

2026-09-28- poniedziałek



śniadanie

Płatki kukurydziane 20g "Mleko świeże Mleczarnia Wieprz 2% tłuszczu" 150g, *(7)
Maso 10g, (7) wędlina 20g, pomidor 20g, pieczywo mieszane białe i ciemne 50g, *(1)
Herbata z sokiem malinowym 200ml



obiad

Kremowa zupa jarzynowa z fasolką zieloną ziemniakami na wywarze warzywnym 250g
*(9,7,)
Makaron z jabłkiem i cynamonem 200g *(1,3)
Kompot z owoców mieszanych bez cukru 160ml

podwieczorek Owoc – banan , jogurt naturalny 50g *(7)

2026-09-29- wtorek



śniadanie

Kiełbaski z indyka na gorąco 70g, sos pomidorowy 10g, masło 10g *(7),
ogórek 20g, Pieczywo mieszane pełnoziarniste 60g *(1), Herbata z mlekiem 200ml *(7)

obiad

Delikatna zupa ryżanka z marchwią i świeżą natką
(wywar z trzech rodzajów mięsa i warzyw) 250g *(9)
Sznycel drobiowy – 70g *(1,3,)
Delikatne buraczki czerwone z jogurtem 80g*(7)
Ziemniaki 100g
Kompot z owoców mieszanych bez cukru 250 ml



podwieczorek Owoc-Jabłko , Sok z naturalnie występującymi cukrami 200ml

2026-09-30 - środa

śniadanie

Kanapkowy twarożek ze szczypiorem i zielonym ogórkiem 40g *(7), szynka z indyka 30g, masło 10g *(7) Chleb graham 60g *(1), Herbata z sokiem malinowym 200ml



obiad

Krupnik z warzywami i kaszą z dodatkiem świeżych ziół na wywarze mięsny 250g *(7,1,9)
Gnocchi z sosem pomidorowym i ciecierzycą 200g *(1)
Kompot owocowy bez cukru 200ml

podwieczorek

owoce – Kanapeczka kolorowa z serem i szynką *(1,7)

Sok przecierany owocowy z naturalnie występującymi cukrami 150ml

2026-10-01- czwartek

śniadanie



Humus 30g*(11), Wędlina szynkowa wędzona 30g, pomidor 20g, masło 10g*(7),
,pieczywo mieszane pełnoziarniste 60g*(1), Herbata z cytryną 150g

obiad

Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami na wywarze warzywnym 250g *(9,7)
Naggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych 60g *(3,1)
Surówka owocowo-marchewkowa z jogurtem 100g*(7)
Ziemniaki gotowane 100g
Kompot z owoców mieszanych bez cukru 150g



podwieczorek

Zdrowy deser – Naturalny jogurt grecki z granolą i musem owocowym bez cukru (wyrób własny) 100g *(7,1)

2026-10-02- piątek



śniadanie

Butka grahamka z masłem 60g (7,1), jajko na twardo 0,5 szt*(3) ogórek zielony 20g,
Ser Gouda 30g, *(7) ,sałata zielona 0,5g ,Herbata z mlekiem 250ml *(7)

obiad



Zupa Pomidorowa z ryżem naturalnym na wywarze warzywnym 250 g *(7,9)

Rybka duszona w warzywach 50g *(4,9)

Kasza pertowa 100g*(1)

Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 50g

Kompot owocowy bez cukru 150g



podwieczorek

Domowy budyń bez cukru (wyrób własny)*(3,7,1) wafelek ryżowy *(1)



2026-10-05 - poniedziałek



śniadanie

Płatki kukurydziane 20g "Mleko świeże Mleczarnia Wieprz 2% tłuszczu" 150g, *(7) ,serek wiejski 30g *(7)
ogórek zielony 20g, masło 10g *(7)
Pieczywo mieszane 60g *(1), Herbata z cytryną 150g

obiad

Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabelana śmietanką na wywarze jarzynowym 250g, *(7,9)
Spaghetti z sosem bolońskim i serem żółtym 200g *(1,7)
Kompot z mieszanych owoców bez cukru 200ml

podwieczorek Kisiel owocowy bez cukru (wyrób własny) 200g ,śliwka

2026-10-06 - wtorek

śniadanie

Pasta warzywna 40g*(11), drobiowa kielbasa 10g, ogórek 20g, masło 10g *(7) ,
zielona sałata 5g, chleb razowy 60g *(1) , herbata z cytryną 150g

obiad



Zupa jarzynowa z makaronem i bukietem warzyw (na wywarze warzywnym) 250ml
*(9,3,1,7)

Pierś z indyka zapiekana na szpinaku 50g

Kasza jęczmienna pęczak 50g*(1)

Surówka warzywna z białej kapusty i kolorowych warzyw 80g

Kompot owocowy bez cukru 150g



podwieczorek

Ciasto domowe drożdżowe z jogurtem i owocami bez cukru 100g *(1,3,7)
(wyrób własny) Sok 100% z naturalnie występującymi cukrami

2026-10-07 - środa



śniadanie

Pasta z tuńczyka i warzyw 40g,*(4,7) pomidor 20g, masło 10g *(7) ,
chleb razowy 60g *(1) , herbata z mlekiem 200g, *(7)



obiad

Zupa grochowa z ziemniakami, boczkiem, kietbasą i świeżym czosnkiem na wywarze mięsnym
250ml *(9)

Kopytka dyniowe z jabłkiem 200g *(3,1,)

Kompot owocowy bez cukru 150g

podwieczorek Gruszka ,Jogurt naturalny 200g *(7)



2026-10-08- czwartek

śniadanie

Biały twaróg z warzywami 50g *(7), miód 20g , zielony ogórek 20g, masło 10g, *(7)
pieczywo mieszane 60g *(1), Herbata z cytryną 150g

obiad

Zupa ogórkowa zabieleną z ryżem zabieleną na wywarze jarzynowym 250g, *(7,9)

Drobiowy fileć z kurczaka 60g, *(1,9)

Ziemniaki 110g

Coleślaw z jogurtem

Kompot owocowy bez cukru 150ml

podwieczorek

Owoc -Banan



2026-10-09- Piątek

śniadanie:

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g *(3), sałata zielona 5g, pomidor 10g
masło 10g *(7), Pieczywo mieszane 60g *(1), Herbata 150g

obiad

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami na wywarze jarzynowym 250g, *(3,7,1,9)
Naleśniki z dodatkiem mąki orkiszowej z twarogiem bez cukru (wyrób własny) 200g *(7,1,3)
Kompot owocowy z dodatkiem aronii bez cukru 200ml

podwieczorek

Jogurt owocowy z ograniczoną ilością cukru 150g*(7)



	28.09. 26	29.09. 26	30.09. 26	01.10. 26	02.10. 26	05.10. 26	06.10. 26	07.10. 26	08.10. 26	09.10. 26
KCAL	984.3	985.1	947.7	949.7	1063.9	964.3	993.6	941.7	948.0	1019.2
Tłuszcz	26.0 g	38.8 g	26.4 g	34.5 g	32.1 g	31.2 g	42.4 g	27.1 g	31.4 g	40.1 g
NKT	12.1 g	14.8 g	11.9 g	12.8 g	15.2 g	12.5 g	9.7 g	15.2 g	11.0 g	14.3 g
Węglowodany	165.4 g	137.2 g	150.5 g	129.0 g	159.1 g	147.6 g	136.4 g	145.4 g	142.6 g	129.0 g
Cukry	64.1 g	51.1 g	48.8 g	29.5 g	29.7 g	35.4 g	42.7 g	46.6 g	39.9 g	34.6 g
Błonnik	18.6 g	17.1 g	17.6 g	18.7 g	16.1 g	13.9 g	17.4 g	20.2 g	13.0 g	11.8 g
Białko	31.4 g	29.4 g	37.6 g	40.1 g	41.5 g	33.7 g	30.3 g	39.3 g	30.3 g	41.2 g
Sód	1161.7 mg	1254.6 mg	1548.7 mg	1547.3 mg	1380.9 mg	1046.3 mg	1075.0 mg	1084.2 mg	1428.4 mg	827.8 mg

- ZGODNIE Z INFORMACJAMI OD PRODUCENTÓW UŻYTE PRODUKTY GOTOWE
- NP(KECZUP,KONCENTRAT POMIDOROWY PRODUKTY Z MIĘSA)
- MOGĄ ZAWIERAĆ ŚLADOWE ILOŚCI ALERGENÓW ,GLUTENU ,MLEKA ŁĄCZNIE Z LAKTOZĄ ,JAJ,SOI,ORZECHÓW,SELER,GORCZYCY

Legenda - Wykaz alergenów

- 1) Zboża zawierające gluten
- 2) Skorupiaki
- 3) Jaja i produkty pochodne
- 4) Ryby i produkty pochodne
- 5) Orzechy ziemne i produkty pochodne
- 6) Soja i produkty pochodne
- 7) Mleko i produkty pochodne
- 8) Orzechy tj. włoskie, migdały i produkty pochodne
- 9) Seler
- 10) Gorczyca oraz produkty z nich otrzymane
- 11) Nasiona sezamu
- 12) Dwutlenek siarki i siarczyny
- 13) Łubin oraz produkty z nich otrzymane
- 14) Mięczaki