DATA	POSIŁEK	DIETA PODSTAWOWA	DIETA BEZMLECZNA
PONIEDZIAŁEK **12.10.2026r.**	**ŚNIADANIE**	chleb ze słonecznikiem z szynką drobiową i serem topionym (1,7), papryka, rzodkiewka, sałata kakao na mleku (7) II śn: banan, rzodkiewka	chleb ze słonecznikiem z szynką drobiową i serem żółtym bezmlecznym (1), papryka, rzodkiewka, sałata kakao na mleku (7) II śn: banan, rzodkiewka
	OBIAD	krupnik na kaszy jaglanej na wywarze warzywnym (1,9), gulasz z ciecierzycy z warzywami (marchew, papryka, pomidory)(9), kasza gryczana (1), surówka z białej kapusty z jabłkiem, kompot owocowy bez dodatku cukru	krupnik na kaszy jaglanej na wywarze warzywnym (1,9), gulasz z ciecierzycy z warzywami (marchew, papryka, pomidory)(9), kasza gryczana (1), surówka z białej kapusty z jabłkiem, kompot owocowy bez dodatku cukru
	PODWIECZOREK	chleb ze słonecznikiem, masłem i z pastą jajeczną (1,3,7), szczypiorek, kiełki, pomidor, herbata z cytryną	chleb ze słonecznikiem i z pastą jajeczną (1,3), szczypiorek, kiełki, pomidor, herbata z cytryną
WTOREK **13.10.2026r.**	**ŚNIADANIE**	bułka grahamka z twarożkiem z rzodkiewką (1,7), ogórek zielony, szczypiorek, pomidor malinowy, kawa zbożowa na mleku (1,7) II śn: gruszka, papryka (słupki)	bułka grahamka z konfiturą owocową (1), ogórek zielony, szczypiorek, pomidor malinowy, kawa zbożowa na napoju owsianym (1) II śn: gruszka, papryka (słupki)
	OBIAD	zupa jarzynowa (marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki) na wywarze warzywnym (9), kotlet schabowy panierowany smażony na oleju rzepakowym rafinowanym (1,3), mizeria z ogórka i koperku z jogurtem naturalnym (7), ziemniaki puree, kompot owocowy bez dodatku cukru	zupa jarzynowa (marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki) na wywarze warzywnym (9), kotlet schabowy panierowany smażony na oleju rzepakowym rafinowanym (1,3), mizeria z ogórka i koperku, ziemniaki puree, kompot owocowy bez dodatku cukru
	PODWIECZOREK	chleb żytni pełnoziarnisty z pastą z suszonymi pomidorami (1), ogórek zielony, papryka, herbata z cytryną	chleb żytni pełnoziarnisty z pastą z suszonymi pomidorami (1), ogórek zielony, papryka, herbata z cytryną

ŚRODA **14.10.2026r.**	**ŚNIADANIE**	płatki owsiane na mleku (1,7), jabłko w cząstkach herbata II śn: winogrono przekrojone na ćwiartki, ogórek (słupki)	płatki owsiane na napoju owsianym (1), jabłko w cząstkach herbata II śn: winogrono przekrojone na ćwiartki, ogórek (słupki)
	OBIAD	zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym, zabielana śmietaną (7,9) filet z mintaja pieczony w panierce w piekarniku (bez smażenia) (1,3,4), ziemniaki z koperkiem, surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem i marchewką, kompot owocowy bez dodatku cukru	zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (9), filet z mintaja pieczony w panierce w piekarniku (bez smażenia) (1,3,4), ziemniaki z koperkiem, surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem i marchewką, kompot owocowy bez dodatku cukru
	PODWIECZOREK	chleb razowy pełnoziarnisty z masłem i z dżemem truskawkowym (1,7), herbata owocowa	chleb pełnoziarnisty z dżemem truskawkowym (1), herbata owocowa
CZWARTEK **15.10.2026r.**	**ŚNIADANIE**	chleb razowy pełnoziarnisty z masłem, jajko gotowane (1,3,7), rzodkiewka w plasterkach, kiełki kefir (7) II śn: kiwi w plasterkach, pomidorki koktajlowe przekrojone na ćwiartki	chleb razowy pełnoziarnisty, jajko gotowane (1,3), rzodkiewka w plasterkach, kiełki napój owsiany II śn: kiwi w plasterkach, pomidorki koktajlowe przekrojone na ćwiartki
	OBIAD	rosół drobiowy z makaronem orkiszowym na wywarze warzywno-mięsnym (1,9) kotlet mielony drobiowy pieczony w piekarniku (mięso świeże) (1,3), ziemniaki puree, marchewka z groszkiem gotowana na parze, kompot owocowy, bez dodatku cukru	rosół drobiowy z makaronem orkiszowym na wywarze warzywno-mięsnym (1,9) kotlet mielony drobiowy pieczony w piekarniku (mięso świeże) (1,3), ziemniaki puree, marchewka z groszkiem gotowana na parze, kompot owocowy, bez dodatku cukru
	PODWIECZOREK	chleb żytni z serkiem wiejskim (1,7), ogórek, papryka, szczypiorek, herbata z cytryną	chleb żytni (1), ogórek, papryka, szczypiorek, herbata z cytryną

PIĄTEK **16.10.2026r.**	**ŚNIADANIE**	chleb żytni z masłem i serkiem topionym (1,7), szczypiorek, pomidor, rzodkiewka, kakao na mleku II śn: jabłko w cząstkach, marchewka cienkie krótkie słupki	chleb żytni z serem żółtym bezmlecznym (1), szczypiorek, pomidor, rzodkiewka, kakao na mleku II śn: jabłko w cząstkach, marchewka cienkie krótkie słupki
	OBIAD	zupa pomidorowa z ziemniakami na wywarze warzywnym zabielana śmietaną (7,9) makaron pszenny z filetem z indyka, pesto bazyliowym i suszonymi pomidorami i prażonymi pestkami słonecznika (1) kompot owocowy bez dodatku cukru	zupa pomidorowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (9) makaron pszenny z filetem z indyka, pesto bazyliowym i suszonymi pomidorami i prażonymi pestkami słonecznika (1) kompot owocowy bez dodatku cukru
	PODWIECZOREK	jogurt naturalny z owocami sezonowymi i płatkami owsianymi (1,7), herbata owocowa	jogurt wegański z owocami sezonowymi i płatkami owsianymi (1), herbata owocowa

DATA	POSIŁEK	DIETA PODSTAWOWA	DIETA BEZMLECZNA
PONIEDZIAŁEK **19.10.2026r.**	**ŚNIADANIE**	chleb pszenno-żytni z kiełkami i z masłem i żółtym serem (1,7), papryka, ogórek kakao na mleku (7) II śn: banan, pomidorki koktajlowe przekrojone na ćwiartki	chleb pszenno-żytni z kiełkai i z żółtym serem bezmlecznym (1), papryka, ogórek kakao na napoju owsianym, II śn: banan, pomidorki koktajlowe przekrojone na ćwiartki
	OBIAD	zupa fasolowa (fasola mrożona) na wywarze warzywnym z ziemniakami (9), kotleciki z soczewicy i warzyw w sosie pomidorowym, kasza jaglana, surówka z marchwi z jabłkiem (1), kompot owocowy bez dodatku cukru	zupa fasolowa (fasola mrożona) na wywarze warzywnym z ziemniakami (9), kotleciki z soczewicy i warzyw w sosie pomidorowym, kasza jaglana, surówka z marchwi z jabłkiem (1), kompot owocowy bez dodatku cukru
	PODWIECZOREK	chleb pszenno-żytni z kiełkami, masło, pasta z tuńczyka i jogurtem naturalnym (1,3,4,7,11), papryka, kiełki, herbata z cytryną	chleb pszenno-żytni z kiełkami z pastą z tuńczyka (1,3,4,11), papryka, kiełki, herbata z cytryną
WTOREK **20.10.2026r.**	**ŚNIADANIE**	bułka pszenna z masłem i pastą jajeczną (1,3,7) rzodkiewka w plasterkach, ogórek kawa zbożowa na mleku (1,7) II śn: gruszka, marchewka (słupki)	bułka pszenna z pastą jajeczną (1,3) rzodkiewka w plasterkach, ogórek kawa zbożowa na napoju owsianym (1) II śn: gruszka, marchewka (słupki)
	OBIAD	zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym zabielana śmietaną (1,7,9) filet z indyka pieczony, ziemniaki pieczone, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kompot owocowy bez dodatku cukru	zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym (1,9) filet z indyka pieczony, ziemniaki pieczone, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kompot owocowy bez dodatku cukru
	PODWIECZOREK	pieczywo chrupkie z twarożekiem z rzodkiewką (1,7), ogórek zielony, szczypiorek, pomidorek koktajlowy, herbata miętowa	pieczywo chrupkie (1), ser żółty bezmleczny, ogórek zielony, rzodkiewka, szczypiorek, pomidorek koktajlowy, herbata miętowa

