

31.08.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Herbata malinowa 200 ml

Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny

Chleb pszenny 25 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Chleb razowy 25 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **pszenna** razowa, woda, drożdże, sól

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Pasztet wieprzowy zapiekany 20 g

Składniki: mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, białko **pszenne**, marchew, **seler**, cebula, pietruszka, pieprz, gałka muszkatołowa, lubczyk, sól, może zawierać **soja**, **gorczyca**

Serek śmietankowy 20 g

Składniki: serek śmietankowy (z **mleka**), sól

Pomidor 20 g

Papryka czerwona 20 g

Melon 100 g

01.09.2026

Wtorek

Śniadanie

Płatki zbożowe na mleku 200 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki zbożowe (pełnoziarniste płatki **owsiane**, mąka **jęczmienna**, kukurydziana; grys kukurydziany, cukier trzcinowy, melasa trzcinowa, sól morsa, aromat, emulgator: lecytyny (z **soi**))

Herbata owoce lasu 200 g

Składniki: kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, owoc aronii, owoc głogu, liść jeżyny, owoc maliny, owoc bzu czarnego, owoc jeżyny, naturalny aromat jagody

Chleb pszenny 25 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Chleb pszenny graham 25 g

Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Polędwica Drobiowa. 20 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, sól, białko **pszenne**, ekstrakty drożdży i przyprawy, aromat. produkt może zawierać **soja**, **seler**, **gorczyca**

Ogórek kiszony naturalnie 20 g

Składniki: ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść lauowy, woda, sól, cukier trzcinowy

Pomidor 20 g

Banan 100 g

02.09.2026

Środa

Śniadanie

Kakao z mlekiem 200 ml

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

Chleb pszenny 25 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Chleb wieloziarnisty 25 g

Składniki: mąka razowa **pszenna**, razowe płatki **owsiane**, razowa mąka **pszenna**, razowa mąka **owsiana**, razowa mąka **jęczmienna**, słonecznik, siemię lniane, **sezam**, drożdże, sól, lecytyna słonecznikowa

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Szynka wieprzowa 20 g

Składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, marchew suszona, rozmaryn suszony, naturalny aromat cytrynowy. produkt może zawierać **pszenica**, **soja**, **seler**, **gorczycę**

Twarożek 20 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych)

Papryka czerwona 20 g

Pomidor 20 g

Jabłko 100 g

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

03.09.2026

Czwartek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 200 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane (mąka kukurydziana, grys kukurydziany, woda, sól)

Herbata owocowa dzika róża 200 g

Składniki: owoc dzikiej róży, aromat naturalny

Chleb pszenno-żytni 50 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Pasta z kurczaka i włoszczyzny 20 g

Składniki: polędwica z piersi kurczaka, marchew, **seler** naciowy, pietruszka, korzeń, oliwa

Rukola 3 g

Pomidor 20 g

Pomarańcza 100 g

04.09.2026

Piątek

Śniadanie

Herbata truskawkowa 200 g

Składniki: owoc truskawki, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalny aromat, liść jeżyny, owoc poziomki

Bułka grahamka 50 g

Składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól,

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Pasta jajeczna z majonezem i jogurtem 20 g

Składniki: **jaja** kurze całe, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Ser żółty 20 g

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii

Salata 5 g

Ogórek 20 g

Arbuz 100 g



Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami i

kielbasą 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, **seler** korzeniowy, fasola biała, nasiona suche, kielbasa śląska (mięso wieprzowe, sól, błonnik **pszenny**, przyprawy, ekstrakty przypraw produkt może zawierać (**soje**, **seler**, **gorczycę**)), natka pietruszki, sól biała, pieprz, majeranek

Racuchy z jabłkiem z mąki pszennej

120 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **pszenna** pełnoziarnista, **mleko**, jabłko prażone (jabłko, cukier, skrobia ziemniaczana), drożdże, **jaja**, cukier, sól.

