

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
poniedziałek 13.10.2025	WOLNE OD ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH		
wtorek 14.10.2025	WOLNE OD ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH		
środa 15.10.2025	<p>płatki kukurydziane/musli 50g (zawiera gluten, orzechy) z mlekiem; mleko 2% gotowane 125ml; mieszanka pestek i orzechów oraz żurawiny 5g (zawiera orzechy, migdały, sezam i orzeszki arachidowe); Mix owoców łącznie 75-100g; chleb mieszany 50g (zawiera gluten); bułka mieszana (pszenna, graham) 50g (zawiera gluten), masło 15g (zawiera mleko); wędlina 10g (alergeny wg etykiety producenta), ser żółty 5g (zawiera mleko), serek kanapkowy lub topiony 5g (zawiera mleko); twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 5g (zawiera mleko); twarożek naturalny 5g (zawiera mleko); serek wiejski 5g (zawiera mleko); jajecznicza 25g (zawiera jaja); parówki na gorąco 25g (zawiera soję); mix warzyw 60g: sałata, rukola, papryka, pomidor, ogórek, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną 250ml; kawa zbożowa z mlekiem (zawiera gluten, mleko)</p> <p style="text-align: center;">1100 kcal</p>	<p>Rosół z makaronem nitki i zieloną pietruszką 350g (zawiera gluten, seler); Noga z kurczaka 150g opiekana: noga z kurczaka, sól, przyprawy, olej roślinny rzepakowy rafinowany; Kurczak z dynią w curry: mięso drob. s ok.100g, dynia, mąka pszenna (zawiera gluten); koncentrat pomidorowy, przyprawy; Ziemniaki gotowane 200g; ryż biały 200g; Sałatka wiosenna z sałata, ogórkiem, pomidorem, cebulką i jogurtem naturalnym 80g (zawiera mleko); Marchewka z groszkiem zasmażana 80g: marchew, groszkiem, mąka pszenna (zawiera gluten), sól Kompot z owoców mieszanych 200ml, woda z cytryną i pomarańczą Mix owoców łącznie 75-100g</p> <p style="text-align: center;">1500 kcal</p>	<p>Makaron ze szpinakiem i serem mozzarella 250g (zawiera gluten, mleko); Chleb mieszany (pszenno-żytni, razowy) 105g (zawiera gluten); Masło 15g (zawiera mleko); Wędlina 20g (alergeny wg etykiety producenta), ser żółty 10g (zawiera mleko); jajko gotowane 10g z sosem jogurtowym (zawiera jaja, mleko); ser biały 5g (zawiera mleko); Herbata z cytryną 250ml; kakao z mlekiem 125ml (zawiera mleko); Mix warzyw sałatkowych 60g: sałata, pomidor, ogórek, papryka</p> <p style="text-align: center;">1050 kcal</p>

