

 26.10.2026

Poniedziałek

Obiad

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym 300 ml

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

Indyk w sosie dyniowym 120 g

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, śmietanka kokosowa (ekstrakt z kokosa, woda), dynia, woda, cebula, olej rzepakowy

Kasza kuskus (pszenica) 60 g

Surówka z białej kapusty Colesław

90 g

Składniki: kapusta biała, marchew, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), koperek

Woda z cytryną 150 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 712 kcal

 27.10.2026

Wtorek

Obiad

Zupa ziemniaczana z białą kapustą 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, marchew, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, 30%, żeberka wieprzowe wędzone, wieprzowina żeberka, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Pampuchy z jogurtem naturalnym i truskawkami 250 g

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), truskawki, mrożone, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, żółtko **jaja** kurzego, masło ekstra (z **mleka**), cukier, drożdże piekarskie, prasowane, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%)), sól biała, sok ze świeżej cytryny

Kalarepa 80 g

Kompot śliwkowo- jabłkowy 180 ml

Składniki: woda, śliwki, jabłko, cukier

Energia: 585 kcal

 28.10.2026

Środa

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem 300 ml

Składniki: woda, kurczak, tuszka, indyk, tuszka, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet wieprzowy mielony 100 g

Składniki: wieprzowina łopatką, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cebula, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier)

Ziemniaki 150 g

Surówka z buraczków z jabłkiem

150 g

Składniki: burak, jabłko, olej rzepakowy

Woda z pomarańczą 200 ml

Składniki: woda, pomarańcza

Energia: 593 kcal

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

 29.10.2026

Czwartek

Obiad

Zupa fasolowa na wywarze warzywnym - zupa planetarna 300 ml

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

Kluski śląskie 150 g

Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, **jaja** kurze całe, sól biała

Sos pomidorowy po neapolitańsku z super mocą 120 ml

Składniki: pomidory w puszcze krojone, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, soczewica czerwona, nasiona suche, oliwa, czosnek, bazylia świeża, sól biała, pieprz

Surówka z białej i czerwonej kapusty 110 g

Składniki: kapusta biała, kapusta czerwona, cebula, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), musztarda (**gorczyca**), natka pietruszki, sól biała, pieprz

Kompot jabłkowy 200 ml

Składniki: woda, jabłko

Energia: 669 kcal

 30.10.2026

Piątek

Obiad

Zupa pomidorowa z lanymi kluseczkami 300 ml

Składniki: woda, śmietana 18% (z **mleka**), makaron **pszenny** czterojajeczny, gotowany (mąka z **pszenicy**, **jaja**), koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

Paluszki rybne smażone 120 g

Składniki: paluszki **rybne** mrożone (filety z **ryb** białych (65%) (a - **mintaj**, d - morszczuk; panierka sypka (15%) (mąka **pszenna**, drożdże, sól, papryka mielona, kurkuma), woda, olej słonecznikowy, mąka **pszenna**, sól), olej rzepakowy

Ziemniaki z koperkiem 150 g

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150 g

Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, cebula, olej rzepakowy

Woda z pomarańczą 150 ml

Składniki: woda, pomarańcza

Energia: 597 kcal