

 20.10.2025

Poniedziałek

Obiad

Żurek z zakwasu żytniego z ziemniakami i jajkiem na wywarze warzywnym z koperkiem 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, **jaja** kurze całe, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, czosnek, natka pietruszki, zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron z mąki durum z mięsem wieprzowym sosem bolognese 270 g

Składniki: makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** durum, **jaja**), wieprzowina łopatką, marchew, **seler** korzeniowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, czosnek, olej rzepakowy, oliwa, mąka **pszenna**, typ 450

Mix sałat z kukurydzą i sosem winegret 60 g

Składniki: sałata lodowa, kapusta pekińska, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), oliwa, rukola, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier trzcinowy, naturalna sól kamienna, przyprawy, kwas: kwas cytrynowy), miód pszczeli, ocet jabłkowy

Kompot truskawka- porzeczka 200 ml

Składniki: woda, truskawka, porzeczka

Owoc sezonowy 100 g

 21.10.2025

Wtorek

Obiad

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, **seler** korzeniowy, kasza **jęczmienna**, perłowa, cebula, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Rumsztyk z mięsa drobiowo-wieprzowego z ciecierzycą 90 g

Składniki: wieprzowina łopatką, udko trybowane bez skóry, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja** kurze całe, ciecierzycą, nasiona suche, sól biała, pieprz

Ziemniaki puree 130 g

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

Colesław z czerwonej kapusty z sosem jogurtowo majonezowym 100 g

Składniki: kapusta czerwona, 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 śliwka 200 ml

Składniki: woda, truskawki, mrożone, śliwki

Owoc sezonowy 100 g

 22.10.2025

Środa

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

Ryba Mintaj panierowany w bułce tartej 90 g

Składniki: **mintaj** świeży (**ryba**), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja** kurze całe, 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 kiszzonej z żurawiną i oliwą 100 g

Składniki: kapusta kiszona naturalnie (kapusta biała, olej rzepakowy tłoczony na zimno, **gorczyca**, cukier trzcinowy), olej rzepakowy, żurawina suszona (żurawina 100 %), pieprz

Kompot truskawka - agrest 200 ml

Składniki: woda, truskawka, agrest

Owoc sezonowy 100 g

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

 23.10.2025

Czwartek

Obiad

Zupa krem z białych warzyw (kalafior, seler, biała fasola, pietruszka) z natką pietruszki na wywarze warzywnym posypyany grzankami pszennymi pełoziarnistymi 250 ml

Składniki: woda, kalafior, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, fasola biała, nasiona suche, grzanki (mąka **pszenna- gluten**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier), natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

Bitka wieprzowa ze schabu w sosie własnym z papryką, cukinią i pieczarkami 170 g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, woda, papryka czerwona, cukinia, pieczarki świeże, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450

Kluski śląskie z dziurką 130 g

Składniki: ziemniaki 69%, skrobia ziemniaczana, skrobia modyfikowana, pasteryzowane **jaja** płynne, płatki ziemniaczane 3,5%, sól, olej rzepakowy, barwnik: karoteny.

Surówka z buraczków z jabłkiem 60 g

Składniki: burak, jabłko, cebula, olej rzepakowy

Kompot truskawka- porzeczka 200 ml

Składniki: woda, truskawka, porzeczka

Owoc sezonowy 100 g

 24.10.2025

Piątek

Obiad

Barszcz ukraiński z fasolą, ziemniakami i natką pietruszki 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, burak, **seler** korzeniowy, marchew, fasola biała, nasiona suche, natka pietruszki, śmietana 12% (z **mleka**), koncentrat barszczu czerwonego (zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (57%), woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa i ekstrakty warzywne (zawierają **seler**), przyprawy i ekstrakty przypraw), sól biała, pieprz, majeranek

Ryż paraboliczny z prażonymi jabłkami, wanilią i cynamonem 250 g

Składniki: jabłko, ryż paraboliczny, cukier, cynamon, ekstrakt waniliowy

Polewa jogurtowo-truskawkowa 80 g

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

Surówka z marchewki z orzechami i śmietaną 60 g

Składniki: marchew, śmietana 12% (z **mleka**), olej rzepakowy, **orzechy włoskie**

Kompot truskawka - agrest 200 ml

Składniki: woda, truskawka, agrest

Owoc sezonowy 100 g



 27.10.2025

Poniedziałek

Obiad

Zupa kalafiorowa 250 ml

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

Indyk w kawałkach z marchewką, dynią, pomidorami i mlekiem kokosowym 140 g

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, woda, dynia, pomidory w puszcze całe, mleczko kokosowe (ekstrakt z mleczka kokosowego 80%, woda), marchew, pietruszka, korzeń, mąka **pszenna**, typ 450

Ryż paraboliczny z kurkumą 130 g

Składniki: ryż paraboliczny, kurkuma

Surówka z kapusty białej z kolorową papryką i oliwą 60 g

Składniki: kapusta biała, papryka kolorowa, oliwa

Kompot truskawka- porzeczk 200 ml

Składniki: woda, truskawka, porzeczk

Owoc sezonowy 100 g

 28.10.2025

Wtorek

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

Gołąbki bez zawijania z białą kapustą i brązowym ryżem z mięsem drobiowo - wieprzowym z sosem pomidorowym 100g/ 80g 180 g

Składniki: woda, wieprzowina szynka surowa, udko trybowane bez skóry, kapusta włoska, ryż brązowy, koncentrat pomidorowy, 30%, mąka **pszenna**, typ 1850, **jaja** kurze całe

Ziemniaki 130 g

Surówka marchew seler z oliwą 60 g

Składniki: marchew, **seler** korzeniowy, oliwa

Kompot truskawka śliwka 200 ml

Składniki: woda, truskawki, mrożone, śliwki

Owoc sezonowy 100 g

 29.10.2025

Środa

Obiad

Zupa krem ziemniaczany z ciecierzycą i natką na wywarze warzywnym posypana pestkami dyni 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, ciecierzycza, nasiona suche, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, dynia, pestki, łuskane, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pulpeciki wieprzowo-wołowe z dodatkiem soi w sosie pieczeniowym z cebulką 6 szt/ 80ml 140 g

Składniki: mięso wołowe, mięso wieprzowe, cebula, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), skrobia ziemniaczana, białko **sojowe**, błonnik **sojowy**, mąka ryżowa, sól, cukier, przyprawy (ziele angielskie, pieprz czarny)

Mix kasz gryczana i jęczmienna pęczak 130 g

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

Salatka szwedzka 100 g

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

Kompot truskawka - agrest 200 ml

Składniki: woda, truskawka, agrest

Owoc sezonowy 100 g

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

 30.10.2025

Czwartek

Obiad

Zupa grochowa z kielbaską wieprzową z ziemniakami, natką pietruszki i majerankiem 250 ml

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

Czekoladowe pancake z polewą jogurtowo - truskawkową z sałatką owocową gruszka, brzoskwinia, jabłko 3 sztuki/ 80 ml/ 60 g 140 g

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), truskawki, mrożone, brzoskwinia, gruszka, jabłko, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, kakao 16%, proszek, cukier

Kompot truskawka- porzeczk 200 ml

Składniki: woda, truskawka, porzeczk

Owoc sezonowy 100 g

 31.10.2025

Piątek

Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem 250 ml

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

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 puree 130 g

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

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i oliwą 100 g

Składniki: kapusta pekińska, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), oliwa

Kompot truskawka - agrest 200 ml

Składniki: woda, truskawka, agrest

Owoc sezonowy 100 g

