

 27.10.2025

Poniedziałek

Obiad

ZUPA jarzynowa z ziemniakami zabelana 250-300ml

Składniki: woda, ziemniaki, zupa jarzynowa, mrożona, porcja rosółowa, śmietanka 30% (z **mleka**), sól morska jodowana, koperek, natka pietruszki, liść lauowy, ziele angielskie, pieprz, vegeta natur

SPAGHETTI z mięsem w sosie bolognese, ser żółty tarty 250/8g

Składniki: wieprzowina łopatka, makaron **pszenny** bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, ser gouda tłusty (z **mleka**), olej rzepakowy, cebula, mąka **pszenna**, typ 500, sól morska jodowana, pieprz, vegeta natur, bazylia suszona, liść lauowy, ziele angielskie

MANDARYNKA 100g

Składniki: mandarynki

SOK pomarańczowy 100% b/c 200ml

Składniki: sok pomarańczowy 100%

 28.10.2025

Wtorek

Obiad

ROSÓŁ z makaronem 250-300ml

Składniki: woda, skrzydło indyka, marchew, makaron durum swojski czterojąeczny (**pszenica, jajka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, vegeta natur, kurkuma, liść lauowy, ziele angielskie, pieprz, sól morska jodowana

KLUSKI śląskie 80-100g

Składniki: kluski śląskie (**pszenica**), olej rzepakowy, sól morska jodowana

BITKI schabowe w sosie własnym 75-100g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, woda, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 500, pieprz, vegeta natur, ziele angielskie, sól morska jodowana, liść lauowy

SURÓWKA z marchewki i jabłka z jogurtem 100g

Składniki: marchew, jabłko, jogurt grecki (z **mleka**)

WODA z cytryną i miętą 200ml

Składniki: woda, cytryna, mięta

 29.10.2025

Środa

Obiad

ZUPA ogórkowa z ziemniakami 250-300ml

Składniki: woda, ziemniaki, włoszczyzna krojona w paski (**seler**), ogórek kiszony, porcja rosółowa, śmietanka 30% (z **mleka**), koperek, natka pietruszki, sól morska jodowana, vegeta natur, liść lauowy, ziele angielskie, pieprz

CHLEB prądawny żytnio- pszenny na maślance 10-30g

Składniki: chleb prądawny żytnio - **pszenny** na maślance

MAKARON zacierka 100-120g

Składniki: makaron zacierka (**pszenica, jajka**), sól morska jodowana

GULASZ z łopatki w stylu meksykańskim 120-140g

Składniki: wieprzowina łopatka, papryka czerwona, kukurydza, konserwowa, fasola czerwona, konserwowa, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 500, sól morska jodowana, pieprz cayenne, vegeta natur, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Marchewka súpki

Składniki: marchew

HERBATA ICE TEA z miętą 200ml

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna, mięta świeża

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

 30.10.2025

Czwartek

Obiad

KRUPNIK z kaszą jęczmienną z ziemniakami 250-300ml

Składniki: woda, ziemniaki, włoszczyzna krojona w paski (**seler**), porcja rosółowa, kasza **jęczmienna**, wiejska, sól morska jodowana, koperek, pieprz, natka pietruszki, vegeta natur, ziele angielskie, liść lauowy

ZIEMNIAKI puree 120-150g

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 3,5% tłuszczu, sól morska jodowana

FILET z miruny panierowany 70-80g

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry, olej rzepakowy, **mleko** krowie, 3,5% tłuszczu, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), pieprz cytrynowy, papryka słodka, pieprz, vegeta natur, sól morska jodowana

GROSZEK z ogórkiem kiszonym 100g

Składniki: groszek zielony, mrożony, ogórek kiszony, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), majonez (**jajka, gorczyca**), sól morska jodowana

WODA z cytryną i miętą 200ml

Składniki: woda, cytryna, mięta

 31.10.2025

Piątek

Obiad

ZUPA fasolowa z ziemniakami 250-300ml

Składniki: woda, ziemniaki, włoszczyzna krojona w paski (**seler**), fasola biała, nasiona suche, boczek wędzony bez kości, sól morska jodowana, vegeta natur, majeranek, ziele angielskie, liść lauowy, pieprz, pieprz ziołowy, koperek, natka pietruszki

CHLEB żytni z ziarnami klimontowski 10-30g

Składniki: chleb **żytni** z ziarnami

RYŻ z truskawkami i śmietaną 180g

Składniki: truskawki, ryż biały, śmietana 18% (z **mleka**), cukier

SOK jabłkowy 100% b/c 200ml

Składniki: sok jabłkowy 100%