



Poniedziałek 03.11.2025

- 350 g **Zupa porowa z mięsem mielonym z indyka**
Składniki: ziemniaki, marchew, por, mięso z udźca indyka, bez skóry, serek śmietankowy (serek śmietankowy, sól), śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy
- 180 g **Puree ziemniaczane**
Składniki: ziemniaki, mleko krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (z mleka), sól biała
- 140 g **Jajko sadzone**
Składniki: jaja kurze całe, olej rzepakowy
- 100 g **Mizeria z jogurtem naturalnym**
Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), koperek
- 200 ml **Kompot owocowy**
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Środa 05.11.2025

- 350 ml **Zupa jarzynowa**
Składniki: woda, ziemniaki, kurczak, tuszka, marchew, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, koperek, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- 350 g **Ryż po chińsku z piersią z kurczaka**
Składniki: ryż biały, mieszanka chińska (warzywa w zmiennych proporcjach (marchew, por, cebula, papryka melanz), kielki fasoli mung, grzyby chińskie mun, pędy bambusa.), mięso z piersi kurczaka, bez skóry, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), woda, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, natka pietruszki, curry, sól biała, pieprz
- 200 ml **Kompot owocowy**
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Piątek 07.11.2025

- 350 ml **Zupa pieczarkowa z makaronem**
Składniki: woda, makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), pieczarki świeże, marchew, kurczak, tuszka, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- 160 g **Puree ziemniaczane**
Składniki: ziemniaki, mleko krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (z mleka), sól biała
- 120 g **Burger rybny**
Składniki: filet z miruny mrożonej (ryba), bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, cebula, jaja kurze całe, sól biała, pieprz
- 100 g **Surówka z kiszzonej kapusty, marchewki i jabłka**
Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), jabłko, marchew, olej rzepakowy
- 200 ml **Kompot owocowy**
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Listopad 2025 Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie.

Wtorek 04.11.2025

- 350 ml **Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami**
Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, marchew, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, koncentrat pom, 30%, sól biała, pieprz, ziele ang, liść laurowy
- 160 g **Kasza jęczmienna, wiejska**
- 120 g **Jeżyki z marchewką w sosie musztardowym**
Składniki: wieprzowina łopatka, marchew, olej rzepakowy, śmietana 18% (z mleka), jaja kurze całe, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), masło ekstra (z mleka), czosnek, musztarda (gorczyca), mąka pszenna, typ 550, sól biała, pieprz
- 100 g **Salata lodowa z jogurtem naturalnym**
Składniki: sałata, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii)
- 200 ml **Kompot owocowy**
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Czwartek 06.11.2025

- 350 ml **Żurek**
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z mleka), zakwas na żurek (woda, mąka żytnia, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), boczek wędzony bez kości, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, kurczak, tuszka, por, kielbasa śląska, natka pietruszki, żeberka wieprzowe wędzone, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz
- 160 g **Puree ziemniaczane**
Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z mleka), mleko krowie, 2% tłuszczu, sól biała
- 120 g **Schab duszony w warzywach**
Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), cebula, olej rzepakowy
- 40 g **Sos pieczeniowy**
Składniki: woda, mąka pszenna, typ 450, cebula, śmietana 18% (z mleka), sos sojowy o obniżonej zaw. soli, masło ekstra (z mleka), papryka słodka, lubczyk suszony, sól biała, pieprz
- 100 g **Buraczki zasmażane**
Składniki: burak, cebula, cytryna, śmietana 18% (z mleka), masło ekstra (z mleka), cukier
- 200 ml **Kompot jablkowy z cynamonem**
Składniki: woda, jabłko, cukier, cynamon



Czwartek 13.11.2025

- 350 g **Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym**
Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- 350 g **Zapiekanka makaronowa z kurczakiem, pieczarkami, papryką i serem żółtym**
Składniki: makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), mięso z piersi kurczaka, bez skóry, pieczarki świeże, cebula, papryka kolorowa, pomidory w puszcze całe, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), olej rzepakowy, natka pietruszki, ser edamski tusty (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), czosnek, koncentrat pomidorowy, 30%, keczup (pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne), sól biała, pieprz
- 60 g **Ogórek kiszony**
- 200 ml **Kompot owocowy**
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Listopad 2025

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie.



