

 29.09.2025

Poniedziałek

Obiad

Zupa krem brokułowo - serowy (mozzarella) z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym posypyany słonecznikiem 250 ml

Składniki: woda, brokuły, ziemniaki, ser mozzarella (**mleko**, sól, podpuszczka, bakterie kwasu mlekowego), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (z **mleka**), słonecznik, nasiona, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony

Makaron świderki z mąki durum z sosem neapolitańskim z mięsem wieprzowym, włoszczyzną, soczewicą czerwoną i papryką 270 g

Składniki: makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** durum, **jaja**), mięso mielone wieprzowe z szynki (mięso wieprzowe z szynki, sól), marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, soczewica czerwona, nasiona suche, śmietana 18% (z **mleka**), papryka czerwona, oliwa, mąka kukurydziana

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą w sosie winegret 60 g

Składniki: kapusta pekińska, sos winegret (oliwa z oliwek extra vergin, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, ekstrakt kurkumy), ocet jabłkowy, miód pszczeli, sól, pieprz), kukurydza, mrożona

Kompot truskawka-porzeczka 200 ml

Składniki: woda, jabłko, porzeczka

Owoc sezonowy 100 g

 30.09.2025

Wtorek

Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem 250 ml

Składniki: ogórek kiszony naturalnie (ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść laurowy, woda, sól, cukier trzcinowy), ryż biały, gotowany, marchew, **seler** korzeniowy, śmietana 12% (z **mleka**), sól biała, pieprz

Kotlet schabowy panierowany klasycznie w bułce tartej 90 g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), sól biała, pieprz

Ziemniaki 130 g

Marchewka z groszkiem i masłem 100 g

Składniki: marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%), masło ekstra (z **mleka**)

Kompot truskawka śliwka 200 ml

Składniki: woda, truskawki, mrożone, śliwki

Owoc sezonowy 100 g

 01.10.2025

Środa

Obiad

Zupa meksykańska z fasolą czerwoną, kukurydzą, pomidorami i ryżem parabolicznym wywarze warzywnym z natką pietruszki 250 ml

Składniki: woda, pomidor, ryż paraboliczny, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), fasola czerwona sucha, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, cebula, natka pietruszki, cebula, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka, pieprz, sól biała

Pierogi z serem 9 szt 250 g

Składniki: mąka **pszenna**, twaróg (z **mleka**), woda, **jaja**, cukier, olej rzepakowy, laska wanilii sól,

Polewa jogurtowo-truskawkowa 80 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), truskawki, mrożone

Marchewka tarta z ananaseм posypana orzechami 60 g

Składniki: marchew, ananas, **orzechy arachidowe**, oliwa

Kompot truskawka - agrest 200 ml

Składniki: woda, truskawka, agrest

Owoc sezonowy 100 g

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

 02.10.2025

Czwartek

Obiad

Domowy rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem nitki z mąki durum z lubczykiem 250 g

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** durum, **jaja**), **seler** korzeniowy, udo z kurczaka, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Roladka wieprzowo - drobiowa w sosie musztardowo-pieczeniowym z ogórkiem kiszonym 170 g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, udko trybowane bez skóry, woda, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier trzcinowy, naturalna sól kamienna, przyprawy, kwas: kwas cytrynowy), ogórek kiszony naturalnie (ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść laurowy, woda, sól, cukier trzcinowy), cebula, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz

Kasza jęczmienna, perłowa 130 g

Buraczki z oliwą 100 g

Składniki: burak, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Kompot truskawka- porzeczka 200 ml

Składniki: woda, truskawka, porzeczka

Owoc sezonowy 100 g

 03.10.2025

Piątek

Obiad

Zupa z kolorowej fasolki szparagowej, zabelana na wywarze warzywnym z koperkiem 250 g

Składniki: woda, fasolka szparagowa, mrożona, ziemniaki, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, śmietana 12% (z **mleka**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ryba Mintaj panierowana z bułką tartą z dodatkiem słonecznika 90 g

Składniki: **mintaj** świeży (**ryba**), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja** kurze całe, słonecznik, nasiona, olej rzepakowy, pieprz, sól biała

Ziemniaki puree 130 g

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

Colesław z białej kapusty z sosem majonezowym 100 g

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

Kompot truskawka - agrest 200 ml

Składniki: woda, truskawka, agrest

Owoc sezonowy 100 g



📅 06.10.2025

Poniedziałek

Obiad

Zupa jarzynowa z kalafiolem, marchewką, zielonym groszkiem i ziemniakami zabelana z koperkiem na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: woda, kalafior, marchew, pietruszka, korzeń, natka pietruszki, **seler** korzeniowy, śmietana 12% (z **mleka**), groszek zielony, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, koperek, sól biała