ŚRODA **21.10.2026r.**	**ŚNIADANIE**	chleb pełnoziarnisty z masłem i wędliną drobiową (1,7), pomidor, sałata kakao na mleku (7) II śn: jabłko, papryka (słupki)	chleb pełnoziarnisty z wędliną drobiową (1), pomidor, sałata kakao na napoju owsianym II śn: jabłko, papryka (słupki)
	OBIAD	zupa barszcz biały na naturalnym zakwasie i wywarze warzywnym z ziemniakami i śmietaną (7,9) makaron spaghetti z sosem pomidorowo-warzywnym i mięsem mielonym drobiowym (mięso świeże) (1), ogórek zielony, kompot owocowy bez dodatku cukru	zupa barszcz biały na naturalnym zakwasie i wywarze warzywnym z ziemniakami i śmietaną (7,9) makaron spaghetti z sosem pomidorowo-warzywnym i mięsem mielonym drobiowym (mięso świeże) (1), ogórek zielony, kompot owocowy bez dodatku cukru
	PODWIECZOREK	placki z jabłkami (1,3), owoc sezonowy, herbata miętowa	placki z jabłkami (1,3), owoc sezonowy, herbata miętowa
CZWARTEK **22.10.2026r.**	**ŚNIADANIE**	chleb żytni z masłem i serem żółtym (1,7), sałata, ogórek, papryka kakao na mleku (7) II śn: kiwi w plasterkach, rzodkiewka w plasterkach	chleb żytni z serem żółtym bezmlecznym (1), sałata, ogórek, papryka kakao na napoju owsianym II śn: kiwi w plasterkach, rzodkiewka w plasterkach
	OBIAD	zupa kalafiorowa, na wywarze warzywnym z ziemniakami zabielana śmietaną (7,9), kotlet mielony wołowo-wieprzowy pieczony w piekarniku (mięso świeże) (1,3), kasza jęczmienna (1), surówka z buraczków czerwonych kompot owocowy bez dodatku cukru	zupa kalafiorowa, na wywarze warzywnym z ziemniakami zabielana śmietaną (7,9), kotlet mielony wołowo-wieprzowy pieczony w piekarniku (mięso świeże) (1,3), kasza jęczmienna (1), surówka z buraczków czerwonych kompot owocowy bez dodatku cukru
	PODWIECZOREK	chleb razowy z masłem, paprykarz z kaszy jaglanej z pomidorami (1,7), ogórek, koperek, herbata owocowa	chleb razowy z masłem, paprykarz z kaszy jaglanej z pomidorami (1,7), ogórek, koperek, herbata owocowa

PIĄTEK **23.10.2026r.**	**ŚNIADANIE**	owsianka na mleku z suszoną żurawiną i rodzynkami (1,7) herbata owocowa II śn: śliwka przekrojona na połówki, ogórek (słupki)	owsianka na napoju owsianym z suszoną żurawina i rodzynkami (1) herbata owocowa II śn: śliwka przekrojona na połówki, ogórek (słupki)
	OBIAD	zupa marchewkowa z zacierkami na wywarze warzywnym (1,9) filet z miruny oprószony mąką i pieczony w piecu (1,4) ziemniaki z koperkiem, warzywa gotowane na parze (brokuł, kalafior, marchewka), kompot owocowy bez dodatku cukru	zupa marchewkowa z zacierkami na wywarze warzywnym (1,9) filet z miruny oprószony mąką i pieczony w piecu(1,4) ziemniaki z koperkiem, warzywa gotowane na parze (brokuł, kalafior, marchewka), kompot owocowy bez dodatku cukru
	PODWIECZOREK	chleb żytni z masłem i z konfiturą z malin, (1,7), rzodkiewka w plasterkach, pomidor koktajlowy przekrojony na ćwiartki, herbata	chleb żytni z konfiturą z malin, (1), rzodkiewka w plasterkach, pomidor koktajlowy przekrojony na ćwiartki, herbata

* w uzasadnionych przypadkach z przyczyn niezależnych od placówki jadłospis może ulec zmianie