Polewa brzoskwiniowa na jogurcie

50 g

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

Surówka z marchewki z rodzynkami

ze śmietaną 40 g

Składniki: marchew, rodzyнки, suszone, śmietana 12% (z **mleka**)

Ogórek słupki 40 g

Składniki: ogórek

Kompot truskawka- porzeczka 200 ml

Składniki: woda, truskawka, porzeczka

Podwieczorek

Mix warzyw słupki 60 g

Składniki: marchew, ogórek, papryka kolorowa

Dip jogurtowo - czosnkowy 20 g

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

Obiad

Zupa kalafiorowa zabelana z

ziemniakami i koperkiem na

wywarze warzywnym 250 g

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

Makaron z mąki durum z sosem

bolognese z mięsem wieprzowym i

pomidorami 220 g

Składniki: makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** durum, **jaja**), mięso mielone wieprzowe z szynki (mięso wieprzowe z szynki, sól), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), koncentrat pomidorowy, 30%, oliwa, mąka **pszenna**, typ 450

Surówka z białej kapusty z

koperkiem i oliwą 40 g

Składniki: kapusta biała, koperek, oliwa

Bukiet warzyw z masłem 40 g

Składniki: brokuły, marchew, fasolka szparagowa, mrożona, masło ekstra (z **mleka**)

Kompot truskawka śliwka 200 ml

Składniki: woda, truskawki, mrożone, śliwki

Podwieczorek

Koktajl truskawkowy na jogurcie

naturalnym 130 g

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

Obiad

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z

natką pietruszki na wywarze

warzywnym 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, **seler** korzeniowy, kasza **jęczmienna**, perłowa, cebula, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Udko z kurczaka pieczone w ziołach

70 g

Składniki: udo z kurczaka, olej rzepakowy, bazylia suszona, tymianek, rozmaryn suszony

Ziemniaki puree 100 g

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

Surówka z ogórka kiszonego,

papryki i oliwy 40 g

Składniki: ogórek kiszony naturalnie (ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść laurowy, woda, sól, cukier trzcinowy), papryka kolorowa, oliwa

Buraczki z oliwą 40 g

Składniki: burak, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Kompot truskawka - agrest 200 ml

Składniki: woda, truskawka, agrest

Podwieczorek

Mus jabłkowy 100% 130 g

Składniki: przecier jabłkowy 100%

Biszkopty 5 g

Składniki: mąka **pszenna**, cukier, **jaja**, woda, skrobia ziemniaczana, skrobia **pszenna**, **mleko**, substancje spulchniające: węglany sodu, sól, barwnik: karoten

Obiad

Zupa krem z pieczonej dyni z

mlekiem kokosowym na wywarze

warzywnym posypana grzankami

pszennymi 250 ml

Składniki: woda, dynia, marchew, chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), pietruszka, korzeń, mleczek kokosowe (ekstrakt z mleczka kokosowego 80%, woda), **seler** korzeniowy, koperek, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Łazanki bj z soczewicą czerwoną,

pieczarkami, marchewką i cebulką

220 g

Składniki: makaron łazanki (mąka makaronowa **pszenna**, mąka pełnoziarnista), soczewica czerwona, nasiona suche, marchew, pieczarki świeże, cebula, olej rzepakowy, pieprz

Bukiet warzyw z oliwą 40 g

Składniki: brokuły, marchew, fasolka szparagowa, mrożona, oliwa

Surówka z marchewki, jabłka i

papryki z oliwą 40 g

Składniki: marchew, jabłko, papryka czerwona, oliwa

Kompot truskawka- porzeczka 200 ml

Składniki: woda, truskawka, porzeczka

Podwieczorek

Jogurt malinowy 130 g

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

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem

zabelana z natką pietruszki na

wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: woda, ryż biały, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ryba Mintaj panierowany z bułką

tartą pełnoziarnistą i słonecznikiem

70 g

Składniki: **mintaj** świeży (**ryba**), **jaja** kurze całe, bułka tarta pełnoziarnista (mąka **pszenna** pełnoziarnista, drożdże, sól), mąka **pszenna**, typ 450, słonecznik, nasiona, sól biała, pieprz

Ziemniaki 100 g

Surówka Colesław 40 g

Składniki: kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), cytryna, pieprz

Mini marchewki 40 g

Kompot truskawka - agrest 200 ml

Składniki: woda, truskawka, agrest

Podwieczorek

Galaretka wiśniowa z czerwoną

porzeczką 150 g

Składniki: galaretka wiśniowa (sok wiśniowy, żelatyna, cukier, aromat naturalny, barwniki naturalne), porzeczki czerwone

