

 27.10.2025

Poniedziałek

Śniadanie

Pomidorki koktajlowe

Kanapka z szynką z indyka i zieloną sałatą

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, szynka z indyka, papryka kolorowa, masło ekstra (z **mleka**), sałata, rukola

Napój **mleczny** kakaowy

Zupa

Zupa krem z dyni z prażonym słonecznikiem

Składniki: woda, dynia, marchew, udo z kurczaka, mleczko kokosowe, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, słonecznik, nasiona, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz, cebula, czosnek

Podwieczorek

Gruszka

II danie

Makaron neapolitański

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, ser parmezan (z **mleka**), olej rzepakowy, cebula

Herbata czarna

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

 28.10.2025

Wtorek

Śniadanie

Płatki orkiszowe na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **orkiszowe**

Pieczyno tostowe **pszenne**

Ser gouda tłusty (z **mleka**)

Kecup

Sałata

Rukola

Herbata owocowa

Zupa

Zupa z fasolki szparagowej

Składniki: woda, fasolka szparagowa, mrożona, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Podwieczorek

Pieczone jabłko

Składniki: jabłko

II danie

Kompot wiśniowy

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Indyk w sosie słodko- kwaśnym z ryżem

Składniki: ryż biały, mięso z piersi indyka, bez skóry, ananas, plasty w syropie, olej rzepakowy, papryka czerwona, kukurydza, konserwowa, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, mąka **pszenna**, typ 450

 29.10.2025

Środa

Śniadanie

Chałka z masłem

Składniki: chałki **pszenne**, masło ekstra (z **mleka**)

Twarożek straciatella

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), czekolada gorzka (**soja**, **mleko**), jogurt grecki (z **mleka**)

Herbata owocowa

Banan

Zupa

Zupa buraczkowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (z **mleka**), sok ze świeżej cytryny, olej rzepakowy, czosnek, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Podwieczorek

Pudding z kaszy manny z musem jabłkowo- dyniowym

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, jabłko, dynia, **jaja** kurze całe, kasza manna (**pszenica**), cukier, miód pszczeli

II danie

Pierogi ruskie (**pszenica**, **mleko**)

Kompot śliwkowy

Składniki: woda, śliwki, cukier

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

 30.10.2025

Czwartek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane

Chleb **pszenno-żytni**

Szynka wieprzowa, gotowana

Sałata lodowa

Papryka czerwona

Papryka żółta

Masło ekstra (z **mleka**)

Herbata rumiankowa

Zupa

Zupa rybna z pomidorami

Składniki: woda, filet z **miruny** mrożonej, pomidory w puszcze krojone, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, masło ekstra (z **mleka**), natka pietruszki, czosnek, olej rzepakowy, sok ze świeżej cytryny, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka

Podwieczorek

Koktajl brzoskwiniowy na maślanec

Składniki: maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z **mleka**), brzoskwinia w syropie

Wafle suche na bazie skrobi kukurydzianej i mąki kukurydzianej (p. bezglutenowy)

II danie

Pulpety gotowane z piersi kurczaka

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułki **pszenne** zwykłe, **jaja** kurze całe, cebula, mąka **pszenna**, typ 450

Kasza jęczmienna z masłem i koperkiem

Składniki: kasza **jęczmienna**, wiejska, masło ekstra (z **mleka**), koperek

Buraczki duszone

Składniki: burak, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, cebula, cytryna, sól biała, pieprz

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

 31.10.2025

Piątek

Śniadanie

Pomidorki koktajlowe

Kanapka z twarogiem

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**)

Rzodkiewka tarta

Składniki: rzodkiewka

Groszek zielony

Herbata malinowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata malinowa

Zupa

Zupa grochowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, kielbasa śląska, olej rzepakowy, boczek wędzony bez kości, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, cząber suszony

Podwieczorek

Banan

II danie

Makaron z twarogiem i śmietaną

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), makaron **pszenny** bezjajeczny, śmietana 18% (z **mleka**), cukier

Sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%

Intendent

pro

Jadłospis

Jadłospis podstawowy

 03.11.2025

Poniedziałek

Śniadanie

Płatki gryczane na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki gryczane

Kanapka z serem

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, ser gouda tusty (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**)

Herbata pomarańczowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata pomarańczowa

Rzodkiewka

Sałata

Zupa

Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z kaszą manną

Składniki: woda, kalafior, marchew, śmietana 12% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kasza manna (**pszenica**), natka pietruszki, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Podwieczorek

Actimel (z **mleka**)

Batonik zbożowy z witaminami (p. bezglutenowy)

II danie

Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą

Składniki: kapusta kiszona, makaron **pszenny** bezjajeczny, cebula, kielbasa śląska, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski

 04.11.2025

Wtorek

Śniadanie

Kanapka z nutellą z czerwonej fasoli

Składniki: chleb **pszenny** zwykły, fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy, kakao 16%, proszek

Gruszka

Jabłko

Zupa

Rosół drobiowy z makaronem

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, makaron **pszenny** bezjajeczny, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, wołowina szponder, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Podwieczorek

Budyń czekoladowy

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, czekolada gorzka (**soja**, **mleko**), cukier, skrobia ziemniaczana

II danie

Puree ziemniaczane

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

Filet z miruny panierowany

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

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką

Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, cukier

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko

 05.11.2025

Środa

Śniadanie

Pomidorki koktajlowe

Kanapka z pasztetem warzywno-drobiowym

Składniki: marchew, pietruszka, korzeń, chleb **pszemno-żytni**, **seler** korzeniowy, cebula, **jaja** kurze całe, kura, tuszka, masło ekstra (z **mleka**), bułki **pszenne** zwykłe, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Kasza manna na mleku z polewą malinową

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, maliny, mrożone, kasza manna (**pszenica**), cukier

Zupa

Zupa klopsikowa z koperkiem i ziemniakami

Składniki: woda, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, **jaja** kurze całe, koperek, bułki **pszenne** zwykłe, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Podwieczorek

Jabłko

Serek wiejski (z **mleka**)

II danie

Makaron z suszonymi pomidorami, brokułami i serem fetą

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, ser typu "feta" (z **mleka**), brokuły, pomidory suszone w oleju

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

 06.11.2025

Czwartek

Śniadanie

Chleb pszenny zwykły

Papryka kolorowa

Rukola

Masło ekstra (z **mleka**)

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Kanapka z hummusem i natką pietruszki

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, ciecierzyc konserwowa, masło ekstra (z **mleka**), natka pietruszki, czosnek

Zupa

Zupa paprykowa

Składniki: woda, papryka czerwona, pomidor, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, mięso z ud kurczaka, bez skóry, **seler** korzeniowy, por, cebula, czosnek, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka

Podwieczorek

Banan

II danie

Herbata czarna

Gołąbki w sosie pomidorowym

Składniki: kapusta włoska, wieprzowina szynka surowa, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe, masło ekstra (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por

 07.11.2025

Piątek

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki **owsiane**

Rzodkiewka

Herbata miętowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata miętowa

Jajecznica

Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Chleb pszemno-żytni

Masło ekstra (z **mleka**)

Sałata

Pomidorki koktajlowe

Zupa

Zupa z kapusty i czerwonej soczewicy

Składniki: woda, kapusta biała, ziemniaki, marchew, soczewica czerwona, nasiona suche, mięso z udźca indyka, bez skóry, udo z kurczaka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, cebula, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka wędzona

Podwieczorek

Gruszka

II danie

Sok wieloowocowy

Składniki: sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%

Pampuchy z sosem jogurtowo-malinowym

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), maliny, mrożone, mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cukier, **jaja** kurze całe, żółtko **jaja** kurzego, masło ekstra (z **mleka**), drożdże piekarskie, prasowane, sól biała