

📅 02.11.2026 Poniedziałek

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty na wywarze warzywnym z ziemniakami 350 ml

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

Klopsik drobiowy 80 g

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 koperkowy 80 ml

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

Kasza kuskus 150 g

Składniki: woda, kasza kuskus (**pszenica**)

Mix sałat z roszponką z winegret na oliwie z oliwek 40 g

Składniki: sałata, sałata lodowa, roszponka, woda, oliwa, cebula, koperek, natka pietruszki, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), sól biała, cukier, sok cytrynowy 100%

Fasolka szparagowa na parze 40 g

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, olej rzepakowy

Woda z miętą 200 ml

Składniki: woda, mięta

Jabłko 150 g

📅 03.11.2026 Wtorek

Obiad

Zupa jarzynowa z kukurydzą i ziemniakami 350 ml

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

Makaron z warzywami po azjatycku 220 g

Składniki: woda, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), marchew, papryka czerwona, mrożona, mieszanka chińska (warzywa w zmiennych proporcjach (marchew, por, cebula, papryka melanz), kiełki fasoli mung, grzyby chińskie mun, pędy bambusa.), cebula, por, **sezam**, nasiona, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, sos **sojowy** o obniżonej zaw. soli (woda, **soja**, **pszenica**, sól), miód pszczeli

Brokuły na parze 80 g

Składniki: brokuły, mrożone, olej rzepakowy, przyprawy

Kompot wieloowocowy 200 ml

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

Ciasto z jabłkami własnego wypieku 50 g

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

📅 04.11.2026 Środa

Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml

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

Pampuchy drożdżowe 3szt. 150 g

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

Sos mango lassi z jogurtem greckim 80 g

Składniki: jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), mango, cukier, kardamon

Surówka z marchewki z orzechami włoskimi 80 g

Składniki: marchew, **orzechy włoskie**, olej rzepakowy, cukier, sól biała, sok ze świeżej cytryny

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Mandarynki 100 g

📅 05.11.2026 Czwartek

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

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 150 g

Składniki: ziemniaki

Ogórek kiszony słupki 40 g

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

Surówka z buraczków 40 g

Składniki: burak, olej rzepakowy, cebula, przyprawy

Kompot truskawkowy 200 ml

Składniki: woda, truskawki, cukier

FRUPP - liofilizowany baton truskawkowy 1szt. 10 g

Składniki: truskawka (26%), zagęszczone soki i ekstrakty owocowe (ekstrakt z owoców drzewa karobowego, ekstrakt jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy), inulina, maltodekstryna, substancja żelująca: pektyny

📅 06.11.2026 Piątek

Obiad

Zupa z pieczonych pomidorów z makaronem 350 ml

Składniki: woda, pomidor, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), marchew, śmietana 18% (z **mleka**), cebula, por, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kurczak, tuszka, oliwa, przyprawy, kaczka, tuszka

Pieczony dorsz 80 g

Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, mąka **pszenna** uniwersalna, **jaja** kurze całe, przyprawy

Ziemniaki 150 g

Składniki: ziemniaki

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

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

Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem 40 g

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

Woda z pomarańczą 200 ml

Składniki: woda, pomarańcza

Gruszka 120 g

📅 09.11.2026 Poniedziałek

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

Penne pełnoziarniste z sosem neapolitańskim z serem typu parmezan 220 g

Składniki: passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), makaron pełnoziarnisty (**pszemica**), makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), ser twardy dojrzewający (**mleko** krowie, sól, podpuszczka), marchew, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, przyprawy

Kalafior na parze z sezamem 80 g

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

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Malinowe chipsy z buraka 18 g

Składniki: buraki, zagęszczony sok malinowy, aromat naturalny, witamina c, witamina e

📅 10.11.2026 Wtorek

Obiad

Żurek z jajkiem i ziemniakami 350 ml

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

Domowy burger z siekany kotletem z piersi kurczaka, sałatą i warzywami 220 g

Składniki: bułka burgerowa mała (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), mięso z piersi kurczaka, bez skóry, pomidor, ogórek, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy)), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna** uniwersalna, sałata, **jaja** kurze całe, przyprawy, czosnek

Dip czosnkowy 20 g

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

Surówka z kapusty pekińskiej 80 g

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

Kompot jabłkowy 200 ml

Składniki: woda, jabłko

Banan 120 g

📅 11.11.2026 Środa

Dzień wolny

📅 12.11.2026 Czwartek

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

Kotlet mielony 80 g

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 150 g

Składniki: ziemniaki

Sałata z winegret i słonecznikiem 40 g

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

Fasolka szparagowa z bułką tartą 40 g

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy

Woda z pomarańczą 200 ml

Składniki: woda, pomarańcza

Jabłko 150 g

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

📅 13.11.2026 Piątek

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 350 ml

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

Pancakes 4 szt. 160 g

Składniki: pancakes (mąka **pszenna**, kefir, **jaja**, cukier, olej rzepakowy, wodorowęglan sodu)

Polewa jogurtowo-waniliowa 60 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Surówka z marchewki z prażonymi migdałami 80 g

Składniki: marchew, **migdały**, olej rzepakowy, cukier, sok ze świeżej cytryny, sól biała

Kompot wieloowocowy 200 ml

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

Snacki popcornowe naturalne 35 g

Składniki: grys kukurydziany, olej słonecznikowy, sól morską

📅 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

Spaghetti 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

Salatka szwedzka z ogórka kiszzonego 40 g

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

Groszek z kukurydzą na parze 40 g

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

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Ciasteczka pełnoziarniste własnego wypieku 24 g

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

📅 17.11.2026 Wtorek

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 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

Pierś z kurczaka w panko 80 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **jaja** kurze całe, bułka panko (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól), mąka **pszenna** uniwersalna, olej rzepakowy

Ziemniaki 150 g

Składniki: ziemniaki

Kalafior z bułką tartą 40 g

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

Mix sałat z rukolą i dipem jogurtowym 40 g

Składniki: sałata lodowa, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sałata, rukola, czosnek, przyprawy

Kompot jabłkowy 200 ml

Składniki: woda, jabłko

Frytki jabłkowe 18 g

📅 18.11.2026 Środa

Obiad

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym 350 ml

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

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, budyn waniliowy w proszku (p. bezglutenowy), cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).), sól biała

Mus truskawkowy 50 g

Składniki: truskawki, cukier

Surówka z marchewki i jabłka 80 g

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

Woda z pomarańczą 200 ml

Składniki: woda, pomarańcza

Pizzerka 75 g

Składniki: mąka **pszenna**, ser gouda (**mleko** pasteryzowane, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, karoteny), woda, sos (woda, cebula 17%, pieczarka 16%, koncentrat pomidorowy 16%, papryka czerwona i zielona 11%, cukier, olej rzepakowy, sól, przyprawy), drożdże, sól, przyprawy.

📅 19.11.2026 Czwartek

Obiad

Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 350 ml

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

Bitka schabowa w sosie**własnym** 160 g

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

Kasza jęczmienna 150 g

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

Brokuły na parze 40 g

Składniki: brokuły, mrożone, olej rzepakowy, przyprawy

Surówka z buraczków 40 g

Składniki: burak, olej rzepakowy, cebula, przyprawy

Kompot wieloowocowy 200 ml

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

Banan 120 g

📅 20.11.2026 Piątek

Obiad

Rosół z makaronem 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

Mintaj w chrupiącej panierce 90 g

Składniki: **mintaj** w chrupiącej panierce (filety z **mintaja** 67 %, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, woda, skrobia ziemniaczana, sól, drożdże)

Ziemniaki 150 g

Składniki: ziemniaki

Surówka z kiszzonej kapusty z jabłkiem 80 g

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

Woda z miętą 200 ml

Składniki: woda, mięta

Mandarynki 100 g

23.11.2026 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 150 g

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

Ryż paraboliczny 150 g

Składniki: woda, ryż biały

Salata z oliwą z oliwek i pestkami dyni 80 g

Składniki: sałata, oliwa, dynia, pestki, łuskane, sól biała, sok cytrynowy 100%

Woda z pomarańczą 200 ml

Składniki: woda, pomarańcza

Banan 120 g
24.11.2026 Wtorek
Obiad
Zupa grysikowa na rosole z natką pietruszki 350 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kurczak, tuszka, kasza manna (**pszenica**), por, cebula, kaczka, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy, natka pietruszki

Udko pieczone z kurczaka 1 szt. 120 g

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

Ziemniaki 150 g

Składniki: ziemniaki

Surówka z kapusty pekińskiej z dipem jogurtowo-czosnkowym 40 g

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

Marchewka z groszkiem 40 g

Składniki: marchew mrożona- kostka, groszek zielony, mrożony, olej rzepakowy, mąka **pszenna** uniwersalna, sok cytrynowy 100%, przyprawy, cukier

Kompot jabłkowy 200 ml

Składniki: woda, jabłko

Ciasto z gruszką własnego wypieku 50 g

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

25.11.2026 Środa
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

Kluski śląskie 150 g

Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, sól biała

Sos mięsny 100 g

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

Surówka z buraczków 80 g

Składniki: burak, olej rzepakowy, cebula, przyprawy

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Jabłko 150 g
26.11.2026 Czwartek
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

Miruna pieczona 80 g

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

Ziemniaki 150 g

Składniki: ziemniaki

Surówka z kiszanej kapusty 40 g

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

Fasolka szparagowa z sezamem 40 g

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, **sezam**, nasiona, olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy 200 ml

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

Owocowa przekąska - listek pomarańczowy 16 g

Składniki: jabłko (69,5%), pomarańcza (30%), cytryna (0,5%)

27.11.2026 Piątek
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

Ravioli z białym serem 220 g

Składniki: mąka **pszenna** uniwersalna, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), **jaja** kurze całe, woda, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).), oliwa

Polewa jogurtowo - jagodowa 80 ml

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

Surówka z marchewki z sokiem z cytryny 80 g

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

Woda z miętą 200 ml

Składniki: woda, mięta

Mandarynki 100 g

30.11.2026 Poniedziałek
Obiad
Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml

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

Potrawka z kurczaka 150 g

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

Ryż biały i brązowy 150 g

Składniki: woda, ryż brązowy, ryż biały

Ogórek kiszony słupki 40 g

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

Mini marchewki na parze 40 g

Składniki: mini marchewki, olej rzepakowy, przyprawy

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Jabłko 100 g

01.12.2026 Wtorek
Dzień wolny
02.12.2026 Środa
Dzień wolny
03.12.2026 Czwartek
Dzień wolny
04.12.2026 Piątek
Dzień wolny