

 26.10.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Kanapka z szynką z kurczaka i pomidorem

Składniki: bułka kukurydziana (**pszenica**), szynka z piersi kurczaka, pomidor, ogórek, ser gouda tłusty (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**), sałata

Kakao

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

Ogórek słupki

Składniki: ogórek

Obiad

Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), por, kasza **jęczmienna**, perłowa, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Chleb żytni razowy

Bigos z kapusty kiszonej i białej

Składniki: kapusta kiszona, kapusta biała, wieprzowina łopatka, boczek wędzony bez kości, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, cebula, por, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Woda z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza

Jabłko

Podwieczorek

Jogurt grecki z miodem i malinami

Składniki: jogurt grecki (z **mleka**), maliny, mrożone, miód pszczeli

Marchewka słupki

Składniki: marchew

 27.10.2026

Wtorek

Śniadanie

Kanapka z serkiem śmietankowym

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, serek śmietankowy (z **mleka**), rzodkiewka, ogórek, papryka czerwona, masło ekstra (z **mleka**)

Herbata malinowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata malinowa

Marchewka słupki

Składniki: marchew

Obiad

Zupa pieczarkowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, pieczarki świeże, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, masło ekstra (z **mleka**), por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Chleb pełnoziarnisty z żyta

Wegański sos boloński z soczewicą

Składniki: pomidory w puszcze krojone, cukinia, soczewica czerwona, nasiona suche, pieczarki świeże, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula, czosnek, oregano suszone, sól o obn. zaw. sodu, pieprz, bazyliia suszona

Makaron pełnoziarnisty (pszenica)

Surówka z kapusty białej, ogórka

z zielonego i koperku

Składniki: kapusta biała, ogórek, koperek, oliwa, cytryna, sól o obn. zaw. sodu, pieprz

Woda z cytryną i miętą

Składniki: woda, cytryna, mięta

Podwieczorek

Zupa mleczna z płatkami

owsianymi

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

Jabłko

Wafle ryżowe

 28.10.2026

Środa

Śniadanie

Kanapka z masłem, wędliną, serem żółtym i warzywami.

Składniki: chleb pełnoziarnisty z **żyta**, szynka wieprzowa, gotowana, papryka czerwona, ogórek, ser gouda tłusty (z **mleka**), sałata, masło ekstra (z **mleka**), szczypiorek

Kawa zbożowa na mleku

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

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem

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

Bitki schabowe w sosie własnym

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, woda, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Surówka z białej rzodkwi

Składniki: biała rzodkiew, majonez (**jaja**, **gorczyca**), szczypiorek, sól o obn. zaw. sodu

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanaka owocowa, mrożona, cukier

Porówki

Podwieczorek

Kanapka z twarogiem i rzodkiewką

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), rzodkiewka, ogórek, jogurt grecki (z **mleka**)

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli, herbata czarna

Ogórek słupki

Składniki: ogórek

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

 29.10.2026

Czwartek

Śniadanie

„Stół szwedzki"

Składniki: szynkówka wieprzowa, pomidor, ogórek, bułki **pszenne** grahamki, papryka czerwona, ser gouda tłusty (z **mleka**), rzodkiewka, masło ekstra (z **mleka**), szczypiorek, sałata

Kakao

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

Papryka słupki

Składniki: papryka czerwona

Obiad

Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (z **mleka**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Chleb pełnoziarnisty z żyta

Ryż z truskawkami i śmietaną

Składniki: truskawki, śmietana 12% (z **mleka**), ryż biały, cukier

Woda z cytryną i miętą

Składniki: woda, cytryna, mięta

Pomarańcza

Podwieczorek

Bułka z masłem i pomidorem

Składniki: pomidor, bułki wieloziarniste (**pszenica**, **żyto**, **jęczmień**, **owies**), masło ekstra (z **mleka**)

Płatki kukurydziane na mleku

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

Marchewka słupki

Składniki: marchew

 30.10.2026

Piątek

Śniadanie

Kanapka z szynką z indyka

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

Kanapka z serem

Składniki: ser gouda tłusty (z **mleka**), chleb pełnoziarnisty z **żyta**, masło ekstra (z **mleka**)

Herbata czarna

Składniki: woda, miód pszczeli, herbata czarna

Kalarepa

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, wieprzowina boczek bez kości, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kurczak, tuszka, cebula, czosnek, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Chleb żytni razowy

Kotlet mielony z morskuczka

Składniki: **morszczuk** świeży (**ryba**), olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), cebula, bułki **pszenne** zwykłe, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z buraczków z cebulką

Składniki: burak, cebula, cytryna, olej rzepakowy

Jabłko

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Bułeczki drożdżowe z jabłkami (**pszenica**, **mleko**)

Kakao

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

Marchewka słupki

Składniki: marchew

 02.11.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Bułka grahamka z masłem

