

		ŚNIADANIE	OBIAD	SKŁAD POSIŁKÓW	PODWIECZOREK
Poniedziałek	5.10.2026	Pieczywo razowe, ziarniste i pszenno-żytnie, masło, szynka drobiowa, poledwica parzona, mozzarella z bazylią, sałata, ogórki kiszone, pomidorki koktajlowe, kakao lub herbata (1a, 1b, 1e, 7)	Zupa jarzynowa na zasmażce z natką (1a, 7, 9) Amerykańskie pancakes z syropem klonowym (1a, 3) Sałatka owocowa	Kalafior, fasolka szparagowa, brokuły, groszek zielony, marchew, seler, korzeń pietruszki, por, cebula, ziemniaki, mąka pszenna, masło, natka, przyprawy Pancakes (mąka pszenna, jaja, proszek do pieczenia, przyprawy), syrop klonowy, przyprawy Śliwki, jabłka, nektarynki, winogrono	Banany, mleko, woda mineralna (7)
Wtorek	6.10.2026	Pieczywo razowe, ziarniste i pszenno-żytnie, masło, szynka z indyka, szynka wieprzowa, zupa mleczna owsianka z bananami, sałata, ogórki zielone, jabłka, herbata z cytryną (1a, 1b, 1e, 7)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym i natką (9) Kurczak z pieczarkami w sosie śmietanowym z natką, ziemniaki z koperkiem Wege - sos śmietanowo pieczarkowy z jajkiem gotowanym (1a, 3, 7) Surówka z kiszonych ogórków z jabłkami i cebulką	Marchew, seler, korzeń pietruszki, por, cebula, przetarte pomidory, 30% koncentrat pomidorowy, ryż brązowy, natka, przyprawy Mięso z piersi kurczaka, cebula, pieczarki, 18% kwaśna śmietana, mąka pszenna pełnoziarnista, natka, ziemniaki, koperek, przyprawy, olej rzepakowy Ogórki kiszone, jabłka, czerwona cebula, przyprawy, olej rzepakowy	Wafle ryżowe, jabłko woda mineralna
Środa	7.10.2026	Dzień strąckowy Pieczywo razowe, ziarniste i pszenno-żytnie, masło, szynka gotowana, poledwica z indyka, pasta z jaj i szczypiorku z jogurtem, sałata, ogórki kiszone, pomidory, kakao lub herbata owocowa (1a, 1b, 1e, 3, 7)	Amsterdamska zupa fasolowa z ziemniakami (9) Pyzy drożdżowe z węgierskim sosem pomidorowym (1a) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, cebulkami konserwowymi i czerwona fasolą	Fasola sucha, ziemniaki, marchew, seler, korzeń pietruszki, por, kapusta biała, cebula, czosnek, przyprawy, olej do smażenia Pyzy (mąka pszenna, drożdże, woda), papryka czerwona, cebula, 30% koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, przyprawy, olej rzepakowy Kapusta pekińska, kukurydza, cebulki konserwowe, fasola czerwona, przyprawy, olej rzepakowy	Koktajl owocowy na kefirze z nasionami chia, chałka pszenna, woda mineralna (1a, 7)
Czwartek	8.10.2026	Pieczywo razowe, ziarniste i pszenno-żytnie, masło, poledwica parzona, szynka z kurcząt, pasta z bakłażana, sałata, papryka czerwona, ogórki zielone, kakao na mleku ryżowym lub herbata z dzikiej róży (1a, 1b, 1e, 7)	Krupnik zabieleny z kaszy jaglanej z natką (7, 9) Klopsiki wieprzowo drobiowe, ziemniaki z koperkiem Wege klopsiki z grochu z warzywami (1a, 3) Rzodkiewki w sosie jogurtowym z koperkiem (7)	Kasza jaglana, marchew, seler, korzeń pietruszki, por, cebula, ziemniaki, 12% śmietana, natka, przyprawy Mięso mielone wieprzowe i z indyka, jaja, cebula, bułka tarta, ziemniaki, koperek, przyprawy, olej rzepakowy Rzodkiewka, koperek, jogurt grecki, przyprawy	Gruszka, skyr owocowy do picia, woda mineralna (7)
Piątek	9.10.2026	Pieczywo razowe, ziarniste i pszenno-żytnie, masło, ser żółty, jajko gotowane, pasta z tuńczyka, sałata, pomidory, ogórki kiszone, mleko lub herbata z cytryną (1a, 1b, 1e, 3, 4, 7)	Kremowa zupa z dyni z makaronem orzo (1a, 3, 7, 9) Marynowany łosoś z pieca, ziemniaki z koperkiem (4) Surówka z sałaty lodowej z papryką, rzodkiewką i ogórkiem zielonym	Dynia, marchew, seler, korzeń pietruszki, por, cebula, czosnek, makaron pszenny jajeczny, 12% śmietana, natka, przyprawy Filet z łososia, cytryna, koperek, ziemniaki, koperek, przyprawy Sałata lodowa, papryka czerwona, rzodkiewka, ogórki zielone, przyprawy, olej rzepakowy	Mus „Ryżanka”, jabłko, woda mineralna (7)

1a. Produkt zawiera gluten:
a-żytny
b-żytny
c-jęczmienny
d-owsiany
e-orłiszowy
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-wołskie, d-nerkowca, e-pekany, 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 tufin
14. Produkt zawiera mączkę