Środa 12.11.2025

- 350 ml **Zupa pomidorowa z ziemniakami**
Składniki: woda, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, śmietana 18% (z mleka), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, natka pietruszki, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- 160 g **Kasza bulgur na sypko**
Składniki: woda, kasza bulgur (pszenica), masło ekstra (z mleka), sól biała
- 120 g **Klopsy wieprzowe mielone, w sosie koperkowym**
Składniki: wieprzowina łopatka, cebula, olej rzepakowy, jaja kurze całe, bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), mąka pszenna, typ 450, koperek, sól biała, pieprz
- 100 g **Surówka z marchewki, jabłka i pora z jogurtem greckim**
Składniki: marchew, jabłko, por, jogurt grecki (mleko, żywe kultury barterii)
- 200 ml **Kompot owocowy**
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier



Piątek 14.11.2025

- 350 ml **Barszcz czerwony na wywarze warzywnym**
Składniki: woda, ziemniaki, burak, marchew, śmietana 18% (z mleka), cebula, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, 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), koperek, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, majeranek
- 200 g **Kotlet z ziemniaków**
Składniki: ziemniaki, cebula, jaja kurze całe, skrobia ziemniaczana, sól biała, olej rzepakowy, szczypiorek, pieprz
- 60 g **Sos pieczarkowy**
Składniki: pieczarki świeże, woda, śmietana 18% (z mleka), mąka pszenna, typ 450, cebula, masło ekstra (z mleka), sól biała, pieprz
- 100 g **Surówka wielowarzywna**
Składniki: kapusta włoska, jabłko, marchew, olej rzepakowy, por, papryka czerwona, koperek
- 200 ml **Kompot owocowy**
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier



 Poniedziałek 17.11.2025

- 350 ml **Zupa grochowa z ziemniakami**
Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, boczek wędzony bez kości, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, cząber suszony
- 250 g **Racuchy drożdżowe z jabłkami i cukrem pudrem**
Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, jabłko, mąka pszenna, typ 450, jaja kurze całe, drożdże piekarskie, prasowane, cukier puder, olej rzepakowy
- 60 g **Polewa owocowa**
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), truskawki, mrożone, śmietana 18% (z mleka), cukier
- 70 g **Mandarynka**
- 200 ml **Kompot owocowy**
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

 Środa 19.11.2025

- 350 ml **Zupa koperkowa z ziemniakami**
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, mięso z ud kurczaka, bez skóry, seler korzeniowy, śmietana 18% (z mleka), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- 350 g **Spaghetti bolognese z warzywami**
Składniki: wieprzowina łopatka, makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), czosnek
- 200 ml **Kompot owocowy**
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

 Piątek 21.11.2025

- 350 ml **Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym**
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza jęczmienna, perłowa, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- 220 g **Kluski leniwe z masłem, cukrem i cynamonem**
Składniki: ser twarogowy półtłusty (z mleka), mąka pszenna, typ 450, jaja kurze całe, masło ekstra (z mleka), bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), cukier, skrobia ziemniaczana, cynamon
- 100 g **Surówka z marchewki, jabłka i mandarynek**
Składniki: marchew, jabłko, mandarynki, olej rzepakowy, sok ze świeżej cytryny, cukier
- 200 ml **Kompot z owoców mieszanych**
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Listopad 2025 Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie.

 Wtorek 18.11.2025

- 350 ml **Zupa meksykańska**
Składniki: woda, ziemniaki, papryka kolorowa, mrożona, marchew, pietruszka, korzeń, wołowina szponder, seler korzeniowy, koncentrat pomidorowy, 30%, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), por, olej rzepakowy, sól biała, natka pietruszki, pieprz, majeranek, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie
- 160 g **Puree ziemniaczane**
Składniki: ziemniaki, mleko krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (z mleka), sól biała
- 120 g **Kotlet wieprzowy frykasik z pieczarkami**
Składniki: wieprzowina łopatka, pieczarki świeże, jaja kurze całe, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), cebula, olej rzepakowy, ser edamski tłusty (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), czosnek, sól biała, pieprz
- 100 g **Surówka z buraczków z cebulką**
Składniki: burak, cebula, cytryna, olej rzepakowy
- 200 ml **Kompot owocowy**
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

 Czwartek 20.11.2025

- 350 ml **Barszcz biały z jajkiem**
Składniki: woda, ziemniaki, jaja kurze całe, marchew, kurczak, tuszka, cebula, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, zakwas na żurek (woda, mąka żytnia, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), śmietana 18% (z mleka), koperek, czosnek, sól biała, pieprz, majeranek
- 180 g **Ziemniaki, gotowane w wodzie**
- 120 g **Gulasz wieprzowy po węgiersku**
Składniki: pomidory w puszcze krojone, wieprzowina łopatka, pieczarki świeże, woda, papryka czerwona, mrożona, marchew, mąka pszenna, typ 450, cebula, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, papryka słodka
- 100 g **Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki**
Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, olej rzepakowy, cukier, natka pietruszki
- 200 ml **Kompot owocowy**
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