Wieprzowina w kawałkach z papryką i pieczarkami w sosie śmietanowym 140 g

Składniki: wieprzowina łopatką, woda, pieczarki świeże, papryka kolorowa, śmietana 12% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450

Kasza gryczana 130 g

Surówka z kapusty czerwonej z cebulką i oliwą 60 g

Składniki: kapusta czerwona, cebula, oliwa

Kompot truskawka-porceczka 200 ml

Składniki: woda, jabłko, porzeczką

Owoc sezonowy 100 g

📅 07.10.2025

Wtorek

Obiad

Zupa grysikowa z natką pietruszki 250 g

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

Udko z kurczaka pieczone w ziołach 90 g

Składniki: udo z kurczaka, olej rzepakowy, bazylią suszona, tymianek, rozmaryn suszony

Ziemniaki 130 g

Mizeria z jogurtem 100 g

Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), koperek, cukier, sól biała

Kompot truskawka śliwka 200 ml

Składniki: woda, truskawki, mrożone, śliwki

Owoc sezonowy 100 g

📅 08.10.2025

Środa

Obiad

Zupa gulaszowa z papryką i cebulą 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, wieprzowina łopatką, marchew, papryka czerwona, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, przecier pomidorowy, cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie

Pampuchy na parze z nadzieniem orzechowo-kakaowym 3 szt 160 g

Składniki: ziemniaki, nadzienie: [cukier, tłuszcze roślinne (rzepakowy), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, skrobia **pszenna**, mąka **sojowa**, serwatka w proszku (z **mleka**), **gluten pszenny**, emulgator: lecytyny z **soja** , aromaty (zawierają **orzechy**)], mąka **pszenna**, skrobia ziemniaczana, **jaja**

Polewa jogurtowo-jagodowa 80 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), czarne jagody

Surówka z marchewki i jabłka z cynamonem 60 g

Składniki: marchew, jabłko, cynamon

Kompot truskawka - agrest 200 ml

Składniki: woda, truskawka, agrest

Owoc sezonowy 100 g

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

📅 09.10.2025

Czwartek

Obiad

Barszcz biały z jajem i ziemniakami zabelany 250 ml

Składniki: woda, **jaja** kurze całe, ziemniaki, marchew, zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Kotlecik drobiowy mielony z groszkiem i marchewką w łagodnym sosie curry z mlekiem kokosowym 90g/80g 170 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, groszek zielony, marchew, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, mleczko kokosowe (ekstrakt z mleczka kokosowego 80%, woda), bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), natka pietruszki, sól biała, pieprz

Ryż paraboliczny 130 g

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i fasolą w sosie jogurtowym 60 g

Składniki: kapusta pekińska, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), kukurydza, mrożona, fasola czerwona sucha

Kompot truskawka- porzeczką 200 ml

Składniki: woda, truskawka, porzeczką

Owoc sezonowy 100 g

📅 10.10.2025

Piątek

Obiad

Zupa krem z pieczonej dyni z natką pietruszki na wywarze warzywnym posypana grzankami pszennymi 250 ml

Składniki: woda, dynia, marchew, chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, koperek, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Paluszki rybne z mintaja 4 szt 90 g

Składniki: **ryby** morskie 36% (**mintaj**), mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, cebula, mąka ryżowa, płatki ziemniaczane, błonnik **pszenny**, sól, przyprawy, drożdże (**pszenica**, **jajka**, **ryba**)

Ziemniaki puree 130 g

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

Surówka z ogórka kiszzonego, papryki i oliwy 100 g

Składniki: ogórek kiszony naturalnie (ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść laurowy, woda, sól, cukier trzcinowy), papryka kolorowa, oliwa

Kompot truskawka - agrest 200 ml

Składniki: woda, truskawka, agrest

Owoc sezonowy 100 g





13.10.2025

Poniedziałek

Obiad

Zupa neapolitańska z makaronem, serem mozzarellą, natką pietruszki na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: woda, makaron **pszenny** dwujajeczny (mąka z **pszenicy, jaja**), marchew, ser mozzarella (**mleko**, sól, podpuszczka, bakterie kwasu mlekowego), cebula, pietruszka, korzeń, natka pietruszki, por, **seler** korzeniowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Butter chicken w sosie pomidorowo-maślanym z mlekiem kokosowym i kalafiozem 140 g

