



PRZEDSZKOLE SAMORZĄDOWE Nr 8
im. Henryka Sienkiewicza w Białymstoku
ul. Nowogrodzka 5A, tel. 85 675 34 12

15-489 Białystok

Intendentpro

Jadłospis 12.10.26-23.10.26

📅 12.10.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Kanapka z pieczywa graham z szynką z kurczaka i papryką

Składniki: chleb **pszenny** graham, papryka czerwona, szynka z piersi kurczaka, masło ekstra (z **mleka**)

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Jabłko

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki: woda, passata pomidorowa, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, ryż biały, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (z **mleka**), koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron penne w sosie brokułowym

Składniki: brokuły, makaron **pszenny** bezjajeczny, olej rzepakowy, śmietanka 30% (z **mleka**), czosnek, gałka muskatowa, pieprz, czosnek niedźwiedzi suszony

Ogórek kiszony słupki

Składniki: ogórek kiszony

Woda z cytryną i miętą

Składniki: woda, cytryna, mięta

Podwieczorek

Ciasto marchewkowe

Składniki: marchew, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cukier

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Mango

📅 13.10.2026 Wtorek

Śniadanie

Kanapka z szynką z indyka i ogórkiem świeżym

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, szynka z indyka, ogórek, masło ekstra (z **mleka**)

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Arbuz

Obiad

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (z **mleka**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony, oliwa

Kotlet pożarski

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), bułki **pszenne** zwykłe, natka pietruszki, sól biała, pieprz

Kasza gryczana, gotowana

Buraczki duszone

Składniki: burak, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, cytryna, sól biała, pieprz

Woda

Podwieczorek

Bajgiel z pestkami słonecznika z masłem i dżemem

Składniki: bajgiel z pestkami słonecznika (**pszenica**), dżem truskawkowy, niskosłodzony, masło ekstra (z **mleka**)

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Pomarańcza

📅 14.10.2026 Środa

Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, makaron **pszenny** bezjajeczny

Bułka grahamka z szynką z kurczaka, ogórkiem i mixem sałat

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, szynka z piersi kurczaka, ogórek, masło roślinne, sałata, sałata rzymska, cykorja

Jabłko

Obiad

Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym z komosą ryżową

Składniki: ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, komosa ryżowa (quinoa), ziarna gotowane, śmietana 18% (z **mleka**), koperek

Udko z kurczaka pieczone

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, papryka słodka, majeranek, sól biała, bazylija suszona

Ryż biały, gotowany

Marchew z groszkiem gotowana

Składniki: marchew z groszkiem, mrożona

Woda

Podwieczorek

Muffinki dyniowe

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, cukier, olej rzepakowy, dynia, cukier z prawdziwą wanilią, cynamon, proszek do pieczenia (**pszenica**)

Kakao bez cukru

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Gruszka

PRZEDSZKOLE SAMORZĄDOWE Nr 8
im. Henryka Sienkiewicza w Białymstoku
ul. Nowogrodzka 5A, tel. 85 675 34 12
15-489 Białystok

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

📅 15.10.2026 Czwartek

Śniadanie

Płatki orkiszowe na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **orkiszowe** (**pszenica**)

Kanapka z szynką z indyka, jajkiem, sałatą lodową i pomidorem

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, pomidor, sałata, **jaja** kurze całe, szynka z indyka, masło ekstra (z **mleka**)

Śliwki

Obiad

Zupa krem z grochu z grzankami pełnoziarnistymi

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, olej rzepakowy, natka pietruszki, chleb **żytni** razowy, czosnek, papryka słodka

Naleśniki z twarogiem

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier

Mus porzeczkowo-malinowy własnego wyrobu

Składniki: porzeczki czarne, mrożone, maliny, mrożone, miód pszczeli

Sok wielowarzywny 100%

Podwieczorek

Bułka pszenna z szynką wieprzową, papryką czerwoną i ogórkiem kiszonym

Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), szynka wieprzowa, gotowana, papryka czerwona, rzodkiewka, ogórek kiszony, masło roślinne

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Brzoskwinia "ufo"

📅 16.10.2026 Piątek

Śniadanie

Bułka pszenna z twarożkiem straciatella

Składniki: bułki **pszenne** wrocławskie (z **mleka**), ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), jogurt grecki (z **mleka**), czekolada gorzka (**soja**, **mleko**), cukier z prawdziwą wanilią

Herbata owocowa

Składniki: woda, herbata owocowa

Mandarynki

Obiad

Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z kaszą manną

Składniki: woda, kalafior, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kasza manna (**pszenica**), natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Paluszki rybne z miruny /wł. wyrób/

Składniki: filet z **miruny** mrożonej (**ryba**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), czosnek niedźwiedzi suszony, papryka wędzona, majeranek, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką

Składniki: kapusta kiszona, marchew, oliwa

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Woda z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek

Kanapka z pieczywa graham z szynką wieprzową

Składniki: chleb **pszenny** graham, szynka wieprzowa, gotowana, masło ekstra (z **mleka**)

Rzodkiewka

Pomidor ze szczypiorkiem

Składniki: pomidor, szczypiorek

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Porówki

Intendent **pro**

Jadłospis 12.10.26-23.10.26

☐ 19.10.2026 **Poniedziałek**

Śniadanie

Kanapka z szynką, ogórkiem, pomidorkami koktajlowymi i roszponką

Składniki: chleb **żytni** jasny, ogórek, pomidorki koktajlowe, roszponka, szynka wieprzowa, gotowana, masło ekstra (z **mleka**)

Jajko gotowane

Składniki: **jaja** kurze całe

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Gruszka

Obiad

Zupa pieczarkowa z kaszą pęczak

Składniki: woda, pieczarki świeże, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, udo z kurczaka, natka pietruszki, kasza **jęczmienna**, pęczak, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała

Ravioli nadziane soczewicą w sosie pomidorowym

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, soczewica zielona, nasiona suche, soczewica czerwona, nasiona suche, oliwa, przecier pomidorowy, passata pomidorowa, **jaja** kurze całe, bazylia suszona, natka pietruszki, sól biała, zioła prowansalskie

Ogórek słupki

Składniki: ogórek

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Butelczki drożdżowe z nadzieniem owocowym

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, masło roślinne, olej rzepakowy, dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony, cukier z prawdziwą wanilią, drożdże piekarskie, prasowane

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Melon

☐ 20.10.2026 **Wtorek**

Śniadanie

Szwedzki stół- wytrawny

Składniki: chleb pełnoziarnisty z **żyta**, poledwica z indyka, kabanosy z kurczaka, pomidorki koktajlowe, **jaja** kurze całe, oliwki czarne, marynowane, konserwowe, ogórek, serek śmietankowy (z **mleka**), papryka czerwona, masło ekstra (z **mleka**)

Kawa zbożowa z mlekiem

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Nektarynka

Obiad

Zupa szpinakowa z jajkiem

Składniki: szpinak, mrożony, marchew, pietruszka, korzeń, por, skrzydło indyka, **jaja** kurze całe, sól biała, czosnek

Schab duszony w warzywach

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), cebula, olej rzepakowy, mąka kukurydziana, curry, majeranek, zioła prowansalskie, przyprawa ziołowa, sól biała, pieprz, papryka kolorowa, mrożona

Surówka z białej kapusty, marchewki i jabłka z oliwą z oliwek

Składniki: kapusta biała, jabłko, marchew, oliwa

Kasza bulgur (pszenica)

Woda z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek

Kanapka z pieczywa graham z szynką wieprzową, pomidorem i sałatą lodową

Składniki: chleb **pszenny** graham, pomidor, szynka wieprzowa, gotowana, sałata lodowa, masło ekstra (z **mleka**)

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Jabłko zielone

☐ 21.10.2026 **Środa**

Śniadanie

Owsianka na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **owsiane**

Kanapka z serem żółtym, szynką z indyka, sałatą lodową i papryką

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, sałata, papryka czerwona, ser gouda tłusty (z **mleka**), szynka z indyka, masło ekstra (z **mleka**)

Arbuz

Obiad

Zupa buraczkowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (z **mleka**), sok ze świeżej cytryny, olej rzepakowy, czosnek, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pieczone nuggetsy z kurczaka w owsianej panierce

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe, płatki **owsiane**, oregano suszone, papryka słodka, zioła prowansalskie, sól biała, pieprz

Fasolka szparagowa z wody, z masłem i bułką tartą

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, masło ekstra (z **mleka**), bułka tarta (**pszenica**)

Kasza kuskus perłowy (pszenica)

Woda

Podwieczorek

Kasza manna na mleku z musem malinowym

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, maliny, mrożone, kasza manna (**pszenica**), oliwa, cukier

Herbata z róży

Składniki: woda, cukier, herbata z róży

Ananas

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

☐ 22.10.2026 **Czwartek**

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki ryżowe

Kanapka z serkiem śmietankowym, szynką i świeżym ogórkiem

Składniki: chleb **żytni** jasny, ogórek, szynka wieprzowa, gotowana, masło ekstra (z **mleka**), serek śmietankowy (z **mleka**)

Rzodkiewka

Maliny

Obiad

Zupa krem z soczewicy na wywarze warzywnym z prażonymi pestkami słonecznika

Składniki: woda, pomidory w puszcze krojone, marchew, soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, pietruszka, korzeń, por, koncentrat pomidorowy, 30%, słonecznik, nasiona, czosnek, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka, tymianek, oregano suszone

Makaron w sosie szpinakowo-śmietanowym z fetą

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, szpinak, mrożony, śmietanka 30% (z **mleka**), ser typu "feta" (z **mleka**), olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, gałka muszkatołowa

Surówka z marchewki

Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna

Woda

Podwieczorek

Pancakes z musem wiśniowym

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, napój **owsiany**, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier, wiśnie bez pestek, mrożone, proszek do pieczenia (**pszenica**), cukier z prawdziwą wanilią, cynamon, soda oczyszczona

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Jabłko

☐ 23.10.2026 **Piątek**

Śniadanie

Kanapka z pieczywa graham z szynką wieprzową, pomidorem i rukolą

Składniki: chleb **pszenny** graham, szynka wieprzowa, gotowana, pomidor, rukola, masło ekstra (z **mleka**)

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Śliwki

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, por, mięso z ud kurczaka, bez skóry, makaron **pszenny** bezjajeczny, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet mielony z miruny panierowany

Składniki: filet z **miruny** mrożonej (**ryba**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, szczypiorek, bułka tarta (**pszenica**), mąka **pszenna**, typ 450, papryka słodka, majeranek, czosnek, cebula

Surówka z kapusty czerwonej z marchewką

Składniki: kapusta czerwona, marchew, olej rzepakowy, por, miód pszczeli

Ziemniaki, gotowane w wodzie

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Gofry tradycyjne

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, proszek do pieczenia (**pszenica**), cukier

Kakao bez cukru

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek Banan

Intendent **pro**

Jadłospis 12.10.26-23.10.26 - bezmleczna

📅 12.10.2026 **Poniedziałek**

Śniadanie

Kanapka z pieczywa graham z szynką z kurczaka i papryką

Składniki: chleb **pszenny** graham, papryka czerwona, szynka z piersi kurczaka, masło roślinne z oliwą z oliwek

Kawa zbożowa na napoju owsianym

Składniki: napój **owsiany**, kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Jabłko

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki: woda, passata pomidorowa, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, ryż biały, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron penne w sosie brokułowym

Składniki: brokuły, makaron **pszenny** bezjajeczny, olej rzepakowy, czosnek, gałka muskatowa

Ogórek kiszony słupki

Składniki: ogórek kiszony

Woda z cytryną i miętą

Składniki: woda, cytryna, mięta

Podwieczorek

Ciasto marchewkowe

Składniki: marchew, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cukier

Napój owsiany

Mango

📅 13.10.2026 **Wtorek**

Śniadanie

Kanapka z szynką z indyka i ogórkiem świeżym

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, szynka z indyka, ogórek, masło roślinne z oliwą z oliwek

Kawa zbożowa na napoju owsianym

Składniki: napój **owsiany**, kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Arbuz

Obiad

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony

Kotlet pożarski

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), bułki **pszenne** zwykłe, natka pietruszki, sól biała, pieprz

Kasza gryczana, gotowana

Buraczki duszone

Składniki: burak, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, cytryna, sól biała, pieprz

Woda

Podwieczorek

Bajgiel z pestkami słonecznika z masłem i dżemem

Składniki: bajgiel z pestkami słonecznika (**pszenica**), dżem truskawkowy, niskosłodzony, masło roślinne z oliwą z oliwek

Napój owsiany

Pomarańcza

📅 14.10.2026 **Środa**

Śniadanie

Zupa z makaronem

Składniki: napój **owsiany**, makaron **pszenny** bezjajeczny

Bułka grahamka z szynką z kurczaka, ogórkiem i mixem sałat

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, szynka z piersi kurczaka, ogórek, masło roślinne, sałata, sałata rzymska, cykorja

Jabłko

Obiad

Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym z komosą ryżową

Składniki: ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, komosa ryżowa (quinoa), ziarna gotowane, koperek

Udka z kurczaka pieczone

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, papryka słodka, majeranek, sól biała, bazylia suszona

Ryż biały, gotowany

Marchew z groszkiem gotowana

Składniki: marchew z groszkiem, mrożona

Woda

Podwieczorek

Muffinki dyniowe

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier, dynia, cukier z prawdziwą wanilią, cynamon, proszek do pieczenia (**pszenica**)

Kakao na napoju owsianym

Składniki: napój **owsiany**, kakao 16%, proszek

Gruszka

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

📅 15.10.2026 **Czwartek**

Śniadanie

Płatki orkiszowe na napoju owsianym

Składniki: napój **owsiany**, płatki **orkiszowe (pszenica)**

Kanapka z szynką z indyka, jajkiem, sałatą lodową i pomidorem

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, pomidor, **jaja** kurze całe, sałata, szynka z indyka, masło roślinne z oliwą z oliwek

Śliwki

Obiad

Zupa krem z grochu z grzankami pełnoziarnistymi

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, groch, nasiona suche, pietruszka, korzeń, cebula, olej rzepakowy, natka pietruszki, chleb **żytni** razowy, czosnek, papryka słodka

Naleśniki z dżemem

Składniki: napój **owsiany**, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony, olej rzepakowy

Mus porzeczkowo-malinowy własnego wyrobu

Składniki: porzeczki czarne, mrożone, maliny, mrożone, cukier

Sok wielowarzywny 100%

Podwieczorek

Bułka pszenna z szynką wieprzową, papryką czerwoną i rozponką

Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), szynka wieprzowa, gotowana, papryka czerwona, rzodkiewka, masło roślinne

Kawa zbożowa na napoju owsianym

Składniki: napój **owsiany**, kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Brzoskwinia "ufo"

📅 16.10.2026 **Piątek**

Śniadanie

Bułka pszenna z masłem i miodem

Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), miód pszczeli, masło roślinne z oliwą z oliwek

Napój owsiany
Mandarynki

Obiad

Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z kaszą manną

Składniki: woda, kalafior, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Paluszki rybne z miruny /wł. wyrób/

Składniki: filet z **miruny** mrożonej (**ryba**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), czosnek niedźwiedzi suszony, papryka wędzona, majeranek, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką

Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, cukier

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Woda z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek

Kanapka z pieczywa graham z szynką wieprzową

Składniki: chleb **pszenny** graham, szynka wieprzowa, gotowana, masło roślinne z oliwą z oliwek

Rzodkiewka

Pomidor ze szczypiorkiem

Składniki: pomidor, szczypiorek

Kawa zbożowa na napoju owsianym

Składniki: napój **owsiany**, kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Borówki



Intendentpro

Jadłospis 12.10.26-23.10.26 - bezmleczna

📅 19.10.2026 **Poniedziałek**

Śniadanie

Kanapka z szynką, ogórkiem, pomidorkami koktajlowymi i roszponką

Składniki: chleb **żytni** jasny, pomidorki koktajlowe, ogórek, szynka wieprzowa, gotowana, roszponka, masło roślinne z oliwą z oliwek

Jajko gotowane

Składniki: **jaja** kurze całe

Kawa zbożowa na napoju owsianym

Składniki: napój **owsiany**, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Gruszka

Obiad

Zupa pieczarkowa z kaszą pęczak

Składniki: woda, pieczarki świeże, marchew, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, udo z kurczaka, natka pietruszki, kasza **jęczmienna**, pęczak, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała

Ravioli nadziane soczewicą w sosie pomidorowym

Składniki: makaron **pszenny** bezglutenowy, soczewica zielona, nasiona suche, soczewica czerwona, nasiona suche, oliwa, przecier pomidorowy, passata pomidorowa, **jaja** kurze całe, bazylija suszona, natka pietruszki, sól biała, zioła prowansalskie

Ogórek słupki

Składniki: ogórek

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Butelki drożdżowe z nadzieniem owocowym

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, masło roślinne, dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony, cukier z prawdziwą wanilią, drożdże piekarskie, prasowane

Napój owsiany

Melon

📅 20.10.2026 **Wtorek**

Śniadanie

Szwedzki stół- wytrawny

Składniki: chleb pełnoziarnisty z **żyta**, poledwica z indyka, kabanosy z kurczaka, masło roślinne, pomidorki koktajlowe, **jaja** kurze całe, oliwki czarne, marynowane, konserwowe, ogórek, papryka czerwona

Kawa zbożowa na napoju owsianym

Składniki: kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**), napój **owsiany**

Nektarynka

Obiad

Zupa szpinakowa z jajkiem

Składniki: szpinak, mrożony, marchew, pietruszka, korzeń, por, skrzydło indyka, **jaja** kurze całe

Schab duszony w warzywach

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), cebula, olej rzepakowy, mąka kukurydziana, curry, majeranek, zioła prowansalskie, przyprawa ziołowa, sól biała, pieprz, papryka kolorowa, mrożona

Surówka z białej kapusty,

marchewki i jabłka z oliwą z oliwek

Składniki: kapusta biała, marchew, jabłko, oliwa

Kasza bulgur (pszenica)

Woda z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek

Kanapka z pieczywa graham z szynką wieprzową, pomidorem i sałatą lodową

Składniki: chleb **pszenny** graham, pomidor, szynka wieprzowa, gotowana, sałata lodowa, masło roślinne z oliwą z oliwek

Kawa zbożowa na napoju owsianym

Składniki: napój **owsiany**, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Jabłko zielone

📅 21.10.2026 **Środa**

Śniadanie

Owsianka na napoju owsianym

Składniki: napój **owsiany**, płatki **owsiane**

Kanapka z szynką z indyka, sałatą lodową i papryką

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, sałata, papryka czerwona, szynka z indyka, masło roślinne

Arbuz

Obiad

Zupa buraczkowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, olej rzepakowy, sok ze świeżej cytryny, czosnek, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pieczone nuggetsy z kurczaka w owsianej panierce

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, płatki **owsiane**, **jaja** kurze całe, oregano suszone, papryka słodka, zioła prowansalskie, sól biała, pieprz

Fasolka szparagowa z wody, z masłem i bułką tartą

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, masło roślinne z oliwą z oliwek, bułka tarta (**pszenica**)

Kasza kuskus perłowy (pszenica)

Woda

Podwieczorek

Kasza manna na napoju owsianym z mussem malinowym

Składniki: napój **owsiany**, maliny, mrożone, kasza manna (**pszenica**), cukier

Herbata z róży

Składniki: woda, cukier, herbata z róży

Ananas

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

📅 22.10.2026 **Czwartek**

Śniadanie

Płatki ryżowe na napoju owsianym

Składniki: napój **owsiany**, płatki ryżowe

Kanapka z szynką wieprzową i ogórkiem

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, szynka wieprzowa, gotowana, ogórek, masło roślinne z oliwą z oliwek

Rzodkiewka

Maliny

Maliny

Obiad

Zupa krem z soczewicy na wywarze warzywnym z prażonymi pestkami słonecznika

Składniki: woda, pomidory w puszcze krojone, marchew, soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, pietruszka, korzeń, por, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, słonecznik, nasiona, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka, tymianek, oregano suszone

Makaron ze szpinakiem

Składniki: szpinak, mrożony, makaron **pszenny** bezglutenowy, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, gałka muskatowa

Surówka z marchewki

Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna

Woda

Podwieczorek

Pancakes z mussem wiśniowym

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, napój **owsiany**, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier, wiśnie bez pestek, mrożone, proszek do pieczenia (**pszenica**), cukier z prawdziwą wanilią, cynamon, soda oczyszczona

Napój owsiany

Jabłko

📅 23.10.2026 **Piątek**

Śniadanie

Kanapka z pieczywa graham z szynką wieprzową, pomidorem i rukolą

Składniki: chleb **pszenny** graham, szynka wieprzowa, gotowana, pomidor, rukola, masło roślinne z oliwą z oliwek

Kawa zbożowa na napoju owsianym

Składniki: napój **owsiany**, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Śliwki

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, por, mięso z ud kurczaka, bez skóry, makaron **pszenny** bezglutenowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet mielony z miruny

panierowany

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, szczypiorek, bułka tarta (**pszenica**), mąka **pszenna**, typ 450

Surówka z kapusty czerwonej z marchewką

Składniki: kapusta czerwona, marchew, olej rzepakowy, por, miód pszczeli

Ziemniaki, gotowane w wodzie

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Gofry tradycyjne

Składniki: napój **owsiany**, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier, proszek do pieczenia (**pszenica**)

Kakao na napoju owsianym

Składniki: napój **owsiany**, kakao 16%, proszek

Banan