

Jadłospis 10.2025 BEZMLECZNY

 **01.10.2025 Środa**

Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza jęczmienna, perłowa, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym 120g

Składniki: wieprzowina łopatką, pomidory w puszcze krojone, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), cebula, mąka pszenna, typ 500, olej rzepakowy, czosnek

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120g

Surówka z ogórka kiszzonego 100g

Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy

Jabłko

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 526 kcal Białko: 21.6 g Tłuszcze: 17.3 g Węglowodany: 66.3 g

 **02.10.2025 Czwartek**

Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, burak, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), śmietana roślinna, koncentrat barszczu czerwonego (zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (57%), woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa i przyprawy), sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Pęczotto z ciecierzycą i warzywami 220g

Składniki: kasza jęczmienna, pęczak, cukinia, marchew, papryka czerwona, cebula, ciecierzycza, nasiona suche, słonecznik, nasiona, olej rzepakowy, czosnek

Surówka Colesław 100g

Składniki: kapusta biała, marchew, cebula, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)), śmietana roślinna, cytryna, cukier, sól biała, pieprz

Ciasto drożdżowe

Składniki: mąka pszenna, typ 450, jaja kurze całe, napój sojowy, olej rzepakowy, cukier, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), , drożdże piekarskie, prasowane

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 630 kcal Białko: 17.1 g Tłuszcze: 21.6 g Węglowodany: 82.6 g

 **03.10.2025 Piątek**

Zupa krem z dyni z grzankami 300ml

Składniki: woda, dynia, ziemniaki, chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, cynamon

Filet z mintaja w chrupiącej panierce (pszenica, ryba) 100g

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120g

Bukiet warzyw na parze 100g

Składniki: bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony (kalafior, fasola szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony)

Śliwki

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 535 kcal Białko: 23.2 g Tłuszcze: 11.2 g Węglowodany: 79.1 g

 **06.10.2025 Poniedziałek**

Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 300ml

Składniki: woda, ogórek kiszony, marchew, śmietana roślinna, ziemniaki, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kluski śląskie z okrasą z bułeczki 220g

Składniki: ziemniaki, mąka ziemniaczana, jaja kurze całe, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), cukier, sól biała

Surówka z marchewki i jabłka 100g

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Gruszka

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 523 kcal Białko: 20.5 g Tłuszcze: 16.0 g Węglowodany: 70.8 g

📅 07.10.2025 Wtorek

Barszcz biały z ziemniakami na wywarze warzywnym 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, zakwas na żurek (woda, mąka żytnia, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), marchew, śmietana roślinna, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Gyros z kurczaka z sosem majonezowo-czosnkowym 120g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)), olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 500, czosnek

Ryż brązowy, gotowany 100g

Surówka z kapusty pekińskiej 100g

Składniki: kapusta pekińska, papryka czerwona, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Kisiel owocowy 150g

Składniki: woda, kisiel w proszku, cukier

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 667 kcal Białko: 28.5 g Tłuszcze: 34.2 g Węglowodany: 57.1 g

📅 08.10.2025 Środa

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), marchew, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Pieczony udzik z kurczaka 100g

Składniki: udo z kurczaka, olej rzepakowy

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120g

Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 100g

Składniki: kapusta czerwona, marchew, olej rzepakowy, miód pszczeli, por

Ciasto marchewkowe 50g

Składniki: marchew, mąka pszenna, typ 450, olej rzepakowy, jaja kurze całe, cukier

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 655 kcal Białko: 20.6 g Tłuszcze: 38.1 g Węglowodany: 53.7 g

📅 09.10.2025 Czwartek

Rosół z kurczaka z makaronem 300g

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, udo z kurczaka, seler korzeniowy, makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz warzywny z czerwoną fasolą 120g

Składniki: fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy (fasola czerwona, woda sól), passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), papryka czerwona, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, mąka pszenna, typ 450, olej rzepakowy

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 100g

Surówka z ogórka kiszzonego 100g

Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy

Jabłko

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 601 kcal Białko: 18.8 g Tłuszcze: 16.9 g Węglowodany: 84.1 g

📅 10.10.2025 Piątek

Krem pomidorowo-paprykowy na wywarze warzywnym z grzankami 297ml

Składniki: woda, papryka czerwona, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), pomidory w puszcze całe, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, czosnek, sól biała, pieprz, oregano suszone, bazylia suszona

Pieczona miruna z ziołami i cytryną 100g

Składniki: miruna świeża, filety bez skóry (ryba), olej rzepakowy, cytryna, zioła prowansalskie

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120g

Bukiet warzyw na parze 100g

Składniki: bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony

Śliwki

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 534 kcal Białko: 27.9 g Tłuszcze: 19.3 g Węglowodany: 56.4 g

📅 13.10.2025 Poniedziałek

Żurek z ziemniakami 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, śmietana roślinna, zakwas na żurek (woda, mąka żytnia, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, kurczak, tuszka, por, kiełbasa śląska, natka pietruszki, , sól biała, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

Spaghetti z sosem neapolitańskim z warzywami 220g

Składniki: makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

Surówka z marchewki 100g

Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna

Ciasto drożdżowe

Składniki: mąka pszenna, typ 450, jaja kurze całe, napój sojowy, olej rzepakowy, cukier, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), , drożdże piekarskie, prasowane

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 687 kcal Białko: 22.8 g Tłuszcze: 22.4 g Węglowodany: 88.5 g

📅 15.10.2025 Środa

Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), fasola biała, nasiona suche, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

Kurczak z warzywami w aromatycznych przyprawach 120g

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, papryka czerwona, mrożona, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), przyprawa ziołowa, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, sos sojowy, olej rzepakowy

Kasza bulgur gotowana 100g

Składniki: woda, kasza bulgur (pszenica), sól biała

Surówka z ogórka kiszzonego 100g

Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy

Jabłko

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 691 kcal Białko: 34 g Tłuszcze: 20.9 g Węglowodany: 86.2 g

📅 16.10.2025 Czwartek

Zupa krem z zielonych warzyw z grzankami 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, groszek zielony, mrożony, chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), brokuły, cukinia, mrożona, porcja rosółowa, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Naleśniki z dżemem i polewą owocową 320g

Składniki: napój owsiany, mąka pszenna, typ 450, truskawki, dżem, jaja kurze całe, cukier, olej rzepakowy

Salatka owocowa 100g

Składniki: jabłko, banan, gruszka, cukier, cytryna

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 602 kcal Białko: 18,1 g Tłuszcze: 12.5 g Węglowodany: 99.9 g

📅 17.10.2025 Piątek

Zupa pomidorowa z makaronem 300ml

Składniki: woda, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), makaron pszenny bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej), porcja rosółowa, śmietana roślinna, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Filet z miruny panierowany 100g

Składniki: miruna świeża, filety bez skóry (ryba), jaja kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), mąka pszenna, typ 450

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120g

Surówka z kapusty kiszzonej 100g

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

Pomarańcza

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 675 kcal Białko: 33.7 g Tłuszcze: 28.5 g Węglowodany: 65.5 g

📅 20.10.2025 Poniedziałek

Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml

Składniki: ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, śmietana roślinna, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, , sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron z truskawkami 220g

Składniki: truskawki, mrożone, makaron pszenny bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej), cukier

Surówka z marchewki i jabłka 100g

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Jabłko

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 610 kcal Białko: 21.5 g Tłuszcze: 10.6 g Węglowodany: 100.1 g

📅 21.10.2025 Wtorek

Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym 300ml

Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, kapusta biała, śmietana roślinna, fasola biała, nasiona suche, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym 120g

Składniki: wieprzowina łopatka, pomidory w puszcze krojone, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), cebula, mąka pszenna, typ 500, olej rzepakowy, czosnek

Kasza gryczana gotowana 100g

Składniki: woda, kasza gryczana, sól biała

Surówka z kapusty pekińskiej 100g

Składniki: papryka czerwona, kapusta pekińska, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Ciasto drożdżowe 50g

Składniki: mąka pszenna, typ 450, jaja kurze całe, napój sojowy, olej rzepakowy, cukier, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), , drożdże piekarskie, prasowane

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 737 kcal Białko: 31.2 g Tłuszcze: 28.7 g Węglowodany: 83.5 g

📅 22.10.2025 Środa

Zupa zacierkowa 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), makaron dwujajeczny z semoliny (semolina z pszenicy twardej, jaja), natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Stripsy z kurczaka w panierce kukurydzianej 100g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, jaja kurze całe, mąka kukurydziana, płatki kukurydziane (grys kukurydziany 99,8%, nierafinowany cukier trzcinowy, sól morską, melasa cukru trzcinowego), olej rzepakowy

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120g

Mini marchewki 100g

Koktajl truskawkowy na jogurcie sojowym 200ml

Składniki: jogurt sojowy, truskawki, mrożone, cukier

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 733 kcal Białko: 39.2 g Tłuszcze: 18.3 g Węglowodany: 97.3 g

📅 23.10.2025 Czwartek

Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym 300ml

Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, ryż biały, śmietana roślinna, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pierogi z soczewicą 220g

Składniki: mąka pszenna, woda, soczewica czerwona 30 %, suszone pomidory, olej roślinny rzepakowy, sól, cebula, marchew, pieprz czarny, curry, rozmaryn, natka pietruszki

Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 100g

Składniki: kapusta czerwona, marchew, olej rzepakowy, miód pszczeli, por

Gruszka

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 671 kcal Białko: 22.8 g Tłuszcze: 21.4 g Węglowodany: 93.5 g

📅 24.10.2025 Piątek

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 300g

Składniki: woda, ziemniaki, brukselka, marchew, pietruszka, korzeń, śmietana roślinna, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Filet z miruny w cieście naleśnikowym 100g

Składniki: miruna świeża, filety bez skóry (ryba), mąka pszenna, typ 450, olej rzepakowy, jaja kurze całe, sól biała

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120g

Surówka z białej kapusty z marchewką i cebulą 100g

Składniki: kapusta biała, marchew, cebula, śmietana roślinna, musztarda (gorczyca), sól biała, pieprz

Kisiel z jabłkiem 150g

Składniki: woda, jabłko, kisiel w proszku, cukier

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 627 kcal Białko: 30.4 g Tłuszcze: 23.7 g Węglowodany: 68.4 g

📅 27.10.2025 Poniedziałek

Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, kasza jęczmienna, perłowa, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Knedle ze śliwkami 220g

Składniki: knedle ze śliwkami (ziemniaki, śliwki, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, jaja, cukier,)

Surówka z marchewki i jabłka 100g

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Pomarańcza

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 497 kcal Białko: 10.9 g Tłuszcze: 7 g Węglowodany: 91.6 g

📅 28.10.2025 Wtorek

Zupa koperkowa z makaronem 300ml

Składniki: woda, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), śmietana roślinna, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet z ciecierzycy i kaszy 100g

Składniki: kasza jaglana, gotowana, ciecierzycza, nasiona suche, jaja kurze całe, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), mąka pszenna, typ 450, olej rzepakowy

Ryż brązowy, gotowany 100g

Surówka z kapusty pekińskiej 100g

Składniki: kapusta pekińska, papryka czerwona, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Ciasto marchewkowe 40g

Składniki: marchew, mąka pszenna, typ 450, olej rzepakowy, jaja kurze całe, cukier

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 681 kcal Białko: 16.5 g Tłuszcze: 26.5 g Węglowodany: 88.2 g

📅 29.10.2025 Środa

Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, 30%, kurczak, tuszka, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Kotlet schabowy 100g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 450, jaja kurze całe

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120g

Surówka Colesław 100g

Składniki: kapusta biała, marchew, cebula, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)), śmietana roślinna, cytryna, cukier, sól biała, pieprz

Jabłko

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 654 kcal Białko: 35.2 g Tłuszcze: 21.8 g Węglowodany: 72.7 g

📅 30.10.2025 Czwartek

Rosół drobiowy z makaronem 300ml

Składniki: woda, marchew, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), por, cebula, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Eskalopki z kurczaka 120g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 450, sól biała, pieprz

Kasza jęczmienna gotowana 100g

Składniki: woda, kasza jęczmienna, perłowa, sól biała

Surówka z marchewki 100g

Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna

Budyń waniliowy 150g

Składniki: napój owsiany, skrobia ziemniaczana, cukier

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 722 kcal Białko: 43.8 g Tłuszcze: 23.5 g Węglowodany: 79 g

📅 31.10.2025 Piątek

Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, burak, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), śmietana roślinna, koncentrat barszczu czerwonego (zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (57%), woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa i przyprawy), sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Filet z miruny panierowany 100g

Składniki: miruna świeża, filety bez skóry (ryba), jaja kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), mąka pszenna, typ 450

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120g

Fasolka szparagowa na parze 100g

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona

Gruszka

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 620 kcal Białko: 30.5 g Tłuszcze: 23 g Węglowodany: 66.3 g

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