

 07.09.2026

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 śmietankowy (z mleka)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony
Miks warzyw
Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor
Kakao
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, miód pszczeli

Obiad

Krem z groszku na wywarze warzywnym
Składniki: woda, groszek zielony, mrożony, cebula, marchew, śmietana 12% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, olej rzepakowy, cytryna, czosnek, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
Słonecznik, nasiona
Pampuchy
Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, żółtko **jaja** kurzego, masło ekstra (z **mleka**), cukier, drożdże piekarskie, prasowane, sól biała
Gulasz wieprzowy
Składniki: wieprzowina łopatką, przecier pomidorowy, marchew, cebula, olej rzepakowy
Surówka z kapusty czerwonej z marchewką
Składniki: kapusta czerwona, marchew, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), por, miód pszczeli
Woda z cytryną i miodem
Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Podwieczorek

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

 08.09.2026

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)
Szynka wykwintna (soja, seler, gorczyca, dwutlenek siarki/ siarczyny)
Miks warzyw
Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor
Kawa zbożowa z mlekiem
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Obiad

Zupa jarzynowa
Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona, ziemniaki, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
Makaron z truskawkami i serem
Składniki: truskawki, mrożone, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), makaron **pszenny** bezjajeczny, cukier
Warzywa do chrupania
Składniki: marchew, kalarepa, ogórek, rzodkiewka
Woda z cytryną i miodem
Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Podwieczorek

Tosty z żółtym serem i szynką
Składniki: chleb tostowo-maślany (**pszenica, mleko**), papryka czerwona, ser edamski tłusty (z **mleka**), szynka konserwowa
Owocowe talerzyki
Składniki: banan, jabłko, gruszka, śliwki, kiwi

 09.09.2026

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)
Miks warzyw
Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor
Pancakes pieczone w piecu
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 500, **jaja** kurze całe, cukier, olej rzepakowy, proszek do pieczenia (**pszenica**), soda oczyszczona, sól o obn. zaw. sodu
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka)
Migdały płatkii
Herbata owocowa
Składniki: woda, miód pszczeli, herbata owocowa

Obiad

Krupnik ryżowy
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, ryż biały, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
Ziemniaki gotowane
Składniki: ziemniaki, sól biała
Kotlet z białej fasoli
Składniki: fasola biała, konserwowa, bez zalewy, marchew, gotowana w wodzie, płatki **owsiane**, cebula, olej rzepakowy, natka pietruszki
Bukiet warzyw na parze
Składniki: bukiet warzyw kwiatowy, mrożony, sól o obn. zaw. sodu
Woda z cytryną i miodem
Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Podwieczorek

Muffinki marchewkowe z orzechową kruszonką
Składniki: marchew, **jaja** kurze całe, masło ekstra (z **mleka**), płatki **owsiane**, mąka **owsiana** pełnoziarnista, cukier, **orzechy włoskie**, słonecznik, nasiona, **sezam**, nasiona, soda oczyszczona, cynamon

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

 10.09.2026

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)
Schab pieczony z czosnkiem i majerankiem- wędlina własnego wyrobu
Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, majeranek, czosnek, sól biała, pieprz, olej rzepakowy
Miks warzyw
Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor
Kakao
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, miód pszczeli

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem
Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, makaron **pszenny** bezjajeczny, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, wołowina szponder, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
Ryż biały
Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem,
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, groszek zielony, marchew, por, cebula, mąka **pszenna**, typ 450
Sos śmietankowy
Składniki: woda, śmietana 18% (z **mleka**), żółtko **jaja** kurzego, masło ekstra (z **mleka**), sól o obn. zaw. sodu, mąka **pszenna**, typ 550
Woda z cytryną i miodem
Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Podwieczorek

Ciasto drożdżowe
Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cukier, cukier z prawdziwą wanilią, drożdże piekarskie, prasowane
Owocowe talerzyki
Składniki: banan, jabłko, gruszka, śliwki, kiwi

 11.09.2026

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)
Pasta z czerwonej soczewicy z suszonymi pomidorami
Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche, pomidory suszone w oleju, czosnek, oregano suszone, papryka słodka, sól biała, pieprz
Miks warzyw
Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor
Bawarka
Składniki: woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, herbata czarna

Obiad

Zupa z brukselką na wywarze warzywnym
Składniki: woda, ziemniaki, brukselka, mrożona, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (z **mleka**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski
Kasza jęczmienna, wiejska
Pulpety z miruny w sosie pomidorowym
Składniki: filet z **miruny** mrożonej (**ryba**), bułki **pszenne** zwykłe, **jaja** kurze całe, koncentrat pomidorowy, 30%, śmietana 12% (z **mleka**), olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, szczypiorek, natka pietruszki, sól biała, pieprz
Surówka z ogórka kiszzonego
Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy
Owocowe talerzyki
Składniki: banan, jabłko, gruszka, śliwki, kiwi
Woda z cytryną i miodem
Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Podwieczorek

Owocowe talerzyki
Składniki: banan, jabłko, gruszka, śliwki, kiwi
Kasza manna na mleku
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**)