

 05.10.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni

Jajko gotowane

Składniki: jaja kurze całe

Masło śmietankowe (z mleka)

Papryka czerwona

Szczypiorek

Kakao bez cukru

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Miód pszczeli

Gruszka

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, boczek wędzony bez kości, kurczak, tuszka, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, majeranek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, cząber suszony, sól biała

Makaron z kurczakiem w sosie

szpinakowo-śmietanowym

Składniki: makaron pszenny bezjajeczny, szpinak, mrożony, śmietanka 30% (z mleka), olej rzepakowy, cebula, czosnek, pieprz, gałka muszkatołowa, ser topiony, edamski (z mleka), sól biała

Kompot jabłkowy, bez cukru

Składniki: woda, jabłko

śliwka

 06.10.2026

Wtorek

Śniadanie

Bułka paryska z masłem i dżemem truskawkowym

Składniki: bułka paryska (angielka) (pszenica), dżem truskawkowy, niskosłodzony, masło ekstra (z mleka)

Ser twarogowy półtłusty (z mleka)

Kawa zbożowa na mleku

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

Mandarynki

Woda z miętą

Składniki: woda, mięta

Obiad

Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, natka pietruszki, sól biała

Kotlet schabowy

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (pszenica), olej rzepakowy, jaja kurze całe

Ziemniaki posypane koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy

Składniki: kapusta pekińska, papryka czerwona, kukurydza, mrożona, cebula, olej rzepakowy

Woda z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza

Gruszka

 07.10.2026

Środa

Śniadanie

Płatki orkiszowe na mleku

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki orkiszowe (pszenica)

Chleb pszenno-żytni

Masło śmietankowe (z mleka)

Pasta rybna z makreli

Składniki: makrela wędzona (ryba), majonez (jaja, gorczyca), szczypiorek, sok ze świeżej cytryny, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), pieprz, sól biała

Ogórek

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Obiad

Krem z pomidorów na wywarze warzywnym z grzankami pełnoziarnistymi

Składniki: woda, pomidory w puszcze całe, chleb pełnoziarnisty z żyta, marchew, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, pieprz, oregano suszone, bazylia suszona, sól biała, cukier

Gulasz wołowy

Składniki: wołowina polędwica, woda, cebula, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy

Kluski śląskie (jaja)

Surówka z buraczków z cebulką

Składniki: burak, cebula, olej rzepakowy, cytryna

Woda

Batonik zbożowy bananowy (pszenica, jęczmień, owies, mleko, orzechy)

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie.

 08.10.2026

Czwartek

Śniadanie

Pieczyno tostowe pszenne (soja)

Masło ekstra (z mleka)

Papryka czerwona

Mielonka

Ogórek kiszony

Kakao bez cukru

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Herbata z melisy

Obiad

Zupa fasolowa z grzankami

Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, bułki pszenne zwykle, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, pieprz, kolendra mielona, liść laurowy, ziele angielskie, imbir świeży, sól biała

Pierogi ruskie

Składniki: ziemniaki, twaróg sernikowy (z mleka), cebula

Surówka z białej kapusty Colesław

Składniki: kapusta biała, marchew, majonez (jaja, gorczyca), koperek

Kompot wieloowocowy bez cukru

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone

Jogurt jagodowy, 1,5% tłuszczu (z mleka)

 09.10.2026

Piątek

Śniadanie

Płatki jaglane na mleku

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki jaglane

Kanapka z pieczywa graham z szynką z indyka

Składniki: chleb pszenny graham, szynka z indyka, masło ekstra (z mleka)

Ogórek słupki

Składniki: ogórek

Śliwki

Herbata z melisy

Składniki: woda, sok ze świeżej cytryny, herbata z melisy

Obiad

Zupa koperkowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, marchew, ryż biały, pietruszka, korzeń, koperek, seler korzeniowy, por, pieprz cytrynowy, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała

Ryba pieczona w piecu

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Surówka z pora, marchewki i jabłka

Składniki: jabłko, por, marchew, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka)

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Mieszanka studencka (orzechy)