 **Poniedziałek** 24.11.2025

- 350 ml Zupa ogórkowa z ryżem**
Składniki: woda, ogórek kiszony, ziemniaki, kurczak, tuszka, marchew, śmietana 18% (z mleka), ryż biały, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- 160 g Puree ziemniaczane**
Składniki: ziemniaki, mleko krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (z mleka), sól biała
- 120 g Kotlet jajeczny**
Składniki: jaja kurze całe, cebula, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), mleko krowie, 2% tłuszczu, olej rzepakowy, bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), skrobia ziemniaczana, natka pietruszki, sól biała, pieprz
- 100 g Surówka z białej i czerwonej kapusty**
Składniki: kapusta biała, kapusta czerwona, cebula, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)), musztarda (gorczyca), natka pietruszki, sól biała, pieprz
- 200 ml Kompot truskawkowy**
Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

 Środa 26.11.2025

- 350 ml Barszcz ukraiński z ziemniakami**
Składniki: woda, ziemniaki, późne, burak, kurczak, tuszka, marchew, fasola biała, nasiona suche, kapusta biała, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy
- 180 g Ziemniaki, gotowane w wodzie**
- 140 g Gołąbki bez zawijania z szynki wieprzowej w sosie pomidorowym**
Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, ryż biały, kapusta włoska, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, śmietana 18% (z mleka)
- 200 ml Kompot wieloowocowy z porzeczką**
Składniki: śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier, porzeczki czarne, mrożone

 Piątek 28.11.2025

- 350 ml Zupa szpinakowa z jajkiem**
Składniki: woda, szpinak, mrożony, marchew, pietruszka, korzeń, por, seler korzeniowy, jaja kurze całe, śmietana 18% (z mleka), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- 280 g Makaron z lososiem w sosie koperkowo-śmietanowym**
Składniki: makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), losos świeży (ryba), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), ser mascarpone (śmietanka pasteryzowana (z mleka), regulator kwasowości: kwas cytrynowy), śmietana 12% (z mleka), olej rzepakowy, koperek, sól biała, pieprz
- 80 g Sałata z pomidorami suszonymi i nasionami słonecznika**
Składniki: sałata, pomidory suszone w oleju (olej rzepakowy, pomidory suszone (pomidory, sól), mieszanka ziół, cukier), słonecznik, nasiona, olej rzepakowy, cytryna
- 200 ml Kompot owocowy**
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Listopad 2025 Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie. **Wtorek** 25.11.2025

- 350 ml Zupa brokułowa**
Składniki: woda, brokuły, ziemniaki, śmietana 18% (z mleka), marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, koperek, czosnek, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, kurczak, tuszka
- 160 g Kasza bulgur na sypko**
Składniki: woda, kasza bulgur (pszenica), masło ekstra (z mleka), sól biała
- 120 g Pieczony filet z piersi kurczaka w sosie śmietanowym**
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, śmietana 18% (z mleka), natka pietruszki, mąka pszenna, typ 450, sól biała, pieprz
- 120 g Marchewka z zasmażką**
Składniki: marchew mrożona- kostka, mąka pszenna, typ 450, masło ekstra (z mleka), sól biała
- 200 ml Kompot wieloowocowy**
Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, cukier, wiśnie bez pestek, mrożone

 Czwartek 27.11.2025

- 350 g Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną**
Składniki: woda, ziemniaki, kurczak, tuszka, kalafior, mrożony, brokuły, mrożone, marchew, kasza jaglana, fasolka szparagowa, mrożona, seler korzeniowy, por, pietruszka, korzeń, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- 180 g Puree ziemniaczane**
Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z mleka), mleko krowie, 3,2% tłuszczu, sól biała
- 120 g Kotlet mielony wieprzowy**
Składniki: wieprzowina łopatka, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, cebula, bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), jaja kurze całe, sól biała, pieprz
- 100 g Ćwikła z chrzanem**
Składniki: burak, chrzan tarty (korzeń chrzanu, cukier, cytryna, woda, olej rzepakowy, sól), cytryna
- 200 ml Kompot wiśniowy**
Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier