

Jadłospis SP 33 Kolorystyka październik 2026

Dzień wolny

Dzień wolny

Dzień wolny

📅01.10.2026 Czwartek

Obiad

Kapusiak z białej kapusty z ziemniakami na wywarze warzywnym 350ml

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, marchew, olej rzepakowy, cebula, mąka pszenna uniwersalna, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, przyprawy, por

Curry z soczewicy z dynią i mleczkiem kokosowym 150g

Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche, dynia, ziemniaki, woda, marchew, śmietanka kokosowa (ekstrakt z kokosa, woda), cebula, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, mąka pszenna uniwersalna, sok cytrynowy 100%, przyprawy (z gorczyca)

Ryż paraboliczny 150g

Składniki: woda, ryż biały

Kalafior na parze 40g

Składniki: kalafior, mrożony, olej rzepakowy

Salata z winogret 40g

Składniki: salata, olej rzepakowy, woda, cebula, koperek, natka pietruszki, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), cukier, sok cytrynowy 100%, sól biała

Woda z miętą 200ml

Składniki: woda, mięta

Herbatniki mini zoo 20 g

Składniki: mąka pszenna, tłuszcz kokosowy, cukier, masa jajowa, syrop ryżowy, lecytyna słonecznikowa

📅02.10.2026 Piątek

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml

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

Pampuchy drożdżowe 3szt. 150g

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

Polewa jogurtowo - wiśniowa 80g

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

Surówka z marchewki i jabłka 80g

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

Woda z pomarańczą 200ml

Składniki: woda, pomarańcza

Ciasteczka pełnoziarniste własnego wypieku 24g

Składniki: mąka pszenna uniwersalna, masło ekstra (z mleka), cukier, żółtko jaja kurzego, śmietana 18% (z mleka), otręby pszenne

05.10.2026

Poniedziałek

Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml

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

Spaghetti pełnoziarniste z sosem neapolitańskim z mozzarellą 220g

Składniki: passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), makaron pełnoziarnisty (**pszemica**), makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszemicy** twardej), ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, przyprawy

Salatka szwedzka z ogórka kiszzonego 40g

Składniki: ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól), cebula, olej rzepakowy, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), przyprawy

Kalafior na parze 40g

Składniki: kalafior, mrożony, olej rzepakowy

Woda z miętą 200ml

Składniki: woda, mięta

Śliwki 100 g

06.10.2026

Wtorek

Obiad

Rosół z makaronem 350ml

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

Udko pieczone z kurczaka 1 szt. 120g

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

Ziemniaki z koperkiem 150g

Składniki: ziemniaki, koperek

Salata lodowa z dipem czosnkowym 40g

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

Marchewka na ciepło 40g

Składniki: marchew mrożona- kostka, olej rzepakowy, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy

Woda z cytryną 200ml

Składniki: woda, cytryna

Ciasto z jabłkami własnego wypieku 50g

Składniki: mąka **pszenna** uniwersalna, jabłko, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier, soda oczyszczona, cynamon, proszek do pieczenia(**pszemica**) (substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna.)

07.10.2026

Środa

Obiad

Krem cukiniowy na wywarze warzywnym 350ml

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

Grzanki 13g

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

Nuggetsy z morszczuka w panko 80g

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 150g

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z kiszonej kapusty 40g

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

Brokuły z bułką tartą 40g

Składniki: brokuły, mrożone, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy 200ml

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

Gruszka 120 g

08.10.2026

Czwartek

Obiad

Zupa jarzynowa z dynią 350ml

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

Klopsik drobiowy 80g

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

Sos śmietanowy 80g

Składniki: woda, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, śmietanka 30% (z **mleka**), mąka **pszenna** uniwersalna, cebula, olej rzepakowy, sok cytrynowy 100%, przyprawy

Kasza jęczmienna 150g

Składniki: woda, kasza **jęczmienna**, perlowa

Surówka z buraczków 40g

Składniki: burak, olej rzepakowy, cebula, przyprawy

Ogórek kiszony słupki 40g

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

Woda z cytryną 200ml

Składniki: woda, cytryna

Jabłko 150 g

09.10.2026

Piątek

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 350ml

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

Czeski knedlik z sosem śliwkowym 220g

Składniki: knedlik drożdżowy (mąka **pszenna**, woda, cukier, drożdże, olej roślinny rzepakowy, sól, **jaja**), śliwki bez pestek, mrożone, cukier, sok ze świeżej cytryny, cynamon

Surówka z marchewki i jabłka 80g

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

Woda z cytryną i miętą 200ml

Składniki: woda, cytryna, mięta

Snacki popcornowe naturalne 35 g

Składniki: grys kukurydziany, olej słonecznikowy, sól morską

📅12.10.2026 Poniedziałek

Obiad

Zupa kalafiorowa z ziemniakami na
wywarze warzywnym 350ml

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

Makaron penne 150g

Składniki: woda, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej)

Sos meksykański z czerwoną fasolą i
kukurydzą 150g

Składniki: papryka czerwona, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), marchew, fasola czerwona, nasiona suche, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy

Brokuły na parze 80g

Składniki: brokuły, mrożone, olej rzepakowy, przyprawy

Woda z pomarańczą 200ml

Składniki: woda, pomarańcza

Gruszka 120 g

📅13.10.2026 Wtorek

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml

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

Nuggetsy z piersi kurczaka 80g

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

Ziemniaki 150g

Składniki: ziemniaki

Surówka colesław 40g

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

Marchewka oprószana 40g

Składniki: marchew, mąka **pszenna** uniwersalna, olej rzepakowy, przyprawy

Woda z cytryną 200ml

Składniki: woda, cytryna

Jabłko 150 g

📅14.10.2026 Środa

Obiad

📅15.10.2026 Czwartek

Obiad

Krem z dyni na wywarze warzywnym
350ml

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

Grzanki pełnoziarniste 13ml

Składniki: chleb **żytni** razowy (mąka **żytnia** razowa, woda, mąka **żytnia** pytłowa, 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

Bitka schabowa w sosie własnym 160g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, woda, olej rzepakowy, mąka **pszenna** uniwersalna, śmietanka 30% (z **mleka**), cebula, przyprawy

Ziemniaki z koperkiem 150g

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z buraczków 40g

Składniki: burak, olej rzepakowy, cebula, przyprawy

Fasolka szparagowa na parze 40g

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, olej rzepakowy

Kompot wielowocowy 200ml

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

Rogalik maślany 30 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, cukier, **jaja** kurze, olej roślinny, drożdże, sól

📅16.10.2026 Piątek

Obiad

Krupnik jaglany z lubczykiem 350ml

Składniki: woda, kasza jaglana, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, kurczak, tuszka, przyprawy, kaczka, tuszka, lubczyk suszony

Stripsy z mintaja 80g

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

Ziemniaki z koperkiem 150g

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z kapusty pekińskiej z winegret
40g

Składniki: kapusta pekińska, marchew, olej rzepakowy, woda, cebula, koperek, natka pietruszki, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), cukier, sok cytrynowy 100%, sól biała

Surówka z ogórka kiszonego 40g

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

Woda z miętą 200ml

Składniki: woda, mięta

Chlebek bananowy własnego wypieku 50g

Składniki: banan, mąka **pszenna** uniwersalna, **jaja** kurze całe, masło ekstra (z **mleka**), cukier, soda oczyszczona, sól biała

📅19.10.2026 Poniedziałek

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 350ml

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

Spaghetti z sosem neapolitańskim z soczewicą 220g

Składniki: makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), soczewica czerwona, nasiona suche, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), olej rzepakowy, marchew, pietruszka, korzeń, ziemniaki, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, przyprawy

Brokuł z sezamem 40g

Składniki: brokuły, mrożone, **sezam**, nasiona

Salata z kukurydzą i słonecznikiem 40g

Składniki: sałata, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), słonecznik, nasiona, przyprawy (z **gorczyca**), oliwa

Woda z cytryną i miętą 200ml

Składniki: woda, cytryna, mięta

Jabłko 150 g

📅20.10.2026 Wtorek

Obiad

Krem z białych warzyw na wywarze warzywnym 350ml

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

Grzanki 13ml

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 mielony 80g

Składniki: wieprzowina łopatką, woda, bułka **pszenna** wrocławska (weka) (mąka **pszenna**, woda, o drożdże, cukier, sól), olej rzepakowy, cebula, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja** kurze całe

Ziemniaki z koperkiem 150g

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z buraczków z cebulką i jabłkiem 40g

Składniki: burak, jabłko, cebula, olej rzepakowy, przyprawy

Fasolka szparagowa na parze 40g

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy 200ml

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

Bułka "katarzynka" 30 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, cukier, **jaja** kurze, olej roślinny, siemię lniane, drożdże, sól

📅21.10.2026 Środa

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 350ml

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

Makaron z serem 220g

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

Polewa jogurtowo - wiśniowa 80g

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

Surówka z marchewki z sokiem z cytryny 80g

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

Woda z miętą 200ml

Składniki: woda, mięta

Gruszka 120 g

📅22.10.2026 Czwartek

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml

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

Gyros drobiowy 70g

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

Ryż z warzywami 150g

Składniki: woda, ryż biały, marchew, por, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól)

Dip czosnkowy 30g

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

Salata z wiórkami marchewki i winegret 40g

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

Bukiet warzyw na parze (kalafior, groszek, mini marchew) 40g

Składniki: kalafior, mrożony, groszek zielony, mrożony, mini marchewki, olej rzepakowy

Woda z cytryną 200ml

Składniki: woda, cytryna

Banan 120 g

📅23.10.2026 Piątek

Obiad

Zupa pomidorowa z zacierką na wywarze warzywnym 350ml

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

Mintaj z pieca 80g

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

Ziemniaki z koperkiem 150g

Składniki: ziemniaki, koperek

Kalafior z bułką tartą 40g

Składniki: kalafior, mrożony, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy

Surówka z kiszonej kapusty z miodem 40g

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

Kompot wieloowocowy 200ml

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

Ciasteczka owsiane z żurawiną własnego wypieku 30g

Składniki: płatki **owsiane**, masło ekstra (z **mleka**), mąka **pszenna** uniwersalna, cukier, słonecznik, nasiona, **jaja** kurze całe, **mleko** krowie uht, 2 % tłuszczu, rodzynki, suszone, żurawina suszona (żurawina, sok jabłkowy, olej słonecznikowy), proszek do pieczenia(**pszenica**) (substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna.)

26.10.2026 Poniedziałek

Obiad

Zalewajka z ziemniakami 350ml

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 wegetariański z soją 150g

Składniki: woda, granulat **sojowy** (mąka **sojowa** odtłuszczona), pieczarki świeże, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy

Kasza jęczmienna 150g

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

Kapusta na ciepło 40g

Składniki: kapusta biała, marchew, olej rzepakowy, mąka **pszenna** uniwersalna, cukier, sól biała

Ogórek kiszony słupki 40g

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

Kompot wieloowocowy 200ml

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

Gruszka 120 g

27.10.2026 Wtorek

Obiad

Krem z dyni na wywarze warzywnym 350ml

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

Grzanki 13ml

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

Pałki pieczone z kurczaka 1 szt. 120g

Składniki: podudzie z kurczaka ze skórą, olej rzepakowy, przyprawy

Ziemniaki z koperkiem 150g

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z kapusty pekińskiej z papryką 40g

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

Mini marchewki na parze 40g

Składniki: mini marchewki, olej rzepakowy, przyprawy

Kompot wieloowocowy 200ml

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

Ciasto marchewkowe własnego wypieku 50g

Składniki: mąka **pszenna** uniwersalna, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, marchew, cukier, żurawina suszona (żurawina, sok jabłkowy, olej słonecznikowy), rodzyнки, suszone, soda oczyszczona, cynamon, proszek do pieczenia(**pszenica**) (substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna.)

28.10.2026 Środa

Obiad

Rosół z makaronem 350ml

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

Stripsy z mintaja 80g

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

Ziemniaki z koperkiem 150g

Składniki: ziemniaki, koperek

Salata lodowa z dipem czosnkowym 40g

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

Brokuły na parze ze słonecznikiem 40g

Składniki: brokuły, mrożone, słonecznik, nasiona, olej rzepakowy, przyprawy

Woda z miętą 200ml

Składniki: woda, mięta

Jabłko 150 g

29.10.2026 Czwartek

Obiad

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml

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

Łazanki z białej i kiszonej kapusty z kawałkami wieprzowiny 220g

Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), kapusta biała, wieprzowina łopatką, cebula, olej rzepakowy

Surówka z buraczków 80g

Składniki: burak, olej rzepakowy, cebula, przyprawy

Woda z cytryną 200ml

Składniki: woda, cytryna

Śliwki 100 g

30.10.2026 Piątek

Obiad

Zupa soczewicowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 350ml

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

Kopytka ruskie z cebulką 220g

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

Surówka z marchewki ze śmietaną 80g

Składniki: marchew, śmietana 18% (z **mleka**), sok cytrynowy 100%, cukier, olej rzepakowy, sól biała

Woda z cytryną 200ml

Składniki: woda, cytryna

Przekąska owocowa - Truskawkowy szal 20g

Składniki: daktyle, suszona truskawka, karob