawinowa (kwiat hibiskusa owoc żurawiny (30%) owoc dzikiej róży jabłko naturalne aromaty)

Zupa

Bulion warzywny z makaronem 250ml

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), por, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Pieczone kotleciki brokułowe z fasolą 60g

Składniki: fasola biała, nasiona suche, brokuły, **jaja** kurze całe, cebula, bułka weka (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, płatki drożdżowe, czosnek, pieprz

Dip jogurtowo koperkowy 30g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), koperek

Kasza orkiszowa 100 g

Buraczki duszone na parze z jabłkiem 60g

Składniki: burak, jabłko, olej rzepakowy, ocet jabłkowy

Kompot jabłkowo-śliwkowy z cynamonem 150g

Składniki: woda, jabłko, śliwki, cynamon

Podwieczorek

Krem daktylowo-kakaowy z bananem 30g

Składniki: banan, daktyle suszone, kakao 16%, proszek

Chlebek chrupki żytni 10 g

Składniki: 60,1% mąka **żytnia**, mąka **pszenna**, woda, 2,6% błonnik **pszenny**, ekstrakt słodowy **jeczmienny**, 2%, inulina, sól,

14.10.2026
Środa

KUCHNIA ANGIELSKA

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni 60 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Masło 5 g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83%

Kremowy Twarożek (z mleka) 30 g

Rzodkiewka 20 g

Banan 1/2szt

Herbata malina z cytryną 150 ml

Składniki: : owoc maliny (50,4%), kwiat hibiskusa, owoc cytryny (10%), aromaty naturalne, liść jeżyny

Zupa

Krem ziemniaczano - porowy 250ml

Składniki: woda, ziemniaki, por, marchew, pietruszka, korzeń, śmietanka 30% (z **mleka**), cebula, czosnek, rozmaryn suszony, tymianek, oregano

Grzanki z chleba graham 10g

Składniki: chleb razowy (mąka **żytnia** typ 2000 woda mąka **żytnia** 720 mąka **pszenna** zakwas (mąka **żytnia** , woda) sól drożdże)

II danie

Drobna fasolka po brytyjsku w sosie pomidorowo-warzywnym 120g

Składniki: pulpa pomidorowa, fasola biała, nasiona suche, pietruszka, korzeń, koncentrat pomidorowy 30%, marchew, cebula, natka pietruszki, por, olej rzepakowy, czosnek, majeranek, kolendra, pieprz, papryka słodka

Ryż paraboliczny 100 g

Woda z pomarańczą 150ml

Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek

Kruche ciasteczka maślane 1szt

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (z **mleka**), **jaja** kurze całe, cukier

15.10.2026
Czwartek

Śniadanie

Chleb wieloziarnisty 60 g

Składniki: mąka **pszenna** mąka **żytnia** suchy zakwas z **pszenicy** durum (mąka z **pszenicy** durum woda) sól woda, drożdże, nasiona słonecznika siemię lniane pestki dyni

Masło 5 g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83%

Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 30g

Składniki: **jaja** kurze całe, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Ogórek zielony 20 g

Kawa zbożowa 150ml

Składniki: **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Zupa

Zupa pomidorowa z ryżem 250ml

Składniki: woda, pulpa pomidorowa, marchew, pietruszka, korzeń, ryz biały, koncentrat pomidorowy, 30%, por, śmietanka 30% (z **mleka**), natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Kuleczki z soczewicy I kukinii 60 g (1szt)

Składniki: soczewica sucha, kukina, marchew, olej rzepakowy, cebula,czosnek, płatki drożdżowe nieaktywne, tymianek, oregano,

Ziemniaki gotowane 150g

Surówka z kapusty kiszzonej 60g

Składniki: kapusta kiszona, marchew, koperek, olej rzepakowy

Kompot z owoców leśnych 150ml

Składniki: woda, porzeczki czerwone, jabłko, czarne jagody, maliny, wiśnie

Podwieczorek

Jogurt naturalny z pieczoną gruszką, nasionami słonecznika i miodem 150g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), gruszka, nasiona słonecznika, miód pszczeli

16.10.2026
Piątek

Śniadanie

Chleb graham 60 g

Składniki: mąka **pszenna** 750, mąka **pszenna** graham 1850, drożdże, sól

Masło 5 g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83%

Parówka wegetariańska 1szt

Składniki: woda, olej słonecznikowy, białko grochowe, białko **pszenne**, sub. zagęszcz: alginian sodu, białko **jaja** kurzego, mąka ryżowa, mąka **pszenna**, cebula, skrobia grochowa, olej rzepakowy,

Ogórek kiszony 20 g

Składniki: ogórki, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, **gorczyca**

Ketchup 15g

Składniki: pomidory (148g pomidorów na 100g ketchupu), ocet, cukier, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw i ziół (zawierają **seler**),ekstrakt chilli.

Herbata czarna porzeczka z cytryną 150ml

Składniki: woda, herbata czarna porzeczka z cytryną (owoc porzeczki czarnej (50%), kwiat hibiskusa, skórka cytryny (8%), naturalne aromaty, liść jeżyny.)

Zupa

Krupnik z kaszą jęczmienną 250ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza **jęczmienna**, perłowa, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, natka pietruszki, por, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Pierogi ukraińskie. 210g (4szt)

Składniki: ziemniaki, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, cebula, olej rzepakowy

Brokuł gotowany na parze 60g

Składniki: brokuły, olej rzepakowy

Kefir, 2% tłuszczu (z mleka) 150 g

Podwieczorek

Domowy kisiel z truskawkami (wyrób własny) 150g

Składniki: woda, truskawki, skrobia ziemniaczana

Chrupki kukurydziane 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda



