

📅 02.11.2026 Poniedziałek

Dzień wolny

📅 03.11.2026 Wtorek

Obiad

Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml

Składniki: woda, kasza **jęczmienna**, wiejska, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, przyprawy, kaczka, tuszka, natka pietruszki

Nuggetsy z piersi kurczaka 80 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, płatki kukurydziane (mąka kukurydziana, ekstrakt słodowy **jęczmienny**, cukier, sól, karoteny, karmel), **jaja** kurze całe, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy

Ziemniaki z koperkiem 150 g

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka colesław 80 g

Składniki: kapusta biała, natka pietruszki, marchew, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), śmietana 18% (z **mleka**), cukier, sól biała

Kompot wieloowocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier

📅 04.11.2026 Środa

Obiad

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml

Składniki: woda, ziemniaki, burak, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, przyprawy, por, kaczka, tuszka, mąka **pszenna** uniwersalna, koncentrat barszczu czerwonego (zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (57%), woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa i ekstrakty warzywne (zawierają **seler**), przyprawy i ekstrakty przypraw), czosnek

Kopytka z białym serem i bułką tartą 220 g

Składniki: ziemniaki, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), mąka **pszenna** uniwersalna, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, przyprawy

Surówka z marchewki i jabłka 40 g

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, cukier, sól biała

Woda z pomarańczą 200 ml

Składniki: woda, pomarańcza

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

📅 05.11.2026 Czwartek

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 350 ml

Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól), marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, por, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy

Gyros drobiowy 80 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, przyprawy

Dip czosnkowy 50 g

Składniki: śmietana 18% (z **mleka**), czosnek, sól biała, pieprz

Ryż paraboliczny 150 g

Składniki: woda, ryż biały

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 80 g

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

Kompot wieloowocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier

📅 06.11.2026 Piątek

Obiad

Krem pomidorowy na wywarze warzywnym 350 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), koncentrat pomidorowy, 30%, śmietanka 30% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, przyprawy, por, mąka **pszenna** uniwersalna

Grzanki pełnoziarniste 13 g

Składniki: chleb **żytni** razowy (mąka **żytnia** razowa, woda, mąka **żytnia** pyłtowa, sól.), chleb razowy ze słonecznikiem (mąka **żytnia**, mąka **pszenna** pełnoziarnista, woda, nasiona słonecznika, drożdże, sól), chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), olej rzepakowy, przyprawy

Filety z mintaja w cieście 80 g

Składniki: **mintaj** w cieście (filet z **mintaja**, mąka ryżowa, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, woda, sól, cukier, pieprz)

Ziemniaki z koperkiem 150 g

Składniki: ziemniaki, koperek

Brokuły z dipem czosnkowym 80 g

Składniki: brokuły, mrożone, śmietana 18% (z **mleka**), czosnek, olej rzepakowy, przyprawy, sól biała, pieprz

Woda z miętą 200 ml

Składniki: woda, mięta

📅 09.11.2026 **Poniedziałek****Obiad****Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami** 350 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, olej rzepakowy, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kurczak, tuszka, przyprawy, por, kaczka, tuszka, mąka **pszenna** uniwersalna

Potrawka drobiowa 150 g

Składniki: woda, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mięso z piersi indyka, bez skóry, marchew, śmietanka 30% (z **mleka**), olej rzepakowy, ziemniaki, por, cebula, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy

Ryż paraboliczny 150 g

Składniki: woda, ryż biały

Groszek z kukurydzą na parze 40 g

Składniki: groszek zielony, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), olej rzepakowy

Woda z miętą 200 ml

Składniki: woda, mięta

📅 10.11.2026 **Wtorek****Obiad****Krem z dyni na wywarze warzywnym** 350 ml

Składniki: woda, dynia, ziemniaki, marchew, por, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietanka 30% (z **mleka**), przyprawy, mąka **pszenna** uniwersalna

Grzanki 13 g

Składniki: bułka **pszenna** wrocławska (weka) (mąka **pszenna**, woda, o drożdże, cukier, sól), chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), olej rzepakowy, przyprawy

Kotlet schabowy 80 g

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

Ziemniaki z koperkiem 150 g

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z białej kapusty 80 g

Składniki: kapusta biała, marchew, olej rzepakowy, sól biała, cukier, natka pietruszki

Kompot wielowocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier

📅 11.11.2026 **Środa****Dzień wolny**📅 12.11.2026 **Czwartek****Obiad****Zupa pomidorowa z zacierką** 350 ml

Składniki: woda, marchew, zacierka **jajeczna** (mąka **pszenna**, **jaja**, kurkuma), koncentrat pomidorowy, 30%, śmietana 18% (z **mleka**), cebula, por, olej rzepakowy, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, kurczak, tuszka, przyprawy, kaczka, tuszka

Stripsy z mintaja 80 g

Składniki: paluszki **rybne** mrożone (filety z **ryb** białych (**mintaj**), mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, sól, drożdże, przyprawy)

Ziemniaki z koperkiem 150 g

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem 80 g

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

Woda z pomarańczą 200 ml

Składniki: woda, pomarańcza

📅 13.11.2026 **Piątek****Obiad****Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** 350 ml

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, cebula, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, przyprawy

Makaron z serem 220 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej)

Polewa jogurtowo - wiśniowa 60 ml

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Surówka z marchewki z pestkami dyni 40 g

Składniki: marchew, olej rzepakowy, dynia, pestki, łuskane, sok cytrynowy 100%, cukier, sól biała

Kompot wielowocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier

📅 16.11.2026 Poniedziałek

Obiad

Zalewajka z ziemniakami 350 ml

Składniki: woda, ziemniaki, zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), cebula, śmietana 18% (z **mleka**), marchew, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, kaczka, tuszka, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy

Gulasz wieprzowy 150 g

Składniki: wieprzowina łopatką, woda, ziemniaki, olej rzepakowy, marchew, pietruszka, korzeń, mąka **pszenna** uniwersalna, cebula, przyprawy

Kasza jęczmienna 150 g

Składniki: woda, kasza **jęczmienna**, perłowa

Ogórek kiszony słupki 80 g

Składniki: ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól)

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

📅 17.11.2026 Wtorek

Obiad

Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml

Składniki: woda, ziemniaki, dynia, marchew, por, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kurczak, tuszka, mąka **pszenna** uniwersalna, kaczka, tuszka, przyprawy

Makaron penne z sosem pomidorowym z soją 220 g

Składniki: makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), pomidory w puszcze krojone, olej rzepakowy, granulat **sojowy** (mąka **sojowa** odtłuszczona), marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, przyprawy, pietruszka, korzeń

Kalafior na parze z sezamem

80 g

Składniki: kalafior, mrożony, **sezam**, nasiona, olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier

📅 18.11.2026 Środa

Obiad

Krem porowo - serowy na wywarze warzywnym 350 ml

Składniki: woda, ziemniaki, ser topiony, edamski (z **mleka**), por, pietruszka, korzeń, śmietanka 30% (z **mleka**), cebula, marchew, **seler** korzeniowy, przyprawy, mąka **pszenna** uniwersalna

Grzanki 13 g

Składniki: bułka **pszenna** wrocławska (weka) (mąka **pszenna**, woda, o drożdże, cukier, sól), chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), olej rzepakowy, przyprawy

Miruna pieczona 80 g

Składniki: **miruna** (ryba), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, mąka **pszenna** uniwersalna, **jaja** kurze całe, przyprawy

Ziemniaki z koperkiem 150 g

Składniki: ziemniaki, koperek

Salata z kukurydzą, winegret i słonecznikiem 60 g

Składniki: sałata, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), olej rzepakowy, woda, słonecznik, nasiona, cebula, koperek, natka pietruszki, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), cukier, sok cytrynowy 100%, sól biała

Woda z pomarańczą 200 ml

Składniki: woda, pomarańcza

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

📅 19.11.2026 Czwartek

Obiad

Rosół z zacierką jajeczną 350 ml

Składniki: woda, marchew, kurczak, tuszka, zacierka **jajeczna** (mąka **pszenna**, **jaja**, kurkuma), por, cebula, kaczka, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, przyprawy, olej rzepakowy, natka pietruszki

Udko pieczone z kurczaka 1 szt. 120 g

Składniki: mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy, przyprawy

Ziemniaki z koperkiem 150 g

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z kapusty pekińskiej z dressingiem jogurtowo-czosnkowym 80 g

Składniki: kapusta pekińska, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), marchew, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, natka pietruszki

Kompot wieloowocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier

📅 20.11.2026 Piątek

Obiad

Barszcz ukraiński z ziemniakami na wywarze warzywnym 350 ml

Składniki: woda, burak, ziemniaki, kapusta biała, marchew, cebula, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy, mąka **pszenna** uniwersalna

Pampuchy drożdżowe 3szt. 150 g

Składniki: pampuchy drożdżowe (mąka **pszenna**, woda, **jaja**, olej rzepakowy, serwatka w proszku (z **mleka**), cukier, drożdże suszone, sól)

