

| Bez diety    |            |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                   |                                                                               |
|--------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|              |            | Śniadanie                                                                                                         | Obiad                                                                                                                                                             | Podwieczorek                                                                  |
| Poniedziałek | 12.10.2026 | Herbata,<br>Pieczywo mieszane z masłem, szynka gotowana, ogórek świeży                                            | Zupa grochowa,<br>Makaron penne z pesto szpinakowym i indykiem, surówka z marchewki (z dodatkiem jabłka),<br>Kompot wieloowocowy niskosłodzony                    | Mleko,<br>Chleb razowy z masłem i powidłami śliwkowymi,<br>Melon              |
| Wtorek       | 13.10.2026 | Herbata,<br>Pieczywo mieszane z masłem, jajko gotowane, pieczeń z indyka – domowa, papryka kolorowa               | Krupnik z kaszy kukurydzianej,<br>Ziemniaki i pulpety wp. a’la gołąbki w sosie pomidorowym, ogórek świeży,<br>Herbata miętowa b/cukru                             | Pudding ryżowy z musem wiśniowym,<br>Banan                                    |
| Środa        | 14.10.2026 | Kakao,<br>Pieczywo mieszane z masłem, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką, schab wędzony, pomidorki koktajlowe | Zupa pieczarkowa z łazankami,<br>Ziemniaki, porcja świeżego łososa w ziołach (z pieca), surówka z kapusty pekińskiej – z papryką i kukurydzą,<br>Sok jabłkowy     | Herbata,<br>Bułka pszenna z masłem, kiełbasa krakowska, sałata, Ananas świeży |
| Czwartek     | 15.10.2026 | Herbata,<br>Pieczywo mieszane z masłem, ser żółty, wędlina drobiowa, ogórek kwaszony                              | Zupa – krem z zielonego groszku,<br>Polędwiczki wp. w sosie pieczeniowym, surówka z buraków (z jabłkiem i cebulą),<br>Lemoniada pomarańczowo – cytrynowa z miodem | Mleko,<br>Drożdżówki z serem i morelą,<br>Jabłko                              |
| Piątek       | 16.10.2026 | Herbata,<br>Pieczywo mieszane z masłem, jajko gotowane, pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem, pomidor                | Zupa z białej kapusty,<br>Leczo warzywne z pieczarkami i ciecierzycą, makaron pełnoziarnisty, ogórek świeży,<br>Herbata owocowa b/cukru                           | Jogurt naturalny z musem brzoskwiniowym,<br>Chrupki kukurydziane, Banan       |

| Z dietą      |            |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                        |
|--------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |            | Śniadanie                                                                                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                                        | Podwieczorek                                                                                                           |
| Poniedziałek | 12.10.2026 | Herbata,<br>Pieczywo mieszane i b/glutenowe z masłem lub margaryną, szynka bezglutenowa, ogórek świeży                                                                  | Zupa grochowa,<br>Makaron penne z pesto szpinakowym i indykiem, surówka z marchewki (z dodatkiem jabłka),<br>Kompot truskawkowy niskosłodzony                                | Mleko krowie/roślinne,<br>Chleb razowy z masłem/margaryną i powidłami śliwkowymi,<br>Melon                             |
| Wtorek       | 13.10.2026 | Herbata,<br>Pieczywo mieszane i b/glutenowe z masłem lub margaryną, jajko gotowane, pieczeń z indyka – domowa, papryka kolorowa                                         | Krupnik z kaszy kukurydzianej,<br>Ziemniaki, pulpety wp. a'la gołąbki w sosie pomidorowym b/glutenowe, ogórek świeży,<br>Herbatka miętowa b/cukru                            | Pudding ryżowy b/glutenowy z sokiem wiśniowym,<br>Melon                                                                |
| Środa        | 14.10.2026 | Herbata z cytryną,<br>Pieczywo mieszane i b/glutenowe z masłem lub margaryną, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką, klops pieczony wp. – domowy, pomidorki koktajlowe | Zupa pieczarkowa z łazankami,<br>Ziemniaki, porcja świeżego łososia w ziołach (z pieca), surówka z kapusty pekińskiej – z papryką i kukurydzą,<br>Sok jabłkowy               | Herbata,<br>Bułka (pszenna i b/glutenowa), z masłem/margaryną, kiełbasa krakowska b/glutenowa, sałata, Ananas świeży   |
| Czwartek     | 15.10.2026 | Herbata,<br>Pieczywo mieszane i b/glutenowe z masłem lub margaryną, ser żółty, filet z indyka (duszony) – domowy, ogórek kiszony                                        | Zupa – krem z zielonego groszku,<br>Kasza jęczmienna, polędwiczki wp. w sosie pieczeniowym b/glutenowe, surówka z buraków (z jabłkiem i cebulką),<br>Lemoniada niskosłodzona | Mleko krowie/roślinne,<br>Bułeczki „cynamonki” – domowe (pszenne i b/glutenowe),<br>Jabłko                             |
| Piątek       | 16.10.2026 | Herbata,<br>Pieczywo mieszane i b/glutenowe z masłem lub margaryną, jajko gotowane, pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem, pomidor                                          | Zupa z białej kapusty,<br>Leczo warzywne z pieczarkami i ciecierzycą, z makaronem pełnoziarnistym b/glutenowym, ogórek świeży,<br>Herbatka miętowa ze świeża miętą           | Jogurt naturalny/deser ryżowy na mleku roślinnym z musem brzoskwiniowym,<br>Chrupki kukurydziane b/glutenowe,<br>Banan |