 07.09.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Herbata malinowa 200 ml

Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny

Chleb pszenny 25 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Chleb razowy 25 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **pszenna** razowa, woda, drożdże, sól

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Ser żółty 20 g

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii

Szynka wieprzowa 20 g

Składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, marchew suszona, rozmaryn suszony, naturalny aromat cytrynowy, produkt może zawierać **pszenica, soja, seler, gorczycę**

Ogórek kiszony naturalnie 20 g

Składniki: ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść laurowy, woda, sól, cukier trzcinowy

Papryka czerwona 20 g

Mandarynki 100 g

 08.09.2026

Wtorek

Śniadanie

Herbata truskawkowa 200 g

Składniki: owoc truskawki, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalny aromat, liść jeżyny, owoc poziomki

Chleb pszenny 25 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Chleb pszenny graham 25 g

Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Szynka z indyka. 20 g

Składniki: mięso z indyka, ekstrakty przypraw, czosnek suszony, pieprz czarny, pieprz zielony, papryka suszona, sól, pietruszka suszona, majeranek, może zawierać **pszenica , soja, seler, gorczyca**

Humus 20 g

Składniki: ciecierzycza nasiona suche, oliwa, **sezam**

Papryka czerwona 20 g

Ogórek 20 g

Jabłko 100 g

 09.09.2026

Środa

Śniadanie

Ryż na mleku z musem jabłkowym

200 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, ryż biały, jabłko

Herbata owocowa dzika róża-

malina 200 g

Składniki: owoc maliny, owoc dzikiej róży, aromat naturalny

Chleb pszenny 25 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Chleb wieloziarnisty 25 g

Składniki: mąka razowa **pszenna**, razowe płatki **owsiane**, razowa mąka **pszenna**, razowa mąka **owsiana**, razowa mąka **jęczmienna**, słonecznik, siemię lniane, **sezam**, drożdże, sól, lecytyna słonecznikowa

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Pasta jajeczna z brokułem,

majonezem i jogurtem 20 g

Składniki: **jaja** kurze całe, brokuły, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Ogórek 20 g

Salata 5 g

Banan 100 g

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

 10.09.2026

Czwartek

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku 200 ml

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

Chleb pszenno-żytni 50 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Paprykarz wegański 20 g

Składniki: ryż biały, gotowany, papryka kolorowa, pomidor, keczup (pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne), cebula

Szynka wieprzowa 20 g

Składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, marchew suszona, rozmaryn suszony, naturalny aromat cytrynowy, produkt może zawierać **pszenica, soja, seler, gorczycę**

Ogórek kiszony naturalnie 20 g

Składniki: ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść laurowy, woda, sól, cukier trzcinowy

Rukola 3 g

Gruszka 100 g

 11.09.2026

Piątek

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 200 g

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

Herbata owoce lasu 200 g

Składniki: kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, owoc aronii, owoc głogu, liść jeżyny, owoc maliny, owoc bzu czarnego, owoc jeżyny, naturalny aromat jagody

Bułka żytnia 50 g

Składniki: mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, zakwas **żytni**, olej rzepakowy,

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Twarożek ze śmietaną 20 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane (krowie), kultury bakterii mlekowych), śmietana 18% (z **mleka**), sól biała, pieprz

Dżem malinowy 100% 20 g

Składniki: maliny, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy

Rzodkiewka 15 g

Salata 5 g

Pomarańcza 100 g



Obiad

Zupa jarzynowa z kolorowej fasolki szparagowej z ziemniakami i z natką pietruszki na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: woda, fasolka szparagowa, mrożona, marchew, ziemniaki, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

Gulasz warzywny z fasolą czerwoną, papryką i cebulą 120 g

Składniki: fasola czerwona sucha, papryka czerwona, cebula, marchew, przecier pomidorowy, pietruszka, korzeń, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy

Kasza gryczana 100 g

Surówka z czerwonej kapusty z oliwą 40 g

Składniki: kapusta czerwona, oliwa

Brokuły 40 g

Kompot truskawka- porzeczka 200 ml

Składniki: woda, truskawka, porzeczka

Podwieczorek

Koktajl truskawkowo-porzeczkowy z nasionami chia na jogurcie 130 g

Składniki: truskawki, porzeczki czarne, porzeczki czerwone, chia, nasiona (szałwia hiszpańska), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Obiad

Żurek z zakwasu żytniego zabelany z ziemniakami, z jajkiem, majerankiem i natka pietruszki 250 ml

Składniki: woda, zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), ziemniaki, śmietana 12% (z **mleka**), **jaja** kurze całe, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, majeranek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pierogi ruskie ziemniaczano - serowe z mąki pszennej pełnoziarnistej 180 g

Składniki: pierogi ruskie 6 szt (mąka **pszenna** pełnoziarnista, ziemniaki, twaróg (**mleko**), woda, **jaja**, cebula, olej, sól, pieprz.)

Surówka z marchewki selera ze śmietaną 40 g

Składniki: marchew, **seler** korzeniowy, śmietana 12% (z **mleka**)

Kalarepa słupki 40 g

Składniki: kalarepa

Kompot truskawka śliwka 200 ml

Składniki: woda, truskawki, mrożone, śliwki

Podwieczorek

Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z mleka) 130 g

Paluch kukurydziany 5 g

Składniki: mąka kukurydziana, grys kukurydziany, woda

Obiad

Zupa krem z pomidorów z ciecierzycą zagęszczony z ziemniakami na wywarze warzywnym ze słonecznikiem 250 ml

Składniki: woda, pomidor, ciecierzycza, nasiona suche, marchew, ziemniaki, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, cebula, słonecznik, nasiona, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

Makaron z mąki durum z kurczakiem w kawałkach z pesto pietruszkowym, cukinią, serem mozzarella i nutą czosnkową 220 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** durum, **jaja**), cukinia, ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), natka pietruszki, oliwa, czosnek

Fasolka szparagowa na ciepło 40 g

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona

Mix sałat z oliwą 40 g

Składniki: sałata lodowa, sałata, oliwa

Kompot truskawka - agrest 200 ml

Składniki: woda, truskawka, agrest

Podwieczorek

Babeczka z jagodami - wyrób domowy z mąki pszennej pełnoziarnistej 1 szt. 50 g

Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, jagody, **mleko**, **jaja**, olej, proszek do pieczenia [wodorowęglan sodu], cukier

Obiad

Domowy rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem z mąki durum 250 g

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** durum, **jaja**), **seler** korzeniowy, udo z kurczaka, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet schabowy panierowany w bułce tartej pełnoziarnistej i sezamie 70 g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta pełnoziarnista (mąka **pszenna** pełnoziarnista, drożdże, sól), olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, **sezam**, nasiona, pieprz

Ziemniaki puree 100 g

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

Surówka z kapusty białej z koperkiem i sosem jogurtowym 40 g

Składniki: kapusta biała, jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), koperek

Kalafior 40 g

Kompot truskawka- porzeczka 200 ml

Składniki: woda, truskawka, porzeczka

Podwieczorek

Deser z serkiem białym z mango na biszkopcie pszennym 130 g

Składniki: serek biały (**mleko**, żywe kultury bakterii, serwatka z **mleka**), biszkopty (mąka **pszenna**, cukier, **jaja** , woda, skrobia ziemniaczana, skrobia **pszenna**, **mleko**, substancje spulchniające: węglany sodu, sól, barwnik: karotenyl), mango

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: woda, ryż paraboliczny, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, koperek, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ryba Mintaj panierowana w bułce tartej pełnoziarnistej 70 g

Składniki: **mintaj** świeży (**ryba**), **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, bułka tarta pełnoziarnista (mąka **pszenna** pełnoziarnista, drożdże, sól), sól biała, pieprz

Ziemniaki 100 g

Surówka z kapusty kiszzonej z papryką i oliwą 40 g

Składniki: kapusta kiszona naturalnie (kapusta biała, olej rzepakowy tłoczony na zimno, **gorczyca**, cukier trzcinowy), papryka kolorowa, olej rzepakowy, pieprz

Bukiet warzyw 40 g

Składniki: brokuł, kalafior, marchew

Kompot truskawka - agrest 200 ml

Składniki: woda, truskawka, agrest

Podwieczorek

Kisiel z owoców leśnych własnego wyrobu 150 g

Składniki: woda, czarne jagody, mrożone, maliny, jeżyny, skrobia ziemniaczana, cukier