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
czwartek 16.10.2025	<p>owsianka z mlekiem (zawiera gluten, mleko); mleko 2% gotowane 125ml; Mix owoców łącznie 75-100g; chleb mieszany 50g (zawiera gluten); bułka mieszana (pszenna, graham) 50g (zawiera gluten), masło 15g (zawiera mleko); wędlina 10g (alergeny wg etykiety producenta), ser żółty 5g (zawiera mleko), serek kanapkowy lub topiony 5g (zawiera mleko); twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 5g (zawiera mleko); twarożek naturalny 5g (zawiera mleko); drożdżówka z serem 40g (zawiera gluten, jaja, mleko); domowy hummus z ciecierzycy z kiszonym ogórkiem 5g; pasta jajeczna 15g (zawiera jaja); kiełbaski na gorąco 25g (zawiera soję); mix warzyw 60g: sałata, rukola, papryka, pomidor, ogórek, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną 250ml; kawa zbożowa z mlekiem (zawiera gluten, mleko)</p>	<p>Barszcz czerwony zabieleny z jajkiem i koperkiem 350g (zawiera mleko); Kotlet schabowy s ok.100g panierowany (zawiera gluten, jaja); Ryba po grecku: filet rybny z miruny s ok.100g, marchew, cebula, oliwa z oliwek, czosnek Ziemniaki pieczone z ziołami 200g; ziemniaki gotowane 200g; Marchewka z jabłkiem i jogurtem naturalnym 80g (zawiera mleko); Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, cebulą i olejem 80g; Kompot z owoców mieszanych 200ml, woda z cytryną i pomarańczą Mix owoców łącznie 75-100g;</p>	<p>Bigos z kapusty słodkiej 250g: kapusta biała, kiełbasa śląska 60g (zawiera soję), cebula, koncentrat pomidorowy, koperek, sól, pieprz, majeranek Chleb mieszany (pszenna-żytni, razowy) 105g (zawiera gluten); Masło 15g (zawiera mleko); Wędlina 20g (alergeny wg etykiety producenta), ser żółty 10g (zawiera mleko); jajko gotowane 10g z sosem jogurtowym (zawiera jaja, mleko); kabanosy 5g (zawiera gluten, seler); Herbata z cytryną 250ml; kakao z mlekiem 125ml (zawiera mleko); Mix warzyw sałatkowych 60g: sałata, pomidor, ogórek, papryka</p>
	1100 kcal	1500 kcal	1050 kcal

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
piątek 17.10.2025	<p>płatki kukurydziane/musli 50g (zawiera gluten, orzechy) z mlekiem; mleko 2% gotowane 125ml; mieszanka pestek i orzechów oraz żurawiny 5g (zawiera orzechy, migdały, sezam i orzeszki arachidowe); Mix owoców łącznie 75-100g; chleb mieszany 50g (zawiera gluten); bułka mieszana (pszenna, graham) 50g (zawiera gluten), masło 15g (zawiera mleko); wędlina 10g (alergeny wg etykiety producenta), ser żółty 5g (zawiera mleko), serek kanapkowy lub topiony 5g (zawiera mleko); twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 5g (zawiera mleko); twarożek naturalny 5g (zawiera mleko); jogurt owocowy 5g (zawiera mleko); omlet z parówką 60g (zawiera jaja, soję); mix warzyw 60g: sałata, rukola, papryka, pomidor, ogórek, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną 250ml; kawa zbożowa z mlekiem (zawiera gluten, mleko)</p> <p style="text-align: center;">1100 kcal</p>	<p>Zupa ogórkowa 350g (zawiera mleko, seler); Naleśniki z białym serem 200g: mąka pszenna (zawiera gluten), mleko, jaja, ser biały (zawiera mleko), śmietana (zawiera mleko), cukier waniliowy; Pierogi ruskie z prażoną cebulką 200g (zawiera gluten, mleko); Warzywa pieczone z ziołami 100g: dynia, cukinia, papryka, olej roślinny rafinowany rzepakowy, przyprawy Kompot z owoców mieszanych 200ml, woda z cytryną i pomarańczą Sok warzywno-owocowy 1szt. 150ml</p> <p style="text-align: center;">1500 kcal</p>	<p># Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #</p>

*w/w – wsad warzywny; **w/o – wsad owocowy

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
poniedziałek 20.10.2025	<p>płatki kukurydziane/musli 50g (zawiera gluten, orzechy) z mlekiem; owsianka z mlekiem (zawiera gluten, mleko); mleko 2% gotowane 125ml; mieszanka pestek orzechów, żurawiny 5g (zawiera orzechy, migdały, sezam i orzeszki arachidowe); Mix owoców łącznie 75-100g jogurt naturalny 100g (zawiera mleko); chleb mieszany 50g (zawiera gluten); bułka mieszana (pszenna, graham) 50g (zawiera gluten), masło 15g (zawiera mleko); wędlina 10g (alergeny wg etykiety producenta), ser żółty 5g (zawiera mleko), serek kanapkowy lub topiony 5g (zawiera mleko); twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 5g (zawiera mleko); twarożek naturalny 5g (zawiera mleko); serek wiejski 5g (zawiera mleko); jajecznicza 25g (zawiera jaja); parówki na gorąco 25g (zawiera soję); mix warzyw 60g: sałata, rukola, papryka, pomidor, ogórek, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną 250ml; kawa zbożowa z mlekiem (zawiera gluten, mleko)</p>	<p>Krem z dyni z grzankami 350g (zawiera gluten, mleko, seler); Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ryżem białym: filet drob. s ok.100g, papryka czerwona, marchewka, ananas, koncentrat pomidorowy, ketchup, mąka ziemniaczana, sok z cytryny, miód; ryż biały 200g Medalion drobiowy s ok.100g: mielone mięso drobiowe, jaja, bułka tarta (zawiera gluten), papryka kolorowa, kukurydza, zielona pietruszka, sól, pieprz; ziemniaki gotowane 200g Sałatka z pomidor z cebulką, ogórkiem konserwowym i sosem vinegret z oliwy i cytryny 80g (zawiera gorczycę); Surówka z kapusty białej z marchewką, papryką, koperkiem i sosem jogurtowo-majonezowym (zawiera mleko, jaja) 80g; Kompot z owoców mieszanych 200ml, woda z cytryną i pomarańczą Mix owoców łącznie 75-100g</p>	<p>Zapiekanka z cukinii z szynką i serem: cukinia, szynka gotowana, ser żółty (zawiera mleko); pomidor, cebula, czosnek, sól, pieprz (zawiera gluten, mleko) 250g; Chleb mieszany (pszenno-żytni, razowy) 105g (zawiera gluten); Masło 15g (zawiera mleko); Wędlina 20g (alergeny wg etykiety producenta), ser żółty 10g (zawiera mleko); ser biały 5g (zawiera mleko); jajko gotowane 10g z sosem jogurtowym (zawiera jaja, mleko); pasztet pieczony z dodatkami 5g (zawiera gluten, seler); kabanosy 10g Herbata z cytryną 250ml; kakao z mlekiem 125ml (zawiera mleko); Mix warzyw sałatkowych 60g: sałata, pomidor, ogórek, papryka</p>
	1100 kcal	1500 kcal	1050 kcal

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
wtorek 21.10.2025	<p>płatki kukurydziane/musli 50g (zawiera gluten, orzechy) z mlekiem; owsianka z mlekiem (zawiera gluten, mleko); mleko 2% gotowane 125ml; mieszanka pestek i orzechów 5g (zawiera orzechy, migdały, sezam i orzeszki arachidowe); Mix owoców łącznie 75-100g; jogurt naturalny 100g (zawiera mleko); chleb mieszany 50g (zawiera gluten); bułka mieszana (pszenna, graham) 50g (zawiera gluten), masło 15g (zawiera mleko); wędlina 10g (alergeny wg etykiety producenta), ser żółty 5g (zawiera mleko), serek kanapkowy lub topiony 5g (zawiera mleko); twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 5g (zawiera mleko); twarożek naturalny 5g (zawiera mleko); jogurt do picia 5g (zawiera mleko); omlet z warzywami 25g (zawiera jaja, mleko); parówki na gorąco 25g (zawiera soję); mix warzyw 60g: sałata, rukola, papryka, pomidor, ogórek, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną 250ml; kawa zbożowa z mlekiem (zawiera gluten, mleko)</p>	<p>Zupa brokułowa 350g (zawiera mleko, seler); Schab b/k s ok. 100g duszony z suszonymi owocami: schab, woda, śliwki suszone, morele suszone, mąka pszenna (zawiera gluten), olej roślinny rzepakowy, sól, przyprawy; Łazanki 250g: mięso wieprzowo-wołowe s ok.100g, makaron kokardki (zawiera gluten), kapusta kiszona, olej roślinny rafinowany rzepakowy; Puree ziemniaczane 250: ziemniaki gotowane, gałka muszkatołowa, pieprz, sól; kasza bulgur 200g (zawiera gluten) Ogórek kiszony 1szt.; Kapusta pekińska z ananasem i jogurtem naturalnym 80g (zawiera mleko); Kompot z owoców mieszanych 200ml, woda z cytryną Mix owoców łącznie 75-100g</p>	<p>Orientalny ryż z warzywami i mięsem drobiowym 250g: udziec z kurczaka ok. 60g, ryż biały, marchew, jajka, cebula, czosnek, groszek mrożony, papryka czerwona, olej, sól, pieprz; Chleb mieszany (pszenna-żytni, razowy) 105g (zawiera gluten); Masło 15g (zawiera mleko); Wędlina 20g (alergeny wg etykiety producenta), ser żółty 10g (zawiera mleko); jajko gotowane 10g z sosem jogurtowym (zawiera jaja, mleko); pasztet pieczony z dodatkami 5g (zawiera gluten, seler); kabanosy 10g Herbata z cytryną 250ml; kakao z mlekiem 125ml (zawiera mleko); Mix warzyw sałatkowych 60g: sałata, pomidor, ogórek, papryka</p>
	1100 kcal	1500 kcal	1050 kcal

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
środa 22.10.2025	<p>płatki kukurydziane/musli 50g (zawiera gluten, orzechy) z mlekiem; owsianka z mlekiem (zawiera gluten, mleko); mleko 2% gotowane 125ml; mieszanka pestek i orzechów 5g (zawiera orzechy, migdały, sezam i orzeszki arachidowe); Mix owoców łącznie 75-100g chleb mieszany 50g (zawiera gluten); bułka mieszana (pszenna, graham) 50g (zawiera gluten), masło 15g (zawiera mleko); wędlina 10g (alergeny wg etykiety producenta), ser żółty 5g (zawiera mleko), serek kanapkowy lub topiony 5g (zawiera mleko); twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 5g (zawiera mleko); twarożek naturalny 5g (zawiera mleko); drożdżówka z nadzieniem 40g (zawiera gluten, jaja, mleko); jajko sadzone 25g (zawiera jaja); kielbaski na gorąco 25g (zawiera soję); mix warzyw 60g: sałata, rukola, papryka, pomidor, ogórek, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną 250ml; kawa zbożowa z mlekiem (zawiera gluten, mleko)</p>	<p>Zupa pieczarkowa z zacierką 300g (zawiera gluten, mleko, seler); Gulasz wieprzowo-wołowy: mięso mieszane wieprzowo-wołowe 100g, cebula, czosnek, mąka pszenna (zawiera gluten), sól, pieprz; kasza jęczmienna 200g (zawiera gluten); Kotlet mielony wieprzowo-wołowy s ok.100g (zawiera gluten, jaja); ziemniaki gotowane 200g; Buraczki na ciepło 80g: buraki, masło (zawiera mleko); mąka pszenna (zawiera gluten), sok z cytryny, pieprz Mizeria z jogurtem naturalnym 80g: ogórek, jogurt naturalny (zawiera mleko); sól, pieprz Kompot z owoców mieszanych 200ml, woda z cytryną i pomarańczą Mix owoców łącznie 75-100g;</p>	<p>Koreczki śledziowe lub sałatka śledziowa 100g (zawiera ryby); Chleb mieszany (pszemno-żytni, razowy) 105g (zawiera gluten); Masło 15g (zawiera mleko); Wędlina 20g (alergeny wg etykiety producenta), ser żółty 10g (zawiera mleko); jajko gotowane 10g z sosem jogurtowym (zawiera jaja, mleko); pasztet pieczony z dodatkami 5g (zawiera gluten, seler); Herbata z cytryną 250ml; kakao z mlekiem 125ml (zawiera mleko); Mix warzyw sałatkowych 60g: sałata, pomidor, ogórek, papryka</p>
	1100 kcal	1500 kcal	1050 kcal

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
<p style="text-align: center;">czwartek 23.10.2025</p>	<p>płatki kukurydziane/musli 50g (zawiera gluten, orzechy) z mlekiem; owsianka z mlekiem (zawiera gluten, mleko); mleko 2% gotowane 125ml; mieszanka pestek i orzechów 5g (zawiera orzechy, migdały, sezam i orzeszki arachidowe); Mix owoców łącznie 75-100g; jogurt naturalny 100g (zawiera mleko); chleb mieszany 50g (zawiera gluten); bułka mieszana (pszenna, graham) 50g (zawiera gluten), masło 15g (zawiera mleko); wędlina 10g (alergeny wg etykiety producenta), ser żółty 5g (zawiera mleko), serek kanapkowy lub topiony 5g (zawiera mleko); twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 5g (zawiera mleko); twarożek naturalny 5g (zawiera mleko); jogurt owocowy 5g (zawiera mleko); jajecznicza 25g (zawiera jaja); parówki na gorąco 25g (zawiera soję); mix warzyw 60g: sałata, rukola, papryka, pomidor, ogórek, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną 250ml; kawa zbożowa z mlekiem (zawiera gluten, mleko)</p>	<p>Zupa pomidorowa z fasolką szparagową 300g (zawiera mleko, seler); Pulpety z mięsa mielonego s ok.100g w sosie koperkowym: mięso mielone z szynki wp., woda, mąka pszenna (zawiera gluten), koperek, sól, pieprz; Filet drob. s ok.100g panierowany (zawiera gluten, jaja); Ziemniaki gotowane 200g; ryż na zielono 200g: ryż biały, pesto zielone Marchewka z jabłkiem i jogurtem naturalnym 100g (zawiera mleko); Ogórek w ćwiartki do chrupania 100g; Kompot z owoców mieszanych 200ml, woda z cytryną i pomarańczą Mix owoców łącznie 75-100g</p>	<p>Krokiot z serem pieczarkami 1szt. (zawiera gluten, mleko); Chleb mieszany (pszemno-żytni, razowy) 105g (zawiera gluten); Masło 15g (zawiera mleko); Wędlina 20g (alergeny wg etykiety producenta), ser żółty 10g (zawiera mleko); ser biały 5g (zawiera mleko); jajko na twardo 10g z sosem jogurtowym (zawiera jaja, mleko); pasztet pieczony z dodatkami 5g (zawiera gluten, seler); kabanosy 5g (zawiera soję) Herbata z cytryną 250ml; kakao z mlekiem 125ml (zawiera mleko); Mix warzyw sałatkowych 60g: sałata, pomidor, ogórek, papryka</p>
	1100 kcal	1500 kcal	1050 kcal

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
piątek 24.10.2025	<p>płatki kukurydziane/musli 50g (zawiera gluten, orzechy) z mlekiem; owsianka z mlekiem (zawiera gluten, mleko); mleko 2% gotowane 125ml; mieszanka pestek i orzechów 5g (zawiera orzechy, migdały, sezam i orzeszki arachidowe); Mix owoców łącznie 75-100g; chleb mieszany 50g (zawiera gluten); bułka mieszana (pszenna, graham) 50g (zawiera gluten), masło 15g (zawiera mleko); wędlina 5g (alergeny wg etykiety producenta), ser żółty 5g (zawiera mleko), serek kanapkowy lub topiony 5g (zawiera mleko); twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 5g (zawiera mleko); twarożek naturalny 5g (zawiera mleko); serek waniliowy 5g (zawiera mleko); pasta jajeczna 25g (zawiera jaja, mleko); parówki na gorąco 25g (zawiera soję); mix warzyw 60g: sałata, rukola, papryka, pomidor, ogórek, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną 250ml; kawa zbożowa z mlekiem (zawiera gluten, mleko)</p>	<p>Zupa jarzynowa 300g (zawiera mleko, seler); Porcja dorsza 100g na parze z cytrynką (zawiera ryby); ziemniaki gotowane 200g Ryż zapiekany z jabłkami ze śmietaną z cukrem waniliowym (zawiera mleko); Pieczone warzywa: cukinia, dynia, papryka, marchewka, buraki Kompot z owoców mieszanych 200ml, woda z cytryną i pomarańczą Mix owoców łącznie 75-100g;</p>	<p># Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #</p>
	1100 kcal	1500 kcal	