-	-	-	01.10.2026 **Czwartek**	02.10.2026 **Piątek**
-	-	-	**ŚNIADANIE** Herbata z cytryną Twarożek z rzodkiewką Marchewka słupki Miód wielokwiatowy Kasza jaglana na mleku Chleb pszenno-żytni wieloziarnisty	**ŚNIADANIE** Kakao z mlekiem Herbata z cytryną Masło ekstra Jajko gotowane Polędwica sopocka Ogórek Papryka czerwona Chleb pszenno-żytni wieloziarnisty
-	-	-	**ŚNIADANIE II** Arbuz	**ŚNIADANIE II** Banan
-	-	-	**OBIAD** Zupa porowa na wywarze warzywnym Spaghetti z sosem mięsno-pomidorowym/alternatywa bezmięsna pierogi z soczewicą Surówka z białej rzodkwi, marchewki i jabłka Kompot wiśniowy z daktylami	**OBIAD** Zupa ogórkowa Ryba miruna smażona Kasza gryczana Sos jogurtowo-koperkowy Surówka z białej kapusty Herbata rumiankowa
-	-	-	**PODWIECZOREK** Wafle ryżowe Budyń czekoladowy	**PODWIECZOREK** Koktajl truskawkowy na maślance Podpłomyki

05.10.2026 **Poniedziałek**	06.10.2026 **Wtorek**	07.10.2026 **Środa**	08.10.2026 **Czwartek**	09.10.2026 **Piątek**
ŚNIADANIE Kakao z mlekiem Herbata z cytryną Chleb pszenno-żytni wieloziarnisty Masło ekstra Szynka wiejska Ser salami pełnotłusty Ogórek Papryka czerwona	**ŚNIADANIE** Zacierki na mleku Chleb pszenno-żytni wieloziarnisty Dżem truskawkowy, niskosłodzony Marchewka słupki Twarożek na słodko Herbata z cytryną	**ŚNIADANIE** Kawa inka Herbata z cytryną Chleb pszenno-żytni wieloziarnisty Masło ekstra Jajko gotowane Polędwica sopocka ogórek zielony Papryka czerwona	**ŚNIADANIE** Zupa mleczna z ryżem Herbata z cytryną Chleb pszenno-żytni wieloziarnisty Masło ekstra Ser salami pełnotłusty Papryka czerwona	**ŚNIADANIE** Kakao z mlekiem Chleb pszenno-żytni wieloziarnisty Pasta z wędliny i jajka Twarożek Pomidor Ogórek zielony słupki
ŚNIADANIE II Arbuz	**ŚNIADANIE II** Jabłko	**ŚNIADANIE II** Śliwki	**ŚNIADANIE II** Jabłko	**ŚNIADANIE II** Gruszka
OBIAD Krupnik Naleśniki z serem i polewą truskawkową Kompot wiśniowy z daktylami	**OBIAD** Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym Pulpety w sosie jarzynowym/ryba na parze Kasza jęczmienna, perłowa Surówka z kapusty pekińskiej, ananasa, jabłka z sosem czosnkowym Kompot wiśniowy z daktylami	**OBIAD** Zupa szczawiowa Makaron pełnoziarnisty z sosem z ciecierzycy i pomidorów Surówka z sałaty lodowej, groszku, kukurydzy i fasoli Słonecznik, nasiona Herbata rumiankowa	**OBIAD** Krem z dyni na wywarze warzywnym Kotlet z piersi kurczaka w sezamie Mizeria z jogurtem naturalnym Ziemniaki gotowane Kompot wiśniowy z daktylami Alternatywa bezmięsna jajko sadzone	**OBIAD** Zupa ryżanka Ryba pieczona w ziołach Kasza kuskus w sosie pomidorowym Surówka z kiszonej kapusty Herbata miętowa
PODWIECZOREK Kisiel własnego wyrobu Chrupki kukurydziane	**PODWIECZOREK** Kakao z mlekiem Bułka paryska z serkiem śmietankowym i pomidorem	**PODWIECZOREK** Mus owocowo-warzywny	**PODWIECZOREK** Koktajl malinowy na maślance z siemieniem lnianym Wafle ryżowe	**PODWIECZOREK** Chałka z serkiem homogenizowanym i konfiturą Kakao z mlekiem