Polewa jogurtowo - porzeczkowa 80 ml

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

Surówka z marchewki z sokiem z cytryny 40 g

Składniki: marchew, olej rzepakowy, sok cytrynowy 100%, cukier, sól biała

Kompot wieloowocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier

📅 23.11.2026 Poniedziałek

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml

Składniki: woda, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, ryż biały, śmietana 18% (z **mleka**), por, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, przyprawy, kaczka, tuszka

Kotlet pożarski 80 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, bułka **pszenna** wrocławska (weka) (mąka **pszenna**, woda, o drożdże, cukier, sól), cebula, **jaja** kurze całe, marchew, pietruszka, korzeń, ziemniaki, przyprawy

Ziemniaki z koperkiem 150 g

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z białej kapusty z porem i jabłkiem 80 g

Składniki: kapusta biała, marchew, jabłko, por, olej rzepakowy, sól biała, cukier, natka pietruszki

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

📅 24.11.2026 Wtorek

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 350 ml

Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól), marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, por, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy

Makaron z sosem serowo-brokułowym 220 g

Składniki: woda, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), brokuły, śmietana 12% (z **mleka**), ser topiony, edamski (z **mleka**), olej rzepakowy, cebula, czosnek, przyprawy

Surówka z buraczków z papryką 40 g

Składniki: burak, papryka czerwona, olej rzepakowy, cebula, przyprawy

Kompot wieloowocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier

📅 25.11.2026 Środa

Obiad

Krem z pieczonych warzyw korzeniowych z soczewicą na wywarze warzywnym 350 ml

Składniki: woda, marchew, soczewica czerwona, nasiona suche, por, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, ziemniaki, cebula, mąka **pszenna** uniwersalna, olej rzepakowy, przyprawy

Grzanki 13 g

Składniki: bułka **pszenna** wrocławska (weka) (mąka **pszenna**, woda, o drożdże, cukier, sól), chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), olej rzepakowy, przyprawy

Schab w pomidorach 80 g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, olej rzepakowy, przyprawy

Sos pomidorowy 80 ml

Składniki: woda, pomidory w puszcze krojone, ziemniaki, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula, pietruszka, korzeń, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy

Kasza pęczak 150 g

Składniki: woda, kasza **jęczmienna**, pęczak

Fasolka szparagowa na parze 80 g

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, olej rzepakowy

Woda z pomarańczą 200 ml

Składniki: woda, pomarańcza

📅 26.11.2026 Czwartek

Obiad

Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml

Składniki: woda, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), kurczak, tuszka, marchew, por, cebula, kaczka, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy, natka pietruszki

Nuggetsy z morszczuka w panko 80 g

Składniki: nuggetsy z **morszczuka** w panko (filety z **morszczuka**, panierka panko (bułka tarta [mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, ekstrakty przypraw], olej słonecznikowy, woda, skrobia, mąka **pszenna**, sól)

Ziemniaki z koperkiem 150 g

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z kiszonej kapusty 80 g

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

Kompot wieloowocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier

📅 27.11.2026 Piątek

Obiad

Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, mrożony, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, przyprawy, por, kaczka, tuszka, mąka **pszenna** uniwersalna

Naleśniki z serem 2 szt. 220 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, mąka **pszenna** uniwersalna, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), woda, **jaja** kurze całe, cukier, olej rzepakowy, budyń waniliowy w proszku (p. bezglutenowy), cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).), sól biała

Polewa kakaowa 30 ml

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami a i d, śmietanka 30% (z **mleka**), cukier, masło ekstra (z **mleka**), kakao 16%, proszek

Surówka z marchewki i brzoskwini 40 g

Składniki: marchew, brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), olej rzepakowy, sok cytrynowy 100%, cukier, sól biała

Woda z miętą 200 ml

Składniki: woda, mięta

 **30.11.2026 Poniedziałek**

Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami
350 ml

Składniki: woda, ziemniaki, brokuły, mrożone, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy, por, kaczka, tuszka, mąka **pszenna** uniwersalna

Leczo z soczewicą 160 g

Składniki: woda, cukinia, marchew, soczewica czerwona, nasiona suche, papryka czerwona, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, pietruszka, korzeń, pomidory w puszcze krojone, cebula

Ryż paraboliczny 160 g

Składniki: woda, ryż biały

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

 **01.12.2026 Wtorek**

Dzień wolny

 **02.12.2026 Środa**

Dzień wolny

 **03.12.2026 Czwartek**

Dzień wolny

 **04.12.2026 Piątek**

Dzień wolny