

DATA	POSILEK	DIETA PODSTAWOWA	DIETA BEZMLECZNA
PONIEDZIAŁEK 28.09.2026r.	ŚNIADANIE	chleb ze słonecznikiem z szynką drobiową i serem twarogowym w plasterkach (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), kasza jęczmienna (1), surówka z białej kapusty z jabłkiem, kompot owocowy bez dodatku cukru	krupnik na kaszy jaglanej na wywarze warzywnym (9), gulasz z ciecierzycy z warzywami (marchew, papryka, pomidory), kasza jęczmienna (1), surówka z białej kapusty z jabłkiem, kompot owocowy bez dodatku cukru
	PODWIECZOREK	chleb ze słonecznikiem i z pastą jajeczną (1,3), szczypiorek, kielki, pomidor, herbata z cytryną	chleb ze słonecznikiem i z pastą jajeczną (1,3), szczypiorek, kielki, pomidor, herbata z cytryną
WTOREK 29.09.2026r.	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 hummusem z suszonymi pomidorami (1), ogórek zielony, papryka, herbata z cytryną	chleb żytni pełnoziarnisty z hummusem z suszonymi pomidorami (1), ogórek zielony, papryka, herbata z cytryną

ŚRODA 30.09.2026r.	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 pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym (9), filet z kurczaka pieczony w ziołach, kasza gryczana, surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym (1,7), kompot owocowy bez dodatku cukru	zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym (9), filet z kurczaka pieczony w ziołach, kasza gryczana, surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym (1,7), 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 01.10.2026r.	ŚNIADANIE	chleb razowy pełnoziarnisty z masłem, jajko gotowane (1,3,7), rzodkiewka w plasterkach, kielki kefir (7) II śn: kiwi w plasterkach, pomidorki koktajlowe przekrojone na ćwiartki	chleb razowy pełnoziarnisty, jajko gotowane (1,3), rzodkiewka w plasterkach, kielki napój owsiany II śn: kiwi w plasterkach, pomidorki koktajlowe przekrojone na ćwiartki
	OBIAD	rosół drobiowy z makaronem orkiszowym na wywarze warzywno-mięsny (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-mięsny (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 02.10.2026r.	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 ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym, zabielana śmietaną (7,9) ryba (mintaj/dorsz) pieczona w panierce w piekarniku (bez smażenia) (1,3,4), ziemniaki z koperkiem, surówka z kapusty kiszonej, kompot owocowy bez dodatku cukru	zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (9), ryba (mintaj/dorsz) pieczona w panierce w piekarniku (bez smażenia) (1,3,4), ziemniaki z koperkiem, surówka z kapusty kiszonej, 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	POSILEK	DIETA PODSTAWOWA	DIETA BEZMLECZNA
PONIEDZIAŁEK 05.10.2026r.	ŚNIADANIE	chleb pszenno-żytni z kielkami 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 kielkai 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 jagłana, 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 jagłana, surówka z marchwi z jabłkiem (1), kompot owocowy bez dodatku cukru
	PODWIECZOREK	chleb pszenno-żytni z kielkami i z pastą z tuńczyka i jogurtem naturalnym (1,11), papryka, kielki, herbata z cytryną	chleb pszenno-żytni z kielkami i z pastą z tuńczyka i jogurtem naturalnym (1,11), papryka, kielki, herbata z cytryną
WTOREK 06.10.2026r.	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 marchewkowa z ryżem na wywarze warzywnym (1,9) filet z indyka pieczony, ziemniaki pieczone, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kompot owocowy bez dodatku cukru	zupa marchewkowa z ryżem 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 twarożkiem 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 07.10.2026r.	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), sałata z oliwą z oliwek, 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), sałata z oliwą z oliwek, 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 08.10.2026r.	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 zabieleną 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 zabieleną 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 09.10.2026r.	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 żurawiną i rodzynkami (1), herbata owocowa II śn: śliwka przekrojona na połówki, ogórek (słupki)
	OBIAD	zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym (1,9), filet z miruny pieczony w folii z ziołami i cytryną (4) ziemniaki z koperkiem, warzywa gotowane na parze (brokuł, kalafior, marchewka), kompot owocowy bez dodatku cukru	zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym (1,9), filet z miruny pieczony w folii z ziołami i cytryną (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 żurawiny, (1,7), rzodkiewka w plasterkach, pomidor koktajlowy przekrojony na ćwiartki, herbata	chleb żytni z konfiturą z żurawiny (1), rzodkiewka w plasterkach, pomidor koktajlowy przekrojony na ćwiartki, herbata

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