

# Jadłospis - październik



| DATA                   | ZUPA                                                            | DRUGIE DANIA (według diet wraz z alergenami)                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | DESER  | NAPOJE                |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------|
| Czwartek<br>01.10.2026 | Koperkowa<br>(rekomendowana<br>porcja – 250g)<br><br>  1, 7, 9  | Makaron z musem owocowym i twarogiem 240 g (dieta standardowa)   1, 7  <br>Makaron z musem owocowym i twarogiem 240 g (eliminująca gluten)   7  <br>Makaron z musem owocowym 240 g (bezmleczna)   1  <br>Makaron z musem owocowym i twarogiem 240 g (wegetariańska)   1, 7  <br><u>DODATKI:</u> WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK   1, 3, 7, 9                       | Kisiel | Woda z cytryną 200 ml |
| Piątek<br>02.10.2026   | Pomidorowa<br>(rekomendowana<br>porcja – 250g)<br><br>  1, 7, 9 | Miruna w panierce 120 g (dieta standardowa)   1, 3, 4, 9  <br>Miruna w panierce 120 g (eliminująca gluten)   3, 4, 9  <br>Miruna w panierce 120 g (bezmleczna)   1, 3, 4, 9  <br>Kopytka w sosie warzywnym 240 g (wegetariańska)   1, 3, 7, 9  <br><u>DODATKI:</u> Puree ziemniaczane 100 g   Kapusta kiszona 70 g<br>WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK   1, 3, 7, 9 | Owoc   | Woda z cytryną 200 ml |

OZNACZENIE NUMERYCZNE ALERGENÓW WYSTĘPUJĄCYCH W POSILKACH: 1. GLUTEN; 2. SKORUPIAKI; 3. JAJA; 4. RYBY; 5. ORZESZKI ZIEMNE; 6. SOJA; 7. MLEKO; 8. ORZECY; 9. SELER; 10. GORCZYCA; 11. SEZAM; 12. DWUTLENEK SIARKI I SIARCZANY; 13. ŁUBIN; 14. MIĘCZAKI.

INFORMUJEMY, ŻE JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE Z PRZYZYNY LOGISTYCZNO - ZAOPATRZENIOWYCH

# Jadłospis

| DATA                       | ZUPA                                                            | DRUGIE DANIA (według diet wraz z alergenami)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | DESER           | NAPOJE                   |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------|
| Poniedziałek<br>05.10.2026 | Zacierkowa<br>(rekomendowana<br>porcja – 250 g)<br>  1, 9       | Gulasz z ciecierzycy z warzywami 100 g (dieta standardowa)   1, 9  <br>Gulasz z ciecierzycy z warzywami 100 g (eliminująca gluten)   9  <br>Gulasz z ciecierzycy z warzywami 100 g (bezmleczna)   1, 9  <br>Gulasz z ciecierzycy z warzywami 100 g (wegetariańska)   1, 9  <br>DODATKI: Kasza jęczmienna 100 g (standard) / Kasza gryczana 100 g (dieta)<br>Surówka z kapusty pekińskiej 70 g<br>WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK   1, 3, 7, 9      | Owoc            | Woda z cytryną<br>200 ml |
| Wtorek<br>06.10.2026       | Ogórkowa<br>(rekomendowana<br>porcja – 250 g)<br>  1, 7, 9      | Pieczona pałka z kurczaka 100 g (dieta standardowa)   1, 9  <br>Pieczona pałka z kurczaka 100 g (eliminująca gluten)   9  <br>Pieczona pałka z kurczaka 100 g (bezmleczna)   1, 9  <br>Kotlet brokułowy 100 g (wegetariańska)   1, 9  <br>DODATKI: Ziemniaki 100 g   Buraczki 70 g<br>WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK   1, 3, 7, 9                                                                                                                 | Słupki warzywne | Woda z cytryną 200 ml    |
| Środa<br>07.10.2026        | Kalafiorowa<br>(rekomendowana<br>porcja – 250 g)<br>  1, 7, 9   | Pulpeciki w sosie pomidorowym 100 g (dieta standardowa)   1, 3, 7, 9  <br>Pulpeciki w sosie pomidorowym 100 g (eliminująca gluten)   3, 7, 9  <br>Pulpeciki w sosie pomidorowym 100 g (bezmleczna)   1, 3, 9  <br>Klopsiki warzywne 100 g (wegetariańska)   1, 3, 7, 9  <br>DODATKI: Ziemniaki 100 g   Surówka colesław 70 g<br>WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK   1, 3, 7, 9                                                                       | Owoc            | Woda z cytryną 200 ml    |
| Czwartek<br>08.10.2026     | Grochówka<br>(rekomendowana<br>porcja – 250g)<br>  1, 3, 7, 9   | Pierogi z serem 240 g (dieta standardowa)   1, 7  <br>Makaron z musem truskawkowym 240 g (eliminująca gluten)   7  <br>Makaron z musem truskawkowym 240 g (bezmleczna)   1, 7  <br>Pierogi z serem 240 g (wegetariańska)   1, 7  <br>DODATKI: Marchewka z jabłkiem 70 g<br>WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK   1, 3, 7, 9                                                                                                                            | Owoc            | Woda z cytryną 200 ml    |
| Piątek<br>09.10.2026       | Barszcz ukraiński<br>(rekomendowana<br>porcja – 250g)<br>  1, 9 | Filet rybny w płatkach kukurydzianych 100 g (dieta standardowa)   1, 3, 4, 9  <br>Filet rybny w płatkach kukurydzianych 100 g (eliminująca gluten)   3, 4, 9  <br>Filet rybny w płatkach kukurydzianych 100 g (bezmleczna)   1, 3, 4, 9  <br>Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym 240 g (wegetariańska)   1, 3, 7, 9  <br>DODATKI: Puree ziemniaczane 100 g   Surówka z kapusty kiszzonej 70 g<br>WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK   1, 3, 7, 9 | Owoc            | Woda z cytryną 200 ml    |

OZNACZENIE NUMERYCZNE ALERGENÓW WYSTĘPUJĄCYCH W POSILKACH: 1. GLUTEN; 2. SKORUPIAKI; 3. JAJA; 4. RYBY; 5. ORZESZKI ZIEMNE; 6. SOJA; 7. MLEKO; 8. ORZECY; 9. SELER; 10. GORCZYCA; 11. SEZAM; 12. DWUTLENEK SIARKI I SIARCZANY; 13. ŁUBIN; 14. MIĘCZAKI.

INFORMUJEMY, ŻE JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE Z PRZYCZYN LOGISTYCZNO - ZAOPATRZENIOWYCH

# Jadłospis

| DATA                       | ZUPA                                                                    | DRUGIE DANIA (według diet wraz z alergenami)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | DESER           | NAPOJE                |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|
| Poniedziałek<br>12.10.2026 | Barszcz biały<br>(rekomendowana<br>porcja – 250 g)<br>  1, 7, 9         | Curry z ciecierzycą i warzywami podawane z ryżem 240 g (dieta standardowa)   7  <br>Curry z ciecierzycą i warzywami podawane z ryżem 240 g (eliminująca gluten)   7  <br>Curry z ciecierzycą i warzywami podawane z ryżem 240 g (bezmleczna)   7  <br>Curry z ciecierzycą i warzywami podawane z ryżem 240 g (wegetariańