

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

📅02.11.2026 Poniedziałek

Obiad

Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami b/ml 300ml

Składniki: ziemniaki, cukinia, kalafior, marchew, por, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, kurczak, tuszka, mąka pszenna uniwersalna, kaczka, tuszka, 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

Salata z winegret i słonecznikiem 80g

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

Woda z cytryną 200ml

Składniki: woda, cytryna

Ciasteczka pełnoziarniste własnego wypieku b/ml i b/jaj 24g

Składniki: mąka pszenna uniwersalna, olej kokosowy, cukier, proszek do pieczenia(pszenica) (substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna.), soda oczyszczona, otręby pszenne

📅03.11.2026 Wtorek

Obiad

Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 300ml

Składniki: woda, kasza jęczmienna, wiejska, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, kaczka, tuszka, przyprawy, natka pietruszki

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 jęczmienny, cukier, sól, karoteny, karmel), jaja kurze całe, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy

Ziemniaki z koperkiem 150g

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z białej kapusty 80g

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

Kompot wieloowocowy 200ml

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

Gruszka 100 g

📅04.11.2026 Środa

Obiad

Krem pomidorowy na wywarze warzywnym b/ml 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), koncentrat pomidorowy, 30%, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, por, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy

Grzanki pełnoziarniste 13g

Składniki: chleb żytni razowy (mąka żytnia razowa, woda, mąka żytnia pytlowa, 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

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

Brokuły na parze 80g

Składniki: brokuły, mrożone, olej rzepakowy, przyprawy

Woda z miętą 200ml

Składniki: woda, mięta

Banan 120 g

📅05.11.2026 Czwartek

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym b/ml 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól), marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy, por, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy

Klopsik drobiowy 80g

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

Sos paprykowy 80ml

Składniki: woda, papryka czerwona, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna uniwersalna, koncentrat pomidorowy, 30%, przyprawy

Kuskus 150g

Składniki: woda, kasza kuskus (pszenica)

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 80g

Składniki: kapusta pekińska, marchew, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), olej rzepakowy, cukier, natka pietruszki, sól biała

Kompot wieloowocowy 200ml

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

Jabłko 100 g

📅06.11.2026 Piątek

Obiad

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, burak, marchew, seler korzeniowy, pietruszka, korzeń, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, por, kaczka, tuszka, 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, przyprawy, czosnek

Pierogi z soczewicą 5 szt. 210g

Składniki: ziemniaki, mąka pszenna pierogowa, typ 480, soczewica czerwona, nasiona suche, woda, cebula, olej rzepakowy, przyprawy

Surówka z marchewki, selera i pora 80g

Składniki: marchew, por, seler korzeniowy, olej rzepakowy, sól biała, cukier

Woda z pomarańczą 200ml

Składniki: woda, pomarańcza

Kręcona pałeczka kukurydziana 2szt. 24g

Składniki: kręcona pałeczka kukurydziana (grys kukurydziany 100%)

<div>09.11.2026 Poniedziałek</div> <div>Obiad</div> <div>Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, olej rzepakowy, cebula, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, kurczak, tuszka, por, kaczka, tuszka, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy</div> <div>Ragu z indyka b/ml b/gl 150g Składniki: woda, mięso z piersi indyka, bez skóry, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, marchew, papryka kolorowa, mrożona, olej rzepakowy, ziemniaki, cebula, por, przyprawy</div> <div>Ryż biały i brązowy 150g Składniki: woda, ryż brązowy, ryż biały</div> <div>Groszek z kukurydzą na parze 80g Składniki: groszek zielony, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), olej rzepakowy</div> <div>Woda z miętą 200ml Składniki: woda, mięta</div> <div>Owocowa przekąska - listek pomarańczowy 18 g Składniki: jabłko (69,5%), pomarańcza (30%), cytryna (0,5%)</div>	<div>10.11.2026 Wtorek</div> <div>Obiad</div> <div>Krem z dyni na wywarze warzywnym b/ml 300ml Składniki: woda, dynia, ziemniaki, marchew, por, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy</div> <div>Grzanki 13g Składniki: bułka pszenna wrocławska (weka) (mąka pszenna, woda, o drożdże, cukier, sól), chleb mieszany (mąka pszenna, mąka żytnia, woda, drożdże, sól), olej rzepakowy, przyprawy</div> <div>Udko pieczone z kurczaka 1 szt. 120g Składniki: mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy, przyprawy</div> <div>Ziemniaki z koperkiem 150g Składniki: ziemniaki, koperek</div> <div>Surówka z białej kapusty 80g Składniki: kapusta biała, marchew, olej rzepakowy, sól biała, cukier, natka pietruszki</div> <div>Kompot wieloowocowy 200ml Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier</div> <div>Jabłko 100 g</div>	<div>11.11.2026 Środa</div> <div>Dzień wolny</div>	<div>12.11.2026 Czwartek</div> <div>Obiad</div> <div>Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300ml Składniki: woda, makaron bezglutenowy z semoliny (semolina z pszenicy twardej), marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, por, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, kaczka, tuszka, przyprawy</div> <div>Stripsy z mintaja 80g Składniki: paluszki rybne mrożone (filety z ryb białych (mintaj), mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, sól, drożdże, przyprawy)</div> <div>Ziemniaki z koperkiem 150g Składniki: ziemniaki, koperek</div> <div>Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem 80g Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), jabłko, olej rzepakowy, sól biała, cukier</div> <div>Woda z cytryną 200ml Składniki: woda, cytryna</div> <div>Mandarynki 80 g</div>	<div>13.11.2026 Piątek</div> <div>Obiad</div> <div>Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 300ml Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, cebula, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, przyprawy</div> <div>Makaron z owocami i siemieniem lnianym 220g Składniki: makaron bezglutenowy z semoliny (semolina z pszenicy twardej), jabłko, brzoskwinie kostka (brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), gruszka, siemię lniane, olej rzepakowy</div> <div>Polewa kokosowo - wiśniowa 60ml Składniki: wiśnie bez pestek, mrożone, śmietanka kokosowa (ekstrakt z kokosa, woda), cukier</div> <div>Surówka z marchewki z pestkami dyni 80g Składniki: marchew, olej rzepakowy, dynia, pestki, łuskane, sok cytrynowy 100%, cukier, sól biała</div> <div>Kompot wieloowocowy 200ml Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier</div> <div>Snacki popcornowe naturalne 35 g Składniki: grys kukurydziany, olej słonecznikowy, sól morska</div>
---	--	---	--	--

📅16.11.2026 Poniedziałek

Obiad

Zalewajka z ziemniakami b/ml 300ml

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

Gulasz wieprzowy 150g

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

Kasza jęczmienna 150g

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

Ogórek kiszony słupki 80g

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

Woda z cytryną 200ml

Składniki: woda, cytryna

Rogalik maślany 30 g

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

📅17.11.2026 Wtorek

Obiad

Zupa jarzynowa z dynią na wywarze warzywnym b/ml 300ml

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

Makaron penne z sosem pomidorowym z soją 220g

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

Kalafior na parze z sezamem 80g

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

Kompot wieloowocowy 200ml

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

Gruszka 100 g

📅18.11.2026 Środa

Obiad

Krem porowy na wywarze warzywnym b/ml 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, por, pietruszka, korzeń, cebula, marchew, **seler** korzeniowy, przyprawy, mąka **pszenna** uniwersalna

Grzanki 13g

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

Miruna pieczona 80g

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

Ziemniaki z koperkiem 150g

Składniki: ziemniaki, koperek

Salata z kukurydzą, winegret i słonecznikiem 80g

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

Woda z pomarańczą 200ml

Składniki: woda, pomarańcza

Chlebek bananowy własnego wypieku b/ml i b/jaj 50g

Składniki: banan, mąka **pszenna** uniwersalna, olej rzepakowy, cukier, soda oczyszczona, sól biała

📅19.11.2026 Czwartek

Obiad

Rosół z zacierką jajeczną 300ml

Składniki: woda, marchew, kurczak, tuszka, zacierka **jajeczna** (mąka **pszenna**, **jaja**, kurkuma), por, cebula, kaczka, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy, natka pietruszki

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

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

Surówka z kapusty pekińskiej 80g

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

Kompot wieloowocowy 200ml

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

Jabłko 100 g

📅20.11.2026 Piątek

Obiad

Barszcz ukraiński z ziemniakami na wywarze warzywnym b/ml 300ml

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

Pampuchy drożdżowe b/ml, jaj 150g

Składniki: mąka **pszenna** uniwersalna, woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże piekarskie, prasowane

Polewa kokosowo - porzeczkowa 80ml

Składniki: porzeczki czarne, porzeczki czerwone, śmietanka kokosowa (ekstrakt z kokosa, woda), cukier

Surówka z marchewki z sokiem z cytryny 80g

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

Kompot wieloowocowy 200ml

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

Mandarynki 80 g

<div>23.11.2026 Poniedziałek</div> <div>Obiad</div> <div>Rosół z makaronem 300ml Składniki: woda, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z pszenicy twardej), kurczak, tuszka, marchew, por, cebula, kaczką, tuszka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy, natka pietruszki</div> <div>Kotlet pożarski 80g Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, bułka pszenna wrocławska (weka) (mąka pszenna, woda, o drożdże, cukier, sól), cebula, jaja kurze całe, marchew, pietruszka, korzeń, ziemniaki, przyprawy</div> <div>Ziemniaki z koperkiem 150g Składniki: ziemniaki, koperek</div> <div>Surówka z białej kapusty z porem i jabłkiem 80g Składniki: kapusta biała, marchew, jabłko, por, olej rzepakowy, sól biała, cukier, natka pietruszki</div> <div>Woda z cytryną 200ml Składniki: woda, cytryna</div> <div>Gruszka 100 g</div>	<div>24.11.2026 Wtorek</div> <div>Obiad</div> <div>Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym b/ml 300ml Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól), marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy, por, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy</div> <div>Makaron z sosem brokułowym b/ml 220g Składniki: woda, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z pszenicy twardej), brokuły, olej rzepakowy, cebula, czosnek, przyprawy</div> <div>Surówka z buraczków z papryką 80g Składniki: burak, papryka czerwona, olej rzepakowy, cebula, przyprawy</div> <div>Kompot wieloowocowy 200ml Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier</div> <div>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.)</div>	<div>25.11.2026 Środa</div> <div>Obiad</div> <div>Krem z pieczonych warzyw korzeniowych z soczewicą na wywarze warzywnym b/ml 300ml Składniki: woda, marchew, soczewica czerwona, nasiona suche, pietruszka, korzeń, por, seler korzeniowy, ziemniaki, cebula, mąka pszenna uniwersalna, olej rzepakowy, przyprawy</div> <div>Grzanki 13g Składniki: bułka pszenna wrocławska (weka) (mąka pszenna, woda, o drożdże, cukier, sól), chleb mieszany (mąka pszenna, mąka żytnia, woda, drożdże, sól), olej rzepakowy, przyprawy</div> <div>Kluski śląskie 150g Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, jaja kurze całe, sól biała</div> <div>Sos mięsny 100g Składniki: wieprzowina łopatką, woda, olej rzepakowy, marchew, ziemniaki, cebula, pietruszka, korzeń, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy</div> <div>Surówka z kiszonej kapusty 80g Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, olej rzepakowy, cebula, cukier</div> <div>Woda z pomarańczą 200ml Składniki: woda, pomarańcza</div> <div>Jabłko 100 g</div>	<div>26.11.2026 Czwartek</div> <div>Obiad</div> <div>Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300ml Składniki: woda, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, ryż biały, por, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, kaczką, tuszka, przyprawy</div> <div>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)</div> <div>Ziemniaki z koperkiem 150g Składniki: ziemniaki, koperek</div> <div>Fasolka szparagowa na parze 80g Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, olej rzepakowy</div> <div>Kompot wieloowocowy 200ml Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier</div> <div>Mandarynki 100 g</div>	<div>27.11.2026 Piątek</div> <div>Obiad</div> <div>Krupnik z kaszy pęczak 300ml Składniki: woda, kasza jeczmienna, pęczak, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy, kurczak, tuszka, kaczką, tuszka, przyprawy</div> <div>Kopytka ruskie z cebulką b/ml 220g Składniki: ziemniaki, mąka pszenna uniwersalna, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, przyprawy</div> <div>Surówka z marchewki i jabłka 80g Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sól biała, cukier</div> <div>Woda z miętą 200ml Składniki: woda, mięta</div> <div>Smoothie z pieczonej dyni z pomarańczą 150g Składniki: dynia, pomarańcza</div>
---	--	---	---	---

<div><div>30.11.2026</div><div>Poniedziałek</div></div> <div><div>Obiad</div><div>Żurek z kielbaską i ziemniakami b/ml 300ml</div><div><small>Składniki: woda, ziemniaki, zakwas na żurek (woda, mąka <u>żytnia</u>, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), kielbasa śląska (mięso wieprzowe, sól, białko wieprzowe kolagenowe, przyprawy, aromaty, glukoza, acerola w proszku, oślonka jadalna (kolagenowa)), cebula, marchew, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, kaczka, tuszka, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, przyprawy, czosnek</small></div><div>Pampuchy drożdżowe b/ml, jaj 150g</div><div><small>Składniki: mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże piekarskie, prasowane</small></div><div>Polewa truskawkowa 80ml</div><div><small>Składniki: truskawki, mrożone, cukier</small></div><div>Surówka z selera z rodzynkami b/ml 80g</div><div><small>Składniki: <u>seler</u> naciowy, jabłko, rodzynki, suszone, olej rzepakowy, cukier, sól biała</small></div><div>Woda z cytryną 200ml</div><div><small>Składniki: woda, cytryna</small></div><div>Jabłko 100 g</div></div>	<div><div>01.12.2026</div><div>Wtorek</div></div> <div><div>Dzień wolny</div></div>	<div><div>02.12.2026</div><div>Środa</div></div> <div><div>Dzień wolny</div></div>	<div><div>03.12.2026</div><div>Czwartek</div></div> <div><div>Dzień wolny</div></div>	<div><div>04.12.2026</div><div>Piątek</div></div> <div><div>Dzień wolny</div></div>
--	--	---	--	--

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

📅02.11.2026 Poniedziałek

Obiad

Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami b/gl 300ml

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

Makaron z sosem neapolitański z soczewicą b/gl 220g

Składniki: makaron kukurydziany, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), soczewica czerwona, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, ziemniaki, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, przyprawy

Salata z winegret i słonecznikiem 80g

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

Woda z cytryną 200ml

Składniki: woda, cytryna

Ciasteczka kruche własnego wypieku b/gl 24g

Składniki: mąka jasna bezglutenowa (p. bezglutenowy), masło ekstra (z mleka), cukier, żółtko jaja kurzego, śmietana 18% (z mleka)

📅03.11.2026 Wtorek

Obiad

Krupnik gryczany z natką pietruszki b/gl 300ml

Składniki: woda, kasza gryczana, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy, kurczak, tuszka, kaczka, tuszka, przyprawy, natka pietruszki

Nuggetsy z piersi kurczaka b/gl 80g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, płatki kukurydziane bezglutenowe (grys kukurydziany (99,9 %), cukier, sól, glukoza, mineralna sól magnezowa, syrop cukru inwertowanego, melasa, regulator kwasowości (fosforany sodu), mineralna sól potasowa, substancje wzbogacające: witaminy (b3, b5, b2, b6, b9)), mąka jasna bezglutenowa (p. bezglutenowy), przyprawy

Ziemniaki z koperkiem 150g

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka colesław 80g

Składniki: kapusta biała, natka pietruszki, marchew, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtko jaj kurzyc (7,0%)), śmietana 18% (z mleka), cukier, sól biała

Kompot wieloowocowy 200ml

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

Gruszka 100 g

📅04.11.2026 Środa

Obiad

Krem pomidorowy na wywarze warzywnym b/gl 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), koncentrat pomidorowy, 30%, śmietanka 30% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, por, przyprawy

Grzanki b/gl 13g

Składniki: pieczywo bezglutenowe (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonniki (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.), olej rzepakowy, przyprawy

Mintaj pieczony b/gl 80g

Składniki: mintaj (ryba), mąka kukurydziana, olej rzepakowy, jaja kurze całe, przyprawy

Ziemniaki z koperkiem 150g

Składniki: ziemniaki, koperek

Brokuły z dipem czosnkowym 80g

Składniki: brokuły, mrożone, śmietana 18% (z mleka), czosnek, olej rzepakowy, przyprawy, sól biała, pieprz

Woda z miętą 200ml

Składniki: woda, mięta

Banan 120 g

📅05.11.2026 Czwartek

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym b/gl 300ml

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

Klopsik drobiowy b/gl 80g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, udko trybowane bez skóry, woda, cebula, marchew, jaja kurze całe, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, por, przyprawy

Sos paprykowy b/gl 80ml

Składniki: papryka czerwona, woda, cebula, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, przyprawy

Kasza gryczana 150g

Składniki: woda, kasza gryczana

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 80g

Składniki: kapusta pekińska, marchew, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), olej rzepakowy, cukier, natka pietruszki, sól biała

Kompot wieloowocowy 200ml

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

Jabłko 100 g

📅06.11.2026 Piątek

Obiad

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/gl 300ml

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

Pierogi z soczewicy b/gl 5szt. 210g

Składniki: ziemniaki, mąka jasna bezglutenowa (p. bezglutenowy), soczewica czerwona, nasiona suche, woda, cebula, olej rzepakowy, przyprawy

Surówka z marchewki, selera i pora ze śmietaną 80g

Składniki: marchew, por, seler korzeniowy, śmietana 12% (z mleka), sól biała, cukier

Woda z pomarańczą 200ml

Składniki: woda, pomarańcza

Kręcona pałeczka kukurydziana 2szt. 24g

Składniki: kręcona pałeczka kukurydziana (grys kukurydziany 100%)

<div>09.11.2026 Poniedziałek</div> <div>Obiad</div> <div>Kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami b/gl 300ml Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, cebula, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, kurczak, tuszka, por, kaczka, tuszka, przyprawy</div> <div>Ragu z indyka b/ml b/gl 150g Składniki: woda, mięso z piersi indyka, bez skóry, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, marchew, papryka kolorowa, mrożona, olej rzepakowy, ziemniaki, cebula, por, przyprawy</div> <div>Ryż biały i brązowy 150g Składniki: woda, ryż brązowy, ryż biały</div> <div>Groszek z kukurydzą na parze 80g Składniki: groszek zielony, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), olej rzepakowy</div> <div>Woda z miętą 200ml Składniki: woda, mięta</div> <div>Owocowa przekąska - listek pomarańczowy 18 g Składniki: jabłko (69,5%), pomarańcza (30%), cytryna (0,5%)</div>	<div>10.11.2026 Wtorek</div> <div>Obiad</div> <div>Krem z dyni na wywarze warzywnym b/gl 300ml Składniki: woda, dynia, ziemniaki, marchew, por, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, śmietanka 30% (z mleka), przyprawy</div> <div>Grzanki b/gl 13g Składniki: pieczywo bezglutenowe (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonniki (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.), olej rzepakowy, przyprawy</div> <div>Udko pieczone z kurczaka 1 szt. 120g Składniki: mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy, przyprawy</div> <div>Ziemniaki z koperkiem 150g Składniki: ziemniaki, koperek</div> <div>Surówka z białej kapusty 80g Składniki: kapusta biała, marchew, olej rzepakowy, sól biała, cukier, natka pietruszki</div> <div>Kompot wieloowocowy 200ml Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier</div> <div>Jabłko 100 g</div>	<div>11.11.2026 Środa</div> <div>Dzień wolny</div>	<div>12.11.2026 Czwartek</div> <div>Obiad</div> <div>Zupa pomidorowa z makaronem b/gl 300ml Składniki: woda, makaron kukurydziany, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, śmietana 18% (z mleka), cebula, por, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, kaczka, tuszka, przyprawy</div> <div>Mintaj pieczony b/gl 80g Składniki: mintaj (ryba), mąka kukurydziana, olej rzepakowy, jaja kurze całe, przyprawy</div> <div>Ziemniaki z koperkiem 150g Składniki: ziemniaki, koperek</div> <div>Surówka z kiszzonej kapusty z jabłkiem 80g Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), jabłko, olej rzepakowy, sól biała, cukier</div> <div>Woda z cytryną 200ml Składniki: woda, cytryna</div> <div>Mandarynki 80 g</div>	<div>13.11.2026 Piątek</div> <div>Obiad</div> <div>Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 300ml Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, cebula, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, przyprawy</div> <div>Makaron z serem b/gl 220g Składniki: ser twarogowy półtusty (z mleka), makaron kukurydziany</div> <div>Polewa jogurtowo - wiśniowa 60ml Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), wiśnie bez pestek, mrożone, cukier</div> <div>Surówka z marchewki z pestkami dyni 80g Składniki: marchew, olej rzepakowy, dynia, pestki, łuskane, sok cytrynowy 100%, cukier, sól biała</div> <div>Kompot wieloowocowy 200ml Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier</div> <div>Snacki popcornowe naturalne 35 g Składniki: grys kukurydziany, olej słonecznikowy, sól morską</div>
--	---	---	---	---

📅16.11.2026 Poniedziałek

Obiad

Zalewajka z ziemniakami b/gl 300ml

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

Gulasz wieprzowy b/gl 150g

Składniki: wieprzowina łopatka, woda, ziemniaki, marchew, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, cebula, przyprawy

Kasza gryczana 150g

Składniki: woda, kasza gryczana

Ogórek kiszony słupki 80g

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

Woda z cytryną 200ml

Składniki: woda, cytryna

Ciasteczka bezglutenowe 20 g

Składniki: skrobia kukurydziana , olej palmowy , mąka kukurydziana , cukier trzcinowy , mąka **sojowa** , otręby **sojowe** 7% , mąka gryczana 4% , syrop z buraków cukrowych , skrobia modyfikowana z tapioki , sól , substancje spulchniające: wodorowęglan amonu , soda oczyszczona .

📅17.11.2026 Wtorek

Obiad

Zupa jarzynowa z dynią i ziemniakami na wywarze warzywnym b/gl 300ml

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

Makaron z sosem pomidorowym z soją b/gl 220g

Składniki: makaron kukurydziany, pomidory w puszcze krojone, olej rzepakowy, granulat **sojowy** (mąka **sojowa** odtłuszczona), marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, przyprawy, pietruszka, korzeń

Kalafior na parze z sezamem 80g

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

Kompot wielowocowy 200ml

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

Gruszka 100 g

📅18.11.2026 Środa

Obiad

Krem porowo - serowy na wywarze warzywnym b/gl 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, ser topiony, edamski (z **mleka**), por, pietruszka, korzeń, śmietanka 30% (z **mleka**), cebula, marchew, **seler** korzeniowy, przyprawy

Grzanki b/gl 13g

Składniki: pieczywo bezglutenowe (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonniki (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.), olej rzepakowy, przyprawy

Miruna pieczona b/gl 80g

Składniki: **miruna** (**ryba**), mąka kukurydziana, olej rzepakowy, przyprawy

Ziemniaki z koperkiem 150g

Składniki: ziemniaki, koperek

Salata z kukurydzą, winegret i słonecznikiem 80g

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

Woda z pomarańczą 200ml

Składniki: woda, pomarańcza

Chlebek bananowy własnego wypieku b/gl 50g

Składniki: banan, mąka jasna bezglutenowa (p. bezglutenowy), **jaja** kurze całe, masło ekstra (z **mleka**), cukier, soda oczyszczona, sól biała

📅19.11.2026 Czwartek

Obiad

Rosół z makaronem bezglutenowym 300ml

Składniki: woda, makaron ryżowy (mąka ryżowa, woda), kurczak, tuszka, marchew, por, cebula, kaczka, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy, natka pietruszki

Domowy burger na bułce bezglutenowej z kotletem z piersi kurczaka, sałatą i warzywami 220g

Składniki: bułka bezglutenowa (skrobia ziemniaczana, skrobia **pszenna** bezglutenowa, mąka ryżowa, mąka jaglana, mąka kukurydziana, woda, błonniki (jabłkowy, babkowy, bambusowy), sól, cukier, olej roślinny: rzepakowy, drożdże, stabilizator: hydroksypropylometyloceluloza), mięso z piersi kurczaka, bez skóry, pomidor, ogórek, mąka jasna bezglutenowa (p. bezglutenowy), cebula, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), olej rzepakowy, sałata, **jaja** kurze całe, czosnek, przyprawy

Surówka z kapusty pekińskiej z dressingiem jogurtowo-czosnkowym 80g

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

Kompot wielowocowy 200ml

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

Jabłko 100 g

📅20.11.2026 Piątek

Obiad

Barszcz ukraiński z ziemniakami na wywarze warzywnym b/gl 300ml

Składniki: woda, burak, ziemniaki, kapusta biała, marchew, cebula, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy

Pampuchy bezglutenowe 3szt. 150g

Składniki: mąka jasna bezglutenowa (p. bezglutenowy), woda, cukier, drożdże piekarskie, prasowane, sól biała, olej rzepakowy

Polewa jogurtowo - porzeczkowa 80ml

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

Surówka z marchewki z sokiem z cytryny 80g

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

Kompot wielowocowy 200ml

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

Mandarynki 80 g

📅23.11.2026 Poniedziałek

Obiad

Rosół z makaronem bezglutenowym 300ml

Składniki: woda, makaron ryżowy (mąka ryżowa, woda), kurczak, tuszka, marchew, por, cebula, kaczka, tuszka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy, natka pietruszki

Kotlet pożarski b/gł 80g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, cebula, marchew, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, mąka kukurydziana, mąka ryżowa, przyprawy

Ziemniaki z koperkiem 150g

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z białej kapusty z porem i

jabłkiem 80g

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

Woda z cytryną 200ml

Składniki: woda, cytryna

Gruszka 100 g

📅24.11.2026 Wtorek

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym b/gł 300ml

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

Makaron z sosem serowo-brokułowym b/gł 220g

Składniki: woda, makaron kukurydziany, brokuły, śmietana 12% (z mleka), ser topiony, edamski (z mleka), olej rzepakowy, cebula, czosnek, przyprawy

Surówka z buraczków z papryką 80g

Składniki: burak, papryka czerwona, olej rzepakowy, cebula, przyprawy

Kompot wieloowocowy 200ml

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

Ciasto uciране z owocami b/gł 50g

Składniki: mąka jasna bezglutenowa (p. bezglutenowy), olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, porzeczki czarne, mrożone, cukier, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%)), soda oczyszczona

📅25.11.2026 Środa

Obiad

Krem z pieczonych warzyw korzeniowych z soczewicą na wywarze warzywnym b/gł 300ml

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

Grzanki b/gł 13g

Składniki: pieczywo bezglutenowe (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonniki (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.), olej rzepakowy, przyprawy

Kluski śląskie 150g

Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, jaja kurze całe, sól biała

Sos mięsny b/gł 100g

Składniki: wieprzowina łopatka, woda, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, ziemniaki, olej rzepakowy, przyprawy

Surówka z kiszonej kapusty 80g

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

Woda z pomarańczą 200ml

Składniki: woda, pomarańcza

Jabłko 100 g

📅26.11.2026 Czwartek

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 300ml

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

Morszczuk pieczony b/gł 80g

Składniki: morszczuk (ryba), mąka kukurydziana, olej rzepakowy, jaja kurze całe, przyprawy

Ziemniaki z koperkiem 150g

Składniki: ziemniaki, koperek

Fasolka szparagowa na parze 80g

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy 200ml

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

Mandarynki 100 g

📅27.11.2026 Piątek

Obiad

Krupnik gryczany z natką pietruszki b/gł 300ml

Składniki: woda, kasza gryczana, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy, kurczak, tuszka, kaczka, tuszka, przyprawy, natka pietruszki

Kopytka ruskie z cebulką b/gł 220g

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

Surówka z marchewki i jabłka 80g

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

Woda z miętą 200ml

Składniki: woda, mięta

Smoothie z pieczonej dyni z pomarańczą 150g

Składniki: dynia, pomarańcza

Jadłospis Szkoła_ Cynamonowa _Listopad 2026 - bezglutenowa

📅30.11.2026 Poniedziałek

Obiad

Zalewajka z kielbasą i ziemniakami b/gł
300ml

Składniki: woda, ziemniaki, kielbasa śląska (mięso wieprzowe, sól, białko wieprzowe kolagenowe, przyprawy, aromaty, glukoza, acerola w proszku, oślonka jadalna (kolagenowa)), cebula, śmietana 18% (z **mleka**), marchew, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, **seler**, korzeniowy, kaczką, tuszka, przyprawy

Pampuchy bezglutenowe 3szt. 150g

Składniki: mąka jasna bezglutenowa (p. bezglutenowy), woda, cukier, drożdże piekarskie, prasowane, sól biała, olej rzepakowy

Polewa truskawkowa 80ml

Składniki: truskawki, mrożone, cukier

Surówka z selera z rodzynkami 80g

Składniki: **seler** naciowy, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), rodzynki, suszone, olej rzepakowy, cukier, sól biała

Woda z cytryną 200ml

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

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

📅02.11.2026 Poniedziałek

Obiad

Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami wege 300ml

Składniki: ziemniaki, cukinia, kalafior, marchew, 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

Salata z winegret i słonecznikiem 80g

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

Woda z cytryną 200ml

Składniki: woda, cytryna

Ciasteczka pełnoziarniste własnego wypieku 24g

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

📅03.11.2026 Wtorek

Obiad

Krupnik jęczmienny z natką pietruszki wege 300ml

Składniki: woda, kasza **jęczmienna**, wiejska, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy, natka pietruszki

Nuggetsy wegańskie 80g

Składniki: nuggetsy wegańskie (białko **pszenne**, woda, bułka tarta, oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy), mąka **pszenna**, białka grochu, ocet, **gluten pszenny**, skrobia kukurydziana, aromaty naturalne, błonnik bambusowy, cebula w proszku, pieprz biały, sos sojowy.), olej rzepakowy

Ziemniaki z koperkiem 150g

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka colesław 80g

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

Kompot wieloowocowy 200ml

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

Gruszka 100 g

📅04.11.2026 Środa

Obiad

Krem pomidorowy na wywarze warzywnym 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), koncentrat pomidorowy, 30%, śmietanka 30% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, por, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy

Grzanki pełnoziarniste 13g

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

Burger z fasoli ze słonecznikiem 80g

Składniki: fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy (fasola czerwona, woda sól), słonecznik, nasiona, marchew, cebula, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, przyprawy

Ziemniaki z koperkiem 150g

Składniki: ziemniaki, koperek

Brokuły z dipem czosnkowym 80g

Składniki: brokuły, mrożone, śmietana 18% (z **mleka**), czosnek, olej rzepakowy, przyprawy, sól biała, pieprz

Woda z miętą 200ml

Składniki: woda, mięta

Banan 120 g

📅05.11.2026 Czwartek

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 300ml

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

Klopsiki wegańskie 80g

Składniki: klopsiki wegańskie (białko **sojowe**, **gluten pszenny**, olej rzepakowy, słonecznik, woda, skrobia kukurydziana, aromaty, cebula w proszku, burak w proszku, ekstrakt drożdżowy, czosnek w proszku, ocet, słodka papryka w proszku, pieprz biały, rozmaryn.), olej rzepakowy

Sos paprykowy 80ml

Składniki: woda, papryka czerwona, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna** uniwersalna, koncentrat pomidorowy, 30%, przyprawy

Kuskus 150g

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

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 80g

Składniki: kapusta pekińska, marchew, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), olej rzepakowy, cukier, natka pietruszki, sól biała

Kompot wieloowocowy 200ml

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

Jabłko 100 g

📅06.11.2026 Piątek

Obiad

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami wege 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, burak, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, 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, przyprawy, czosnek

Pierogi ruskie z cebulką 5 szt. 210g

Składniki: ziemniaki, mąka **pszenna** pierogowa, typ 480, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), woda, cebula, olej rzepakowy, przyprawy

Surówka z marchewki, selera i pora ze śmietaną 80g

Składniki: marchew, por, **seler** korzeniowy, śmietana 12% (z **mleka**), sól biała, cukier

Woda z pomarańczą 200ml

Składniki: woda, pomarańcza

Kręcona pałeczka kukurydziana 2szt. 24g

Składniki: kręcona pałeczka kukurydziana (grys kukurydziany 100%)

📅09.11.2026 Poniedziałek

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami wege 300ml

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

Potravka z ciecierzycą 150g

Składniki: woda, ciecierzycy konserwowa, marchew, ziemniaki, por, śmietanka 30% (z **mleka**), cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy

Ryż biały i brązowy 150g

Składniki: woda, ryż brązowy, ryż biały

Groszek z kukurydzą na parze 80g

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

Woda z miętą 200ml

Składniki: woda, mięta

Owocowa przekąska - listek pomarańczowy 18 g

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

📅10.11.2026 Wtorek

Obiad

Krem z dyni na wywarze warzywnym 300ml

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

Grzanki 13g

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

Falafel 80g

Składniki: ciecierzycy, nasiona suche, cebula, olej rzepakowy, czosnek, przyprawy, soda oczyszczona

Ziemniaki z koperkiem 150g

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z białej kapusty 80g

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

Kompot wieloowocowy 200ml

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

Jabłko 100 g

📅11.11.2026 Środa

Dzień wolny

📅12.11.2026 Czwartek

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem wege 300ml

Składniki: woda, makaron bezglutenowy z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, śmietana 18% (z **mleka**), cebula, por, pietruszka, korzeń, **sele** korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy

Kotlet sojowy w panierce 80g

Składniki: kotlety **sojowe** (odtłuszczona mąka **sojowa** bez gmo 96 %, skrobia ziemniaczana.), woda, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy

Ziemniaki z koperkiem 150g

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem 80g

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

Woda z cytryną 200ml

Składniki: woda, cytryna

Mandarynki 80 g

📅13.11.2026 Piątek

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 300ml

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

Makaron z serem 220g

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

Polewa jogurtowo - wiśniowa 60ml

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

Surówka z marchewki z pestkami dyni 80g

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

Kompot wieloowocowy 200ml

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

<div>16.11.2026</div> <div>Poniedziałek</div>
<div>Obiad</div> <div>Zalewajka z ziemniakami wege 300ml<div>Składniki: woda, ziemniaki, zakwas na żurek (woda, mąka żytnia, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), cebula, śmietana 18% (z mleka), marchew, olej rzepakowy, seler korzeniowy, pietruszka, korzeń, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy</div></div> <div>Gulasz z soczewicy z pieczarkami 150g<div>Składniki: woda, soczewica czerwona, nasiona suche, marchew, pieczarki świeże, cebula, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, ziemniaki, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy</div></div> <div>Kasza jęczmienna 150g<div>Składniki: woda, kasza jęczmienna, perłowa</div></div> <div>Ogórek kiszony słupki 80g<div>Składniki: ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól)</div></div> <div>Woda z cytryną 200ml<div>Składniki: woda, cytryna</div></div> <div>Rogalik maślany 30 g<div>Składniki: mąka pszenna, woda, cukier, jaja kurze, olej roślinny, drożdże, sól</div></div>

<div>17.11.2026</div> <div>Wtorek</div>
<div>Obiad</div> <div>Zupa jarzynowa z dynią i ziemniakami na wywarze warzywnym 300ml<div>Składniki: woda, ziemniaki, dynia, kalafior, marchew, por, olej rzepakowy, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy</div></div> <div>Makaron penne z sosem pomidorowym z soją 220g<div>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</div></div> <div>Kalafior na parze z sezamem 80g<div>Składniki: kalafior, mrożony, sezam, nasiona, olej rzepakowy</div></div> <div>Kompot wieloowocowy 200ml<div>Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier</div></div> <div>Gruszka 100 g</div>

<div>18.11.2026</div> <div>Środa</div>
<div>Obiad</div> <div>Krem porowo - serowy na wywarze warzywnym 300ml<div>Składniki: woda, ziemniaki, ser topiony, edamski (z mleka), por, pietruszka, korzeń, śmietanka 30% (z mleka), cebula, marchew, seler korzeniowy, przyprawy, mąka pszenna uniwersalna</div></div> <div>Grzanki 13g<div>Składniki: bułka pszenna wrocławska (weka) (mąka pszenna, woda, o drożdże, cukier, sól), chleb mieszany (mąka pszenna, mąka żytnia, woda, drożdże, sól), olej rzepakowy, przyprawy</div></div> <div>Burger jaglany z buraczkim 80g<div>Składniki: kasza jaglana, gotowana, burak, cebula, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, por, przyprawy</div></div> <div>Ziemniaki z koperkiem 150g<div>Składniki: ziemniaki, koperek</div></div> <div>Salata z kukurydzą, winegret i słonecznikiem 80g<div>Składniki: salata, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), olej rzepakowy, woda, słonecznik, nasiona, cebula, koperek, natka pietruszki, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), cukier, sok cytrynowy 100%, sól biała</div></div> <div>Woda z pomarańczą 200ml<div>Składniki: woda, pomarańcza</div></div> <div>Chlebek bananowy własnego wypieku 50g<div>Składniki: banan, mąka pszenna uniwersalna, jaja kurze całe, masło ekstra (z mleka), cukier, soda oczyszczona, sól biała</div></div>

<div>19.11.2026</div> <div>Czwartek</div>
<div>Obiad</div> <div>Bulion warzywny z makaronem 300ml<div>Składniki: woda, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z pszenicy twardej), marchew, por, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, przyprawy, natka pietruszki</div></div> <div>Domowy burger z kotletem wegańskim z sałatą i warzywami 220g<div>Składniki: bułka burgerowa mała (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), kotlety sojowe (odtłuszczona mąka sojowa bez gmo 96 %, skrobia ziemniaczana.), pomidor, ogórek, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), cebula, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)), olej rzepakowy, sałata, mąka pszenna uniwersalna, jaja kurze całe, czosnek, przyprawy</div></div> <div>Surówka z kapusty pekińskiej z dressingiem jogurtowo-czosnkowym 80g<div>Składniki: kapusta pekińska, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), marchew, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, natka pietruszki</div></div> <div>Kompot wieloowocowy 200ml<div>Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier</div></div> <div>Jabłko 100 g</div>

<div>20.11.2026</div> <div>Piątek</div>
<div>Obiad</div> <div>Barszcz ukraiński z ziemniakami na wywarze warzywnym 300ml<div>Składniki: woda, burak, ziemniaki, kapusta biała, marchew, cebula, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy</div></div> <div>Pampuchy drożdżowe 3szt. 150g<div>Składniki: pampuchy drożdżowe (mąka pszenna, woda, jaja, olej rzepakowy, serwatka w proszku (z mleka), cukier, drożdże suszone, sól)</div></div> <div>Polewa jogurtowo - porzeczkowa 80ml<div>Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), porzeczki czarne, mrożone, cukier</div></div> <div>Surówka z marchewki z sokiem z cytryny 80g<div>Składniki: marchew, olej rzepakowy, sok cytrynowy 100%, cukier, sól biała</div></div> <div>Kompot wieloowocowy 200ml<div>Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier</div></div> <div>Mandarynki 80 g</div>

📅23.11.2026 Poniedziałek

Obiad

Bulion warzywny z makaronem 300ml
Składniki: woda, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), marchew, por, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, przyprawy, natka pietruszki

Kotlet jajeczny 80g
Składniki: **jaja** kurze całe, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, przyprawy

Ziemniaki z koperkiem 150g
Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z białej kapusty z porem i jabłkiem 80g
Składniki: kapusta biała, marchew, jabłko, por, olej rzepakowy, sól biała, cukier, natka pietruszki

Woda z cytryną 200ml
Składniki: woda, cytryna

Gruszka 100 g

📅24.11.2026 Wtorek

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 300ml
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

Makaron z sosem serowo-brokułowym 220g
Składniki: woda, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), brokuły, śmietana 12% (z **mleka**), ser topiony, edamski (z **mleka**), olej rzepakowy, cebula, czosnek, przyprawy

Surówka z buraczków z papryką 80g
Składniki: burak, papryka czerwona, olej rzepakowy, cebula, 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), rodzynki, suszone, soda oczyszczona, cynamon, proszek do pieczenia(**pszenica**) (substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna.)

📅25.11.2026 Środa

Obiad

Krem z pieczonych warzyw korzeniowych z soczewicą na wywarze warzywnym 300ml
Składniki: woda, marchew, soczewica czerwona, nasiona suche, por, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, ziemniaki, cebula, mąka **pszenna** uniwersalna, olej rzepakowy, przyprawy

Grzanki 13g
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 150g
Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, **jaja** kurze całe, sól biała

Gulasz z soczewicy 100g
Składniki: woda, soczewica czerwona, nasiona suche, marchew, cebula, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, ziemniaki, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy

Surówka z kiszonej kapusty 80g
Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, olej rzepakowy, cebula, cukier

Woda z pomarańczą 200ml
Składniki: woda, pomarańcza

Jabłko 100 g

📅26.11.2026 Czwartek

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem wege 300ml
Składniki: woda, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, ryż biały, por, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy

Nuggetsy wegańskie 80g
Składniki: nuggetsy wegańskie (białko **pszenne**, woda, bułka tarta, oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy), mąka **pszenna**, białka grochu, ocet, **gluten pszenny**, skrobia kukurydziana, aromaty naturalne, błonnik bambusowy, cebula w proszku, pieprz biały, sos sojowy.), olej rzepakowy

Ziemniaki z koperkiem 150g
Składniki: ziemniaki, koperek

Fasolka szparagowa na parze 80g
Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy 200ml
Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier

Mandarynki 100 g

📅27.11.2026 Piątek

Obiad

Krupnik z kaszy pęczak wege 300ml
Składniki: woda, kasza **jeczmienna**, pęczak, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy

Kopytka ruskie z cebulką 220g
Składniki: ziemniaki, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), mąka **pszenna** uniwersalna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, przyprawy

Surówka z marchewki i jabłka 80g
Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sól biała, cukier

Woda z miętą 200ml
Składniki: woda, mięta

Smoothie z pieczonej dyni z pomarańczą 150g
Składniki: dynia, pomarańcza

📅30.11.2026 Poniedziałek

Obiad

Żurek z ziemniakami wege 300ml

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

Kluski na parze nadziewane truskawkami

3szt. 150g

Składniki: kluski na parze nadziewane truskawkami (mąka **pszenna**, woda, truskawki 12%, pasteryzowane **jaja** płynne z chowu ściółkowego, cukier, drożdże, olej rzepakowy, serwatka w proszku (z **mleka**), skrobia, sól, **gluten** pszenny.)

Polewa jogurtowo-waniliowa 80g

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 selera z rodzynkami 80g

Składniki: **seler** naciowy, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), rodzynki, suszone, olej rzepakowy, cukier, sól biała

Woda z cytryną 200ml

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