

 05.10.2026

Poniedziałek

Śniadanie

**Bułka wrocławska (żyto, jęczmień, owies, orkisz, jaja, mleko, orzechy, sezam)**  
**Bułka żytnia (pszenica, jęczmień, owies, orkisz, jaja, soja, mleko, orzechy, gorczyca, sezam)**  
**Masło ekstra (z mleka)**  
**Serek kanapkowy (z mleka)**  
**Miks warzyw**  
Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor  
**Kawa zbożowa z mlekiem**  
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Obiad

**Zupa ogórkowa**  
Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, udo z kurczaka, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  
**Ryż z truskawkami i śmietaną**  
Składniki: truskawki, ryż biały, śmietana 12% (z **mleka**), cukier  
**Marchewka słupki**  
Składniki: marchew  
**Ogórek słupki**  
Składniki: ogórek  
**Woda z cytryną i miodem**  
Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Podwieczorek

**Tosty z żółtym serem**  
Składniki: pieczywo tostowe, z **pszenicy** graham, papryka czerwona, ser edamski tłusty (z **mleka**), pomidor  
**Owocowe talerzyki**  
Składniki: banan, jabłko, gruszka, śliwki, kiwi

 06.10.2026

Wtorek

Śniadanie

**Bułka wrocławska (żyto, jęczmień, owies, orkisz, jaja, mleko, orzechy, sezam)**  
**Bułka żytnia (pszenica, jęczmień, owies, orkisz, jaja, soja, mleko, orzechy, gorczyca, sezam)**  
**Masło ekstra (z mleka)**  
**Jajecznica**  
Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy  
**Miks warzyw**  
Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor  
**Bawarka**  
Składniki: woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, miód pszczeli, herbata czarna

Obiad

**Zupa pomidorowa z makaronem**  
Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew, makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), śmietana 12% (z **mleka**), udo z kurczaka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  
**Kasza jęczmienna, wiejska**  
**Gulasz wieprzowy**  
Składniki: wieprzowina szynka surowa, przecier pomidorowy, marchew, cebula, olej rzepakowy  
**Surówka z białej kapusty z koperkiem**  
Składniki: kapusta biała, koperek, olej rzepakowy, musztarda (**gorczyca**), cukier, sól biała, pieprz  
**Woda z cytryną i miodem**  
Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli  
**Owocowe talerzyki**  
Składniki: banan, jabłko, gruszka, śliwki, kiwi

Podwieczorek

**Jogurt naturalny z nasionami chia i musem z mango**  
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), mango, chia, nasiona (szałwia hiszpańska)

 07.10.2026

Środa

Śniadanie

**Bułka wrocławska (żyto, jęczmień, owies, orkisz, jaja, mleko, orzechy, sezam)**  
**Bułka żytnia (pszenica, jęczmień, owies, orkisz, jaja, soja, mleko, orzechy, gorczyca, sezam)**  
**Masło ekstra (z mleka)**  
**FILET MAŚLANY Z INDYKA (soja, mleko)**  
**Miks warzyw**  
Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor  
**Kakao**  
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, miód pszczeli

Obiad

**Zupa fasolowa na wywarze warzywnym**  
Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, kmin rzymski, sól biała  
**Makaron pełnoziarnisty (pszenica)**  
**Sos serowo - brokułowy**  
Składniki: brokuły, ser mascarpone (z **mleka**), śmietana 18% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz, gałka muszkatołowa  
**Owocowe talerzyki**  
Składniki: banan, jabłko, gruszka, śliwki, kiwi  
**Woda z cytryną i miodem**  
Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Podwieczorek

**Wafle ryżowe**  
**Banan**  
**Gruszka**  
**Mandarynki**  
**Orzechy włoskie**

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

 08.10.2026

Czwartek

Śniadanie

**Bułka wrocławska (żyto, jęczmień, owies, orkisz, jaja, mleko, orzechy, sezam)**  
**Bułka żytnia (pszenica, jęczmień, owies, orkisz, jaja, soja, mleko, orzechy, gorczyca, sezam)**  
**Masło ekstra (z mleka)**  
**Miks warzyw**  
Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor  
**Półdewica sopocka**  
**Kawa zbożowa na mleku**  
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Obiad

**Krem z kalafiora z grzankami na wywarze warzywnym**  
Składniki: woda, kalafior, gotowany w wodzie, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, chleb pełnoziarnisty z **żyta**, marchew, **seler** korzeniowy, por, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  
**Ziemniaki z koperkiem**  
Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała  
**Kotlet pożarski**  
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), bułki **pszenne** zwykłe, natka pietruszki, sól biała, pieprz  
**Buraczki duszone**  
Składniki: burak, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, cytryna, sól biała, pieprz  
**Woda z cytryną i miodem**  
Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Podwieczorek

**Deser a'la monte**  
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), **orzechy włoskie**, miód pszczeli, kakao 16%, proszek  
**Owocowe talerzyki**  
Składniki: banan, jabłko, gruszka, winogrona, śliwki, kiwi

 09.10.2026

Piątek

Śniadanie

**Bułka wrocławska (żyto, jęczmień, owies, orkisz, jaja, mleko, orzechy, sezam)**  
**Bułka żytnia (pszenica, jęczmień, owies, orkisz, jaja, soja, mleko, orzechy, gorczyca, sezam)**  
**Masło ekstra (z mleka)**  
**Ser mozzarella (z mleka)**  
**Miks warzyw**  
Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor  
**Kakao**  
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, miód pszczeli

Obiad

**Słonecznik, nasiona**  
**Krem z groszku na wywarze warzywnym**  
Składniki: woda, groszek zielony, mrożony, cebula, marchew, śmietanka 30% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, olej rzepakowy, czosnek, cytryna, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  
**Kasza bulgur (pszenica)**  
**Ryba po grecku**  
Składniki: filet z **miruny** mrożonej (**ryba**), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, przecier pomidorowy, por, olej rzepakowy, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, koncentrat pomidorowy, 30%, cukier, sól biała, pieprz, papryka słodka  
**Owocowe talerzyki**  
Składniki: banan, jabłko, gruszka, śliwki, kiwi  
**Woda z cytryną i miodem**  
Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Podwieczorek

**Jabłko pod kruszonką**  
Składniki: jabłko, mąka **pszenna**, typ 500, masło ekstra (z **mleka**), cukier, cynamon