12.10.2026 **Poniedziałek**	13.10.2026 **Wtorek**	14.10.2026 **Środa**	15.10.2026 **Czwartek**	16.10.2026 **Piątek**
ŚNIADANIE Kakao z mlekiem Herbata z cytryną Chleb pszenno-żytni wieloziarnisty Masło ekstra Kiełbasa krakowska z indyka Jajko gotowane Pomidor Ogórek małosolny	**ŚNIADANIE** owsianka na mleku Kanapka z sałatą, szynką wieprzową i ogórkiem świeżym Herbata z cytryną	**ŚNIADANIE** Kawa inka Herbata z cytryną Chleb pszenno-żytni wieloziarnisty Masło ekstra Twarożek Polędwica sopocka Papryka czerwona Ogórek	**ŚNIADANIE** kluski lane na mleku Kanapka z szynką z indyka i ogórkiem kiszonym Dżem truskawkowy, niskosłodzony	**ŚNIADANIE** Kawa inka Chleb pszenno-żytni wieloziarnisty Pasta z awokado i jajka Pomidorki koktajlowe
ŚNIADANIE II Banan	**ŚNIADANIE II** Jabłko	**ŚNIADANIE II** Gruszka	**ŚNIADANIE II** Jabłko	**ŚNIADANIE II** Mandarynki
OBIAD Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym Pierogi z serem Surówka z marchewki i jabłka Lemoniada	**OBIAD** Rosół wołowo- drobiowy z makaronem Kotlet mielony z indyka / ryba smażona, Buraczki duszone,kompot wiśniowy	**OBIAD** Krem z soczewicy Kotlet jajeczny Surówka z sałaty lodowej, rzodkiewki, szczypiorku z jogurtem Ziemniaki gotowane Herbata miętowa	**OBIAD** Zupa ogórkowa Gulasz wołowy z pieczarkami/ pierogi z soczewicą, Kasza jęczmienna Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka, papryki Kompot wiśniowy z daktylami	**OBIAD** Zupa cygańska Kotlet mielony pieczony z miruny panierowany w otrębach Kasza gryczana Sos jogurtowo-czosnkowy Surówka z selera, marchewki i jabłka Herbata rumiankowa
PODWIECZOREK Herbata miętowa Chleb orkiszowy Pasta z makreli i jajka Papryka czerwona	**PODWIECZOREK** Kasza manna na mleku z polewą malinową	**PODWIECZOREK** Bułka paryska z serem żółtym i papryką	**PODWIECZOREK** Deser malinowy z siemieniem lnianym	**PODWIECZOREK** Pizza z serem i szynką Herbata owocowa Papryka czerwona

19.10.2026 **Poniedziałek**	20.10.2026 **Wtorek**	21.10.2026 **Środa**	22.10.2026 **Czwartek**	23.10.2026 **Piątek**
ŚNIADANIE Kakao z mlekiem Herbata z cytryną Jajko gotowane Twarożek Dżem wiśniowy, niskosłodzony Rzodkiewka Ogórek	**ŚNIADANIE** Płatki jęczmienne na mleku Herbata z cytryną Kanapka z szynką z indyka i pomidorem	**ŚNIADANIE** Kakao Herbata z cytryną Chleb pszenno-żytni wieloziarnisty Serek wiejski Ser salami pełnotłusty Konfitura malinowa Pomidor Papryka czerwona	**ŚNIADANIE** Zupa mleczna z makaronem Pasta z awokado i jajka Dżem truskawkowy, niskosłodzony Szczypiorek Ogórek kiszony	**ŚNIADANIE** Kawa inka Herbata z cytryną Chleb pszenno-żytni wieloziarnisty Ser salami pełnotłusty Twarożek na słodko Rzodkiewka Szczypiorek
ŚNIADANIE II Gruszka	**ŚNIADANIE II** Banan	**ŚNIADANIE II** Jabłko	**ŚNIADANIE II** Gruszka	**ŚNIADANIE II** Pomarańcza
