

PONIEDZIAŁEK 12.10.2026

ŚNIADANIE	Bawarka Pieczywo razowe z ziarnami z masłem nat., Kielbasa żywiecka wp. pomidor Dieta bezml. zamiennik: napój owsiany/masło roślinne	Składniki: <u>mleko 2 %-7</u> , herbata czarna, miód nat. <u>Mąka ŻYTANIA</u> ,-1, woda, siemię lniane (6,2%), sól. Kielbasa żywiecka, pomidor
OBIAD	Zupa fasolowa na wywarze warzywnym Spaghetti bolognese ogórek w plasterkach woda Dieta bezml.-	Składniki: kapusta młoda, woda, włoszczyzna, <u>fasola drobna jaś</u> -1, cebula, ziemniaki, olej rzepakowy, zielenina, sól, pieprz ziółowy, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie. łopatka wp. Passata pomidorowa, makaron pełnoziarnisty-100% mąka durum1, cebula. Przyprawy nat. woda.
PODWIECZOREK	Ryż na mleku z mussem truskawkowym Dieta bezml. Zamiennik: mleko owsiane	Składniki: <u>ryż biały</u> -1, miód nat., <u>jogurt nat. grecki</u> -7-mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych ,truskawki mrożone, cukier.

WTOREK 13.10.2026

ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku Bułka grahamka z masłem , schabem wp. Pieczonym ogórek kiszony Dieta bezml. zamiennik: napój roślinny/masło roślinne	Składniki: <u>mleko 2% -7</u> , <u>płatki kukurydziane- 1</u> , bułka grahamka-woda, cukier, olej rzepakowy, drożdże, masa JAJOWA, sól, <u>JAJA w proszku-3</u> , przeciwutleniacz: kwas askorbinowy. Masło: <u>śmietanka 83%-7</u> , <u>schab wp.</u> , ogórek kiszony.
OBIAD	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym zabieleną Filet z miruny w panierce z pieca z ziemniaczkami na parze surówka z kapusty pekińskiej w sosie winegret woda Dieta bezml. Zupa bez śmietany, surówka z sosem winegret	Składniki: woda, mieszanka jarzynowa, cebula, ziemniaki, olej rzepakowy, zielenina, sól, pieprz ziółowy, czosnek, liść laurowy, jaja kurze -3, ziele angielskie, <u>śmietana 12 % -7</u> , <u>przyprawy nat-</u> filet z ryby miruny-4, bułka tarta-1, jaja kurze-3 . Olej rzepakowy, ziemniaki, surówka: kapusta pekińska, papryka, marchew, kukurydza, miód, musztarda, oliwa z oliwek, nat.przyprawy, sól kamienna.
PODWIECZOREK	Deser : jogurt nat. Grecki z nasionami chia i mussem mango Dieta bezml. Jogurt vege na bazie kokosa z chia i mussem owocowym.	Składniki: <u>jogurt grecki- 7</u> , nasiona chia, , mus z mango świeżego.

