

Poniedziałek 26.10.2026

Śniadanie

Płatki kukurydziane z mlekiem , kanapki z miodem, gruszki
herbatka z cytryną i miodem

Składniki: pieczywo (mąka żytnia, pszena, drożdże, woda, sól), masło ekstra 82% tłuszczu, mleko, płatki kukurydziane

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem
Kurczak pieczony w ziołach , ziemniaczki opiekane ,
Zielona surówka z kapusty, ogórków i pora
Sok jabłkowy 100%

Składniki: (pomidory w puszcze, passata pomidorowa, ryż, wywar warzywny: marchew, pietruszka, por, seler, naturalne przyprawy, filet z kurczaka , ziemniaki

Podwieczorek

Musy owocowe , ciasteczka owsiane

Wtorek 27.10.2026

Śniadanie

Kanapki z jajkiem, pomidorem
herbatka do picia

Składniki: chleb żytni (mąka pszena 20%, mąka żytnia 80%, drożdże, woda, sól), masło ekstra 82% , jaja, pomidor)

Obiad

Zupa krem jarzynowa z grzankami
Ciecierzycy w sosie pomidorowym z kaszą perlą ,
ogórek konserwowy
Sok 100%

Składniki: (mieszanka warzyw, wywar warzywny: marchew, pietruszka, por, seler, naturalne przyprawy, ciecierzycy , passata pomidorowa , koncentrat pomidorowy , cebula , masło , czosnek , kasza perłowa

Podwieczorek

Tosty z szynką , serem , ketchupem , warzywa do chrupania

Środa 28.10.2026

Śniadanie

Kanapki z serem żółtym, pomidorki koktajlowe, rzodkiewka,
kakao

Składniki: chleb ziarnisty (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, drożdże, woda, sól), **masło** ekstra 82% tłuszczu, **ser** żółty, mleko)

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem
Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą
Sok jabłkowy 100%

Składniki: (pieczarki, wywar warzywny: marchew, pietruszka, por, **seler**, naturalne przyprawy, **śmietanka** 30%-mąka **pszenna** (makaron), **ser** twarogowy, jaja, mąka **pszenna**)

Podwieczorek

Angielka z szynką i ogórkiem zielonym, herbata z cytryną i miodem

Składniki: angelka (mąka **pszenna**, mąka, drożdże, woda, sól), **masło** ekstra 82% tłuszczu, szynka

Czwartek 29.10.2026

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku, bułeczka drożdżowa, owoce
herbatka z cytryną i miodem

Składniki: pieczywo (mąka **pszenna**, drożdże, woda, sól), **masło** ekstra 82% tłuszczu, mleko, płatki owsiane,

Obiad

Kwas z makaronem
Kotlecik schabowy pieczony, ziemniaki
Surówka z marchewki i jabłka
Sok jabłkowy 100%

Składniki: (kwas z kapusty kiszonej, wywar drobiowo-warzywny: marchew, pietruszka, por, **seler**, naturalne przyprawy, ziemniaki, schab, jaja, bułka tarta)

Podwieczorek

Tortilla pełnoziarnista z serkiem białym, szynką, sałatą, ogórkiem i
papryką, herbata owocowa

Składniki: tortilla (mąka **pełnoziarnista**, olej roślinny, gluten **pszenny**, stabilizator, sól), serek **śmietankowy**, szynka

Piątek 30.10.2026

Śniadanie

Kanapki z masłem, szynką drobiową,

pomidorki koktajlowe, ogórek zielony

Herbata owocowa

Składniki: chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna**, **żytnia**, drożdże, woda, sól), **masło** ekstra 82% tłuszczu, **szynka**)

Obiad

Ogórkowa z makaronem

Filet z miruny w cieście, ziemniaki, marchewka z groszkiem

Sok jabłkowy 100%

Składniki: (ogórki kiszane, wywar drobiowo-warzywny: marchew, pietruszka, por, **seler**, naturalne przyprawy, mąka **pszenna**, woda, sól, makaron, **filet z miruny**, jaja, mąka kukurydziana, **bułka tarta**)

Podwieczorek

Budyń śmietankowy, banan

Składniki: **mleko**, budyń śmietankowy