

 12.10.2026

Poniedziałek

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami na
wywarze warzywnym 300 ml

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

Kurczak w sosie curry 150 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, śmietana 18% (z **mleka**), ser mascarpone (śmietanka pasteryzowana (z **mleka**), regulator kwasowości: kwas cytrynowy), olej rzepakowy, curry, czosnek, gałka muszkatołowa

Ryż biały gotowany 250 g

Składniki: ryż biały, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

Wytrawna surówka z marchewki
100 g

Składniki: marchew, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), chrzan tarty (korzeń chrzanu, cukier, cytryna, woda, olej rzepakowy, sól), sól biała

Kompot wiśniowy 150 ml

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Energia: 592 kcal

 13.10.2026

Wtorek

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami na
kurczaku 300 ml

Składniki: woda, burak, ziemniaki, późne, marchew, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Ryż z jabłkami, jogurtem greckim i
cynamonem 200 g

Składniki: ryż biały, jabłko, jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), woda, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, cukier, olej rzepakowy, cynamon

Marchewka słupek 50 g

Składniki: marchew

Kompot porzeczkowy 180 ml

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

Energia: 622 kcal

 14.10.2026

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 łopatka, 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, cebula

Kompot śliwkowo- jabłkowy 180 ml

Składniki: woda, śliwki, jabłko, cukier

Energia: 620 kcal

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

 15.10.2026

Czwartek

Obiad

Żurek z ziemniakami z kielbaską
drobiową 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kielbasa delikatesowa z kurczaka, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, czosnek, zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron orkiszowy z sosem
pomidorowym z mięsem
wegańskim z fasolką 200 g

Składniki: makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), wegańskie mielone (**soja**, woda, olej słonecznikowy, ekstrakt słodu jęczmiennego, cebula, czosnek, sól, papryka w proszku, pieprz czarny, kmin rzymski), fasola biała, konserwowa, bez zalewy (fasola biała, woda, sól), fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy (fasola czerwona, woda sól), cebula, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, papryka słodka, oregano suszone, bazylia suszona

Jabłko 50 g

Kompot śliwkowy 200 ml

Składniki: woda, śliwki, cukier

Energia: 679 kcal

 16.10.2026

Piątek

Obiad

Zupa porowa - serowa na wywarze
warzywnym z makaronem 300 ml

Składniki: woda, por, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), serek topiony hochland (odtworzone **mleko** odtłuszczone (49 %), ser (29 %), masło, odtworzona śmietanka (5 %), odtłuszczone **mleko** w proszku, sole emulgujące: e450, e452, e331, białka **mleka**, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), marchew, pietruszka, korzeń, pieprz, ziele angielskie, natka pietruszki, sól biała

Filet rybny w chrupiącej panierce
120 g

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

Ziemniaki 150 g

Surówka z białej kapusty z
ogórkiem kiszonym i marchewką
100 g

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

Kompot jabłkowo- agrestowy 180 ml

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

Energia: 633 kcal