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, masło ekstra (z **mleka**)

Jajecznica na parze

Składniki: **jaja** kurze całe

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Marchewka súpki

Składniki: marchew

Obiad

Zupa fasolowa na wywarze

warzywnym

Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, kmin rzymski, sól biała

Chleb żytni razowy

Pieczeń wieprzowa rzymska w sosie własnym

Składniki: wieprzowina łopatka, bułki **pszenne** zwykłe, cebula, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**)

Kasza jęczmienna z masłem i koperkiem

Składniki: kasza **jęczmienna**, wiejska, masło ekstra (z **mleka**), koperek

Surówka z ogórka kiszzonego

Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Gruszka

Podwieczorek

Bułka z masłem i konfiturą truskawkową

Składniki: konfitura truskawkowa, masło ekstra (z **mleka**) , mąka **żytnia**, typ 720

Zupa mleczna z kaszą jęczmienną

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza **jęczmienna**, perłowa

Papryka súpki

Składniki: papryka czerwona

 03.11.2026

Wtorek

Śniadanie

„Stół szwedzki"

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, polędwica z indyka, ser gouda tłusty (z **mleka**), pomidor, ogórek, papryka czerwona, masło ekstra (z **mleka**), szczypiorek, sałata, rzodkiewka

Herbata czarna

Składniki: woda, herbata czarna, miód pszczeli

Ogórek kiszony

Obiad

Krem z dyni

Składniki: dynia, ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, pomidory w puszcze krojone, cebula, masło ekstra (z **mleka**), olej rzepakowy, czosnek, sól biała, kurkuma, imbir suszony mielony

Chleb pszenno-żytni

Kotlety z soczewicy czerwonej

Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche, pieczarki świeże, marchew, cebula, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe, sól o obn. zaw. sodu, pieprz

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kapusty pekińskiej z porem

Składniki: kapusta pekińska, por, śmietana 18% (z **mleka**) , cytryna, majonez (**jaja**, **gorczyca**), cukier, sól biała, pieprz

Woda z truskawką

Składniki: woda, truskawki, mrożone

Podwieczorek

Jogurt naturalny z truskawkami

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), truskawki

Chrupki kukurydżiane

Marchewka súpki

Składniki: marchew

 04.11.2026

Środa

Śniadanie

Kanapka z szynką z kurczaka i papryką

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, papryka czerwona, szynka z piersi kurczaka, masło ekstra (z **mleka**)

Jajko gotowane

Składniki: **jaja** kurze całe

Herbata malinowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata malinowa

Pomidor

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem

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

Chleb żytni razowy

Kotlet z kurczaka w panierce

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Surówka z buraczków z jabłkiem

Składniki: burak, jabłko, cebula, olej rzepakowy

Woda z cytryną i miętą

Składniki: woda, cytryna, mięta

Pomarańcza

Podwieczorek

Bułka grahamka z masłem

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, masło ekstra (z **mleka**)

Zupa mleczna z makaronem

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

Ogórek súpki

Składniki: ogórek

 05.11.2026

Czwartek

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku

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

Kanapka z szynką z indyka

Składniki: szynka z indyka, ogórek kiszony, sałata lodowa, masło ekstra (z **mleka**), pomidor

Marchewka súpki

Składniki: marchew

Obiad

Zupa jarzynowa na wywarze

warzywnym

Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona, ziemniaki, marchew, śmietana 12% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Chleb żytni razowy

Pierogi z serem i jogurtem naturalnym

Składniki: pierogi z serem (**pszenica**, **jaja**, **mleko**), śmietana 18% (z **mleka**), miód pszczeli

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Mandarynki

Podwieczorek

Bułeczki z jabłkiem i kruszonką (**pszenica**, **żyto**, **mleko**)

Kawa zbożowa na mleku

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

 06.11.2026

Piątek

Śniadanie

Kanapka z szynką wieprzową i sałatą

Składniki: szynka wieprzowa, gotowana, bułki **pszenne** grahamki, pomidor, rzodkiewka, masło ekstra (z **mleka**), sałata lodowa

Kanapka z serem

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, ser gouda tłusty (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**)

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Kalarepa súpki

Składniki: kalarepa

Obiad

Zupa zacierkowa

Składniki: woda, marchew, mąka **pszenna**, typ 450, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, **jaja** kurze całe, masło ekstra (z **mleka**), natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Chleb pszenno-żytni

Filet z miruny panierowany

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

Ziemniaki z masłem i koperkiem

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z **mleka**), koperek

Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką

Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, cukier

Woda z cytryną i miętą

Składniki: woda, cytryna, mięta

Banan

Podwieczorek

Kasza manna na mleku z polewą malinową

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

Herbata rumiankowa

Składniki: woda, herbata rumiankowa, cukier

Wafle ryżowe