

|              |           | ŚNIADANIE                                                                                                                                                | OBIAD                                                                             | SKŁAD POSILKÓW                                                                                                                                                | PODWIECZOREK                                                                               |
|--------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek | 5.10.2026 | Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka drobiowa, mozzarella z bazylią, sałata, pomidorki koktajlowe, ogórki kiszzone, mleko lub herbata z cytryną (7)      | Zupa jarzynowa na zasmażce z natką (7, 9)                                         | Kalafior, fasolka szparagowa, brokuły, groszek zielony, marchew, seler, korzeń pietruszki, por, cebula, ziemniaki, mąka bezglutenowa, masło, natka, przyprawy | Banany, mleko, woda mineralna (7)                                                          |
|              |           |                                                                                                                                                          | Amerykańskie pancakes z syropem klonowym (1a, 3)                                  | Mąka bezglutenowa, jaja, proszek do pieczenia, syrop klonowy, przyprawy, olej rzepakowy                                                                       |                                                                                            |
|              |           |                                                                                                                                                          | Salatka owocowa                                                                   | Śliwki, jabłka, nektarynki, winogrono                                                                                                                         |                                                                                            |
|              |           |                                                                                                                                                          | Kompot truskawkowy z rodzynkami lub woda mineralna                                |                                                                                                                                                               |                                                                                            |
| Wtorek       | 6.10.2026 | Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka drobiowa, płatki bezglutenowe z mlekiem, sałata, ogórki zielone, jabłka, mleko lub herbata z cytryną (7)            | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym i natką (9)                                      | Marchew, seler, korzeń pietruszki, por, cebula, przetarte pomidory, 30% koncentrat pomidorowy, ryż brązowy, przyprawy                                         | Wafle ryżowe, jabłko, woda mineralna                                                       |
|              |           |                                                                                                                                                          | Kurczak z pieczarkami w sosie śmietanowym, ziemniaki z koperkiem (7)              | Mięso z piersi kurczaka, cebula, pieczarki, 18% kwaśna śmietana, mąka bezglutenowa, natka, ziemniaki, koperek, przyprawy, olej rzepakowy                      |                                                                                            |
|              |           |                                                                                                                                                          | Surówka z kiszonych ogórków z jabłkami i cebulką                                  | Ogórki kiszzone, jabłka, czerwona cebula, przyprawy, olej rzepakowy                                                                                           |                                                                                            |
|              |           |                                                                                                                                                          | Kompot porzeczkowy z rodzynkami lub woda mineralna                                |                                                                                                                                                               |                                                                                            |
| Środa        | 7.10.2026 | Dzień strączkowy<br>Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka z indyka, ser żółty, sałata, ogórki zielone, pomidory, mleko lub herbata owocowa (7)            | Amsterdamska zupa fasolowa z ziemniakami (9)                                      | Fasola sucha, ziemniaki, marchew, seler, korzeń pietruszki, por, kapusta biała, cebula, czosnek, przyprawy, olej rzepakowy                                    | Koktajl owocowy na kefirze z nasionami chia, bezglutenowe biszkopty, woda mineralna (3, 7) |
|              |           |                                                                                                                                                          | Pyzy drożdżowe z węgierskim sosem pomidorowym                                     | Pyzy bezglutenowe, papryka czerwona, cebula, 30% koncentrat pomidorowy, mąka bezglutenowa, przyprawy, olej rzepakowy                                          |                                                                                            |
|              |           |                                                                                                                                                          | Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, cebulkami konserwowym i czerwona fasolą | Kapusta pekińska, kukurydza, cebulki konserwowe, fasola czerwona, przyprawy, olej rzepakowy                                                                   |                                                                                            |
|              |           |                                                                                                                                                          | Kompot owocowy z rodzynkami lub woda mineralna                                    |                                                                                                                                                               |                                                                                            |
| Czwartek     | 8.10.2026 | Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka drobiowa, pasta z bakłażana, sałata, ogórki zielone, pomidory, mleko lub herbata z dzikiej róży (7)                 | Krupnik zabelany z kaszy jaglanej z natką (9)                                     | Kasza jaglana, marchew, seler, korzeń pietruszki, por, cebula, ziemniaki, 12% śmietana, natka, przyprawy                                                      | Gruszki, skyr owocowy do picia, woda mineralna (7)                                         |
|              |           |                                                                                                                                                          | Klopsiki wieprzowo drobiowe, ziemniaki z koperkiem (3)                            | Mięso mielone wieprzowe i z indyka, jaja, cebula, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, koperek, przyprawy, olej rzepakowy do smażenia                         |                                                                                            |
|              |           |                                                                                                                                                          | Rzodkiewki w sosie jogurtowym z koperkiem (7)                                     | Rzodkiewki, jogurt grecki, koperek, przyprawy                                                                                                                 |                                                                                            |
|              |           |                                                                                                                                                          | Kompot porzeczkowy lub woda mineralna                                             |                                                                                                                                                               |                                                                                            |
| Piątek       | 9.10.2026 | Pieczywo bezglutenowe, masło, ser żółty, jajko gotowane, pasta z tuńczyka, sałata, pomidory, ogórki kiszzone, mleko ryżowe lub herbata owocowa (3, 4, 7) | Kremowa zupa z dyni z makaronem ryżowym (9)                                       | Dynia, marchew, korzeń pietruszki, seler, por, cebula, czosnek, makaron ryżowy, 12% śmietana, natka, przyprawy                                                | Mus „Ryżanka”, jabłko, woda mineralna (7)                                                  |
|              |           |                                                                                                                                                          | Marynowany łosoś z pieca, ziemniaki z koperkiem (4)                               | Filet z łososia, cytryna, koperek, ziemniaki, koperek, przyprawy, olej rzepakowy                                                                              |                                                                                            |
|              |           |                                                                                                                                                          | Surówka z sałaty lodowej z papryką, rzodkiewką i ogórkiem zielonym                | Sałata lodowa, papryka czerwona, rzodkiewka, ogórki zielone, przyprawy                                                                                        |                                                                                            |
|              |           |                                                                                                                                                          | Kompot porzeczkowy lub woda mineralna                                             |                                                                                                                                                               |                                                                                            |

1a-PIŁUSZKI, cawmca gusmci.  
a-psenny  
b-zytni  
c-jęczmienny  
d-owsiany  
e-orkiszowy  
f-kamut

5. Produkt zawiera orzeszki ziemne arachidowe  
6. Produkt zawiera soję  
7. Produkt zawiera mleko  
8. Produkt zawiera orzechy z drzew:  
a-migdały, b-laskowe, c-włoskie, d-nerkowca, e- pekan,  
f-brazylijskie, g-pistacjowe, h-makadamia, i-queensland

9. Produkt zawiera seler  
10. Produkt zawiera gorczycę  
11. Produkt zawiera nasiona sezamu  
12. Produkt zawiera dwutlenek siarki  
13. Produkt zawiera lubin  
14. Produkt zawiera mięczaki