ŚRODA 14.10.2026

ŚNIADANIE	Herbata owocowa. Chleb żytni z ziarnami z pastą jajeczną pomidor żółty i czerwony Dieta bezml. Zamiennik: masło roślinne	Składniki: susz owocowy, woda, miód nat. chleb żytni z ziarnami: <u>Mąka ŻYTANIA</u> , -1, woda, ziarna 15 % (słonecznik, dynia, OWIES), sól. Pasta jajeczna: jaj kurze gotowane, jogurt nat, majonez kielecki, pomidor.
OBIAD	Zupa szczawiowa z jajkiem na wywarze warzywnym Serniczki-wyrób własny polane jogurtem nat. z jagodami Woda Dieta bezml. Jogurt vege	Składniki: Zupa szczawiowa-1: woda,szczaw siekany, włoszczyzna, <u>sz</u> cebula, ziemniaki, olej rzepakowy, zielenina, sól, pieprz ziołowy, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, przyprawy, Serniczki; jaja kurze-3, pąka pszenna-1, jogurt nat. grecki, miód nat.jagoda mrożona.
PODWIECZOREK	Herbata zielona Pizza na cieście drożdżowym z serem i wędliną drobiową rukola/sos pomidorowy Dieta bezml. Zamiennik: wędlina	Składnik: Susz herbaciany- zielona herbata, woda, miód nat. Mąka pszenna-1 , olej rzepakowy, woda, drożdże świeże, ser mozzarella-7, majeranek , bazylia, passata pomidorowa, filet z indyka gotowany, rukola, przecier pomidorowy.
CZWARTEK 15.10.2026		
ŚNIADANIE	Owsianka z bakaliami i nasionami chia na mleku Chleb żytni z pasztetem z fasoli papryka kolorowa Dieta bezml. zamiennik: wędlina.	Składniki: Owsianka na mleku: mleko 2% świeże-7, owsianka z nasionami chia i bakaliami,, Chleb żytni: mąka żytnia, woda, , drożdże, sól, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy. Pasta z fasoli: fasloa biała gotowana, cebula prażona, papryka kolorowa
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem na indyku Potrawka z udźca indyka z kopytkami Surówka z czerwonej kapusty w oliwie Napar z hibiskusa Dieta bezml. -	Składniki: Zupa : woda, włoszczyzna, Passata pomidorowa, cebula, olej rzepakowy, zielenina, sól, pieprz ziołowy, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, przyprawy nat. <u>śmietana 18%-7, makaron świderek-1 mąka durum</u> , . Potrawka: udziec z indyka , cebula; papryka słodka mielona, Kopytka - 1: ziemniak gotowany, mąka pszenna, jaj kurze-3, Surówka: kapusta czerwona , jabłko, oliwa z oliwek,nat. Przyprawy, Napar z hibiskusa:kwiat suszony hibiskusa, woda.
PODWIECZOREK	Kakao na mleku Ciasto kokosowe-wyrób własny śliwka Dieta bezml. deser bez jogurtu.	Składniki: mleko-7 : mleko krowie pasteryzowane-7:żywe kultury bakterii mlekowych, Ciasto kokosowe: jogurt nat. -7, jaja kurze-3, mąka pszenna-1,wiórki kokosowe, proszek do pieczenia, ciukier, olej rzezpakowy.
PIĄTEK 16.10.2026		
<i>Dzień owoców i warzyw</i>		

ŚNIADANIE	Napar z lipy Bułeczka musli z pastą twarogową z łososiem-wyrób własny mix warzyw Dieta bezml. pasta z łososia na bazie jogurtu vege	Składniki: mleko 2%, <u>kawa zbożowa</u> , -1.chleb: <u>Mąka ŻYTNI</u> A,-1 woda, siemię lniane (6,2%), sól. Twaróg półtłusty, łosoś wędzony-4, mix warzyw: marchew, pomidor koktajlowy, seler naciowy, sałata, ogórek
OBIAD	Krem z dyni z prażonymi pestkami dyni Kotlet z soczewicy 2 rodzaje surówki : z marchewki z jabłka/ mizeria lemoniada pomarańczowo-cytrynowa Dieta bezml. Śmietana vege	Składniki: Zupa : dynia gotowana, cebula, ziemniaki, mleko kokosowe, carry, kurkuma, pestki dyni, Kotlet z soczewicy:Soczewica, kasza jęczmienna, mielone siemię lniane, kasza manna, bułka tarta, cebula, olej rzepakowy, curry, sól kamienna, Surówka z marchewki: marchew, jabłko, natka pietruszki, Mizeria: ogórek zielony, śmietana 12%-7, pieprz ziółowy, sól, lemoniada: miód, cytryna, pomarańcza.
PODWIECZOREK	Salatka owocowa + jogurt nat. z miodem mix bakali Dieta bezml. Jogurt vege.	Składniki: Salatka owocowa: gruszka, jabłko, winogrono, banan, pomarańcza, kiwi, granat,melon, jogurt nat. grecki,miód nat, mix bakali.

* napój owsiany- Baza owsiana (woda, owies (10,5%)), błonnik z kukurydzy, olej słonecznikowy, wapń, sól morska, stabilizator (guma gellan), witaminy (B2, B12, D2).

* masło roślinne- oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)) sól (0,5%) emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny) regulator kwasowości (kwas cytrynowy)