

21.09 – 25.09.2026 r.



Poniedziałek

I śniadanie: Pieczywo razowe z masłem, sałata, kurczak gotowany, ogórek zielony, pomidor, herbata owocowa, bawarka, woda – **1,7**

II śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem, jabłko, woda – **7**

Zdrowa przekąska: Warzywa lub owoce

Obiad: Krem z brokułu z grzankami, Pierogi ruskie z surówką z białej kapusty, ogórka i koperku, woda mineralna – **1,3,7,9**

Wtorek

I śniadanie: Pieczywo mieszane z masłem, sałata, kiełki, ser żółty salami, ogórek kiszony, papryka, kawa inka z mlekiem, herbata, woda – **1,7**

II śniadanie: Jogurt naturalny z nasionami chia, bananem i rodzynkami, woda – **7**

Zdrowa przekąska: Warzywa lub owoce

Obiad: Krem z dyni z grzankami, Pulpety z czerwonej soczewicy w sosie pomidorowym, kasza bulgur, surówka z marchewki i jabłka – **1**

Środa

I śniadanie: Bułka wieloziarnista z masłem, sałata, pasta z ciecierzycy z cebulką i pietruszką, pomidor, rzodkiewka, herbata z cytryną, mleko sojowe, woda – **1,6,7**

II śniadanie: Śliwki zapiekane pod kruszonką z płatków owsianych z masłem i miodem, marchewka, woda – **7**

Zdrowa przekąska: Warzywa lub owoce

Obiad: Zupa jarzynowa z brukselką, brokułem i zacierką, De volaille z kurczaka z masłem, ziemniakami i fasolką szparagową, woda mineralna – **1,3,7,9**

Czwartek

I śniadanie: Pieczywo razowe z masłem, sałata, twarożek z awokado, ogórek kanapkowy, pomidorki koktajlowe, kakao, herbata miętowa, woda – **1,7**

II śniadanie: Budyń śmietankowy, gruszka, woda – **7**

Zdrowa przekąska: Warzywa lub owoce

Obiad: Krem pomidorowy z makaronem na wywarze warzywnym, Grillowany sznycel z kurczaka, ryż parboiled, buraczki, woda mineralna – **1,9**

Piątek

I śniadanie: Chleb graham z masłem, mix sałat, pasta jajeczna, szczypiorek, ogórek kiszony, papryka kolorowa, herbata z miodem, mleko owsiane, woda – **1,3,7**

II śniadanie: Wafle zbożowe, winogrono, kawa inka z mlekiem, woda – **1,7**

Zdrowa przekąska: Warzywa lub owoce

Obiad: Zupa ogórkowa z kaszą jaglaną na wywarze warzywnym, Miruna w panierce kukurydzianej z ziemniakami oraz marchewką z groszkiem i masłem, woda mineralna – **4,7,9**

Alergeny:

1.Zboża zawierające gluten, 2.Skorupiaki, 3.Jaja, 4.Ryby, 5.Orzechy ziemne, 6.Soja,7. Mleko i przetwory mleczne, 8.Orzechy, 9.Seler, 10. Gorczyca, 11.Sezam, 12.Dwutlenek siarki, 13. Łubin 14. Mięczaki