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, kalafior, mrożony, papryka czerwona, mrożona, mleczko kokosowe (ekstrakt z mleczka kokosowego 80%, woda), koncentrat pomidorowy, 30%, masło ekstra (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, sól biała

Ryż paraboliczny z kurkumą 130 g

Składniki: ryż paraboliczny, kurkuma

Surówka z kapusty białej z kukurydzą i natką pietruszki z oliwą 60 g

Składniki: kapusta biała, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), olej rzepakowy, cukier, natka pietruszki, sól biała, pieprz

Kompot truskawka- porzeczka 200 ml

Składniki: woda, truskawka, porzeczka

Owoc sezonowy 100 g



14.10.2025

Wtorek

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki 250 ml

Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat barszczu czerwonego (zagęszczony sok z buraków ćwiklowych (57%), woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa i ekstrakty warzywne (zawierają **seler**), przyprawy i ekstrakty przypraw), koperek, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, natka pietruszki, pieprz, majeranek

Pulpeciki wieprzowo-wołowe z dodatkiem soi w sosie śmietanowo - pieczeniowym z pieczarkami 6szt/80g 170 g

Składniki: woda, mięso mielone wieprzowo- wołowe (mięso wieprzowe 55%, mięso wołowe 45%), pieczarki świeże, śmietana 18% (z **mleka**), bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), cebula, skrobia ziemniaczana, czosnek, białko **sojowe**, błonnik **sojowy**, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Mix kasz gryczana i jęczmienna pęczak 130 g

Składniki: kasza **jęczmienna**, pęczak, kasza gryczana, sól biała

Salatka szwedzka 60 g

Składniki: ogórek kiszony naturalnie (ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść laurowy, woda, sól, cukier trzcinowy), papryka czerwona, cebula, oliwa

Kompot truskawka śliwka 200 ml

Składniki: woda, truskawki, mrożone, śliwki

Owoc sezonowy 100 g



15.10.2025

Środa

Obiad

Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami z majerankiem na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: woda, marchew, **seler** korzeniowy, ziemniaki, kapusta kiszona naturalnie (kapusta biała, olej rzepakowy tłoczony na zimno, **gorczyca**, cukier trzcinowy), cebula, koperek, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, natka pietruszki, pieprz, sól biała

Ryba Mintaj panierowany w sezamie i bułce tartej 90 g

Składniki: **mintaj** świeży (**ryba**), olej rzepakowy, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **sezam**, nasiona, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

Ziemniaki 130 g

Buraczki z chrzanem 100 g

Składniki: buraki, gotowane w wodzie, olej rzepakowy, chrzan, cytryna

Kompot truskawka - agrest 200 ml

Składniki: woda, truskawka, agrest

Owoc sezonowy 100 g

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



16.10.2025

Czwartek

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem z mąki durum i natką pietruszki na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** durum, **jaja**), **seler** korzeniowy, śmietana 12% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, liść laurowy, sól biała, ziele angielskie

Nugetsy z kurczaka panierowane w płatkach owsianych i bułce tartej 4 szt 90 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja** kurze całe, płatki **owsiane**, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

Ziemniaki puree 130 g

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

Surówka z kapusty pekińskiej z marchewka w sosie jogurtowo-majonezowym 100 g

Składniki: kapusta pekińska, marchew, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%))

Kompot truskawka- porzeczka 200 ml

Składniki: woda, truskawka, porzeczka

Owoc sezonowy 100 g



17.10.2025

Piątek

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami i kielbaską z wysoką zawartością mięsa z natką pietruszki 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, cebula, natka pietruszki, kielbaska wieprzowa (mięso wieprzowe, woda, przyprawy, sól spożywcza (może zawierać **pszenica** , **soja**, **seler**, **gorczyca**)), majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

Knedle z nadzieniem morelowym 4 szt. 160 g

Składniki: ziemniaki 52%, nadzienie morelowe 20% [morela 40%, cukier, woda, skrobia modyfikowana, regulator kwasowości: kwas askorbinowy; barwnik: karoten, mąka **pszenna**, skrobia ziemniaczana, pasteryzowane **jaja** płynne .

Polewa waniliowa z jogurtem naturalnym 80 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Salatka owocowa brzoskwinia, gruszka, jabłko z sokiem z cytryny 60 g

Składniki: gruszka, jabłko, brzoskwinia, sok cytrynowy 100%

Kompot truskawka - agrest 200 ml

Składniki: woda, truskawka, agrest

Owoc sezonowy 100 g