OBIAD Zupa zacierkowa Sznycle z indyka w sosie curry/alternatywa bezmięsna ryba na parze, kasza kuskus Mix sałat z sosem winegret Kompot wiśniowy z daktylami	**OBIAD** Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem Makaron z truskawkami i serem Herbata rumiankowa	**OBIAD** Zupa fasolowa Pyzy z mięsem własnego wyrobu/alternatywa bezmięsna pierogi z serem, surówka z kiszonej kapusty Lemoniada	**OBIAD** Krem z brokuła na wywarze warzywnym Ryba pieczona w ziołach Surówka z buraczków i jabłka Ziemniaki gotowane Kompot wiśniowy z daktylami	**OBIAD** Zupa koperkowa z ziemniakami Kurczak w sosie chińskim/alternatywa bezmięsna jajko sadzone Ryż brązowy, surówka z pomidora i ogórka, herbata miętowa
PODWIECZOREK Kefir, 2% tłuszczu Mix bakalii Jabłko	**PODWIECZOREK** Mus owocowo-warzywny	**PODWIECZOREK** Bułka grahamka z szynką z kurczaka i ogórkiem kiszonym	**PODWIECZOREK** Galaretka owocowa z bananem i jogurtem greckim	**PODWIECZOREK** Ciasteczka owsiane z bananem Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

26.10.2026 **Poniedziałek**	27.10.2026 **Wtorek**	28.10.2026 **Środa**	29.10.2026 **Czwartek**	30.10.2026 **Piątek**
ŚNIADANIE Kakao z mlekiem Chleb pszenno-żytni wieloziarnisty Ser salami pełnotłusty Serek wiejski Pomidor Szczypiorek Sałata Herbata z cytryną	**ŚNIADANIE** Płatki jaglane na mleku Chleb pszenno-żytni wieloziarnisty Pasta z wędliny i jajka Ogórek kiszony	**ŚNIADANIE** Kawa inka Chleb pszenno-żytni wieloziarnisty Polędwica z indyka Ser salami pełnotłusty Ogórek Kalarepa	**ŚNIADANIE** Zupa mleczna z ryżem Kanapka z szynką z indyka i pomidorem Herbata z cytryną	**ŚNIADANIE** Kakao z mlekiem Chleb pszenno-żytni wieloziarnisty Masło ekstra Jajko gotowane Ser salami pełnotłusty Cykoria Papryka czerwona
ŚNIADANIE II Jabłko	**ŚNIADANIE II** Mandarynki	**ŚNIADANIE II** Gruszka	**ŚNIADANIE II** Banan	**ŚNIADANIE II** Jabłko
OBIAD Kapuśniak z kiszonej kapusty na boczku wędzonym Ryż z jabłkami, jogurtem greckim i cynamonem Lemoniada	**OBIAD** Zupa groszkowa na wywarze warzywnym Kotlet schabowy/alternatywa bezmięsna pierogi z truskawkami Marchewka gotowana z masłem Kompot wiśniowy	**OBIAD** Krem z ciecierzycy z serem feta Ryba miruna smażona Sos jogurtowo-koperkowy Kasza bulgur Surówka z buraczków i jabłka Herbata miętowa	**OBIAD** Zupa pazibroda na wywarze warzywnym Kurczak w sosie curry/alternatywa bezmięsna łosoś na parze, ryż brązowy Surówka z pomidora i cebuli Kompot wiśniowy z daktylami	**OBIAD** Barszcz biały Makaron z serem i polewą truskawkową Herbata rumiankowa
PODWIECZOREK Bułka wysokobiałkowa Kiełbasa krakowska z indyka Papryka czerwona	**PODWIECZOREK** Jogurt naturalny z borówkami	**PODWIECZOREK** Bułka pszenna z twarogiem, papryką i rzodkiewką Herbata owocowa	**PODWIECZOREK** Budyń waniliowy	**PODWIECZOREK** Jogurt grecki z miodem i malinami