

PONIEDZIAŁEK 26.10.2026 r.

Śniadanie: humus z pestkami z dyni i słonecznika (20g)- 7, rzodkiewka, sałata (20g), chleb mieszany z masłem(35g)-1,7 , herbata z miodem i cytryną(200g), mleko z płatkami kukurydzianymi (200g)-7

Obiad: zupa pomidorowa z makaronem (235g)-9,7, ziemniaki puree (150g)-7,3 , burger warzywny z cieciorke i groszku (60g)-7,9, surówka z marchewki (40g), napój z soku tłoczonego gruszkowego (200g)

Podwieczorek: bułka maślana miodem (40g)-1,7, maliny, borówka (50g), napar z mięty(150g)

WTOREK 27.10.2026 r.

Śniadanie: paprykarz rybny - wyrób własny (20g)-4, ogórek zielony, pomidor (20g), chleb mieszany z masłem (35g)- 1,7 , napar z rumianku (200g), kawa mleczna (200g)-7

Obiad: zupa rosolnik(235g)-9,1, kotlety mielone (60g)-3,1, ziemniaki puree (60g)-7, sałatka z buraków (60g), woda z sokiem jabłkowo- truskawkowym (200g)

Podwieczorek: babka czekoladowa z mąką pełnoziarnistą-1,5,7, mandarynka, marchew (30g)

ŚRODA 28.10.2026 r.

Śniadanie: szynka gotowana (20g), ogórek kiszony, pomidor (30 g), bułka z ziarnami z masłem (35g)-1,7, napar z rumianku (200g), kakao na mleku (200 g)-7

Obiad: zupa ogórkowa (235g)-9,7, kluski śląskie z skwarką mięsa (160g)- ,1,7, gotowana czerwona kapusta (40g), woda z sokiem tłoczonym jabłkowo-truskawkowym (200g)

Podwieczorek: budyń na mieszance mleka z napojem roślinnym migdałowym do picia – wyrób własny (220g)-7 , wafle z soczewicy (20g)-6 , jabłko (30g)

CZWARTEK 29.10.2026 r.

ŚNIADANIE: jajko gotowane (20g)-3, papryka, ogórek(20g)_chleb mieszany z masłem(35g)-1,7 ,herbata z cytryną i miodem (200g), kakao na mleku-7

OBIAD: rosół z makaronem(235g)-1,9, udko z kurczaka w sosie własnym (80 g)-7, kasza pęczak (100g)-1, surówka z kiszonej kapusty (50g), woda z sokiem jabłkowo- truskawkowym (200 g)

PODWIECZOREK: serek naturalny homogenizowany (150g)-7, banan , kalarepa, biała rzepa (30g)

PIĄTEK 30.10.2026 r.

ŚNIADANIE: ser typu włoskiego w ziołach (20g)-3,7, papryka, awokado (20g),_chleb mieszany z masłem(35g)-1,7 ,herbata z cytryną i miodem (200g), kakao na mleku-7

OBIAD: zupa z zielonego groszku krem z zieleniną (235g)-1,7,9, ryba w panierce (80 g)-1,4,7, ziemniaki puree (100g)-7, ogórki kiszone (50g), woda z cytryną (200 g)

PODWIECZOREK: kaki, ogórek, malina , gruszka (100g)-7, biszkopt (20g)-1,7

PONIEDZIAŁEK 02.11.2026 r.

ŚNIADANIE: konfitura owocowa (20g), ogórki , pomidory (20g), rogale z masłem (35g)-1,7, herbata z cytryną(200g), mleko z płatkami kukurydzianymi (200g)-1,7

OBIAD: zupa krem z dyni- (80g)-7,9, kasza bulgur z czerwoną fasolą i pomidorami (60g)1,9, surówka z kapusty pekińskiej (70g), woda z sokiem tłoczonym jabłkowym (200g)

PODWIECZOREK: skyr (200g)-7, baton owocowy z orzechami (15g)-8

WTOREK 03.11.2026r.

ŚNIADANIE: omlet jajeczny z szynką (20g)-3 , chleb mieszany z masłem(35g)-1,7, ogórki kiszzone , rzodkiewka(20g), napar z rumianku (200g), kawa mleczna (200g)-7

OBIAD: zupa gotąbkowa (235g)- 9,7,1, naleśniki z serem z kleksem polewy owocowej (80g)-1,7, słupki marchewki (50g), woda sokiem tłoczonym jabłkowo- truskawkowym (200g)

PODWIECZOREK: pizzerka z warzywami (30g)-1,7, kiwi gold (40g)

ŚRODA 04.11.2026r.

ŚNIADANIE: polędwica drobiowa (20g)-9, ogórek zielony, biała rzepa (15g),chleb mieszany z masłem(35g)-1,7, herbata z cytryną i miodem (200g), kakao na mleku(200g)-7

OBIAD: zupa kalafiorowa z śmietaną roślinną (235g)-1,7,9, gulasz z indyka (60g)-7, ryż (80g), gotowana marchew z groszkiem (60g), woda z sokiem tłoczonym jabłkowo- truskawkowym (200g)

PODWIECZOREK: bajtla z ziarnami z masłem i ogórkiem(50g)-1,7, sok z jabłka i buraka (30g)

CZWARTEK 05.11.2026r.

ŚNIADANIE: ser ricotta z rzodkiewką (10g)-7, chleb mieszany z masłem(35g)-1,7, herbata z cytryną(200g), zupa owsianka (200g)-1,7

OBIAD: zupa barszcz ukraiński (235g)-1,7,9, sznycle z szynki (60g)-1,3,7, kasza pęczak (60g)-1, gotowana biała kapusta (40g), woda z sokiem jabłkowo- truskawkowym (200g)

PODWIECZOREK: ciasto marchewkowe- (40g)- 1,7,6,8, pomarańcza (30g), napój z herbaty z sokiem (200g)

PIĄTEK 06.11.2026r.

ŚNIADANIE: żółty ser , ser smażony (20g)-7, ogórki , pomidory (20g), chleb mieszany(35g)-1,7, herbata z miodem(200g), mleko(200g)-7

OBIAD: zupa krem z białych warzyw (235g)-1,7,9, miruna z piekarnika na szpinaku (60g)-4-, makaron (80g)-1,7, bukiet warzyw na parze (60g), woda z sokiem jabłkowym (200g)

PODWIECZOREK: mus owocowy (50g), wafle z ciecierzycy (30g)-7,6

