

 20.10.2025 Poniedziałek

Śniadanie

Zacierka na mleku

Składniki: **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, zacierka (**pszenica**), cukier

Kanapka z szynką wieprzową i papryką

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

Herbata malinowa

Składniki: woda, cukier, herbata malinowa

Śniadanie II

Banan

Kiwi

Obiad

Barszcz ukraiński z ziemniakami

Składniki: woda, skrzydło kurczaka, burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, kapusta biała, fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy, **seler** korzeniowy, koperek, natka pietruszki, cytryna, przyprawa warzywna (p. bezglutenowy), sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Kluski leniwe z masłem

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (z **mleka**), cukier, sól biała

Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

Podwieczorek

Koktajl gruszkowo - bananowy na jogurcie naturalnym

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), banan, gruszka, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cukier

 21.10.2025 Wtorek

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku

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

Kanapka z twarogiem i rzodkiewką

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), rzodkiewka, masło ekstra (z **mleka**)

Herbata czarna

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Śniadanie II

Śliwki

Banan

Obiad

Moja ziemniaczana

Składniki: woda, ziemniaki, cebula, marchew, kielbasa śląska, boczek wędzony bez kości, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz

Bitki wieprzowe w sosie własnym

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, woda, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka, majeranek

Kasza bulgur (**pszenica**)

Buraczki duszone

Składniki: burak, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, cytryna, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko, cukier

Podwieczorek

Kisiel wiśniowy własnego wyrobu

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, skrobia ziemniaczana, cukier

 22.10.2025 Środa

Śniadanie

Kanapka z pastą jajeczną, serem żółtym i szczypiorkiem, ogórek kiszony

Składniki: **jaja** kurze całe, chleb **pszenno-żytni**, ogórek kiszony, ser gouda tłusty (z **mleka**), szczypiorek

Masło ekstra (z **mleka**)

Kakao

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

Śniadanie II

Pomarańcza

Banan

Obiad

Zupa kalafiorowa

Składniki: woda, ziemniaki, skrzydło kurczaka, kalafior, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, marchew, por, **seler** korzeniowy, koperek, przyprawa warzywna (p. bezglutenowy), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Zapiekanka makaronowa z brokułami i kurczakiem

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, ser edamski tłusty (z **mleka**), brokuły, cebula, **jaja** kurze całe, śmietana 18% (z **mleka**), natka pietruszki, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, gałka muszkatołowa

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Jogurt naturalny z miodem i malinami

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

Herbatniki (**pszenica**, **mleko**)

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

 23.10.2025 Czwartek

Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, makaron **pszenny** bezjajeczny

Kanapka z serkiem śmietankowym i pomidorem

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

Herbata truskawkowa

Składniki: woda, cukier, herbata truskawkowa

Śniadanie II

Gruszka

Banan

Obiad

Rosół z kurczaka z makaronem

Składniki: woda, udo z kurczaka, marchew, pietruszka, korzeń, makaron **pszenny** dwujajeczny, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Siekany kotlet z piersi z kurczaka

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **jaja** kurze całe, cukinia, papryka czerwona, por, olej rzepakowy, ser gouda tłusty (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, czosnek, sól biała, pieprz

Ryż biały, gotowany

Surówka z białej kapusty Colesław

Składniki: kapusta biała, marchew, majonez (**jajka**, **gorczyca**), koperek

Kompot śliwkowy

Składniki: śliwki, cukier

Podwieczorek

PIECZONE JABŁKO Z MIODEM I CYNAMONEM

Składniki: jabłko, miód pszczeli, cynamon

 24.10.2025 Piątek

Śniadanie

Kanapka z pasztetem warzywno-drobiowym

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, cebula, masło ekstra (z **mleka**), **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, marchew, sól biała, pieprz, skrzydło kurczaka

Ogórek kiszony

Kawa zbożowa z mlekiem

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

Śniadanie II

Banan

Jabłko

Obiad

Zupa z fasolką szparagową i makaronem

Składniki: skrzydło kurczaka, fasolka szparagowa, mrożona, cukinia, śmietana 18% (z **mleka**), marchew, pietruszka, korzeń, makaron **pszenny** bezjajeczny, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, przyprawa warzywna (p. bezglutenowy), koperek

Filet z miruny w cieście

Składniki: filet z **miruny** mrożonej, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Puree ziemniaczane z mlekiem

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu

Surówka z kapusty czerwonej

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

Kompot wiśniowy

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Ciasto jogurtowe

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), **jaja** kurze całe, cukier, olej rzepakowy, proszek do pieczenia (**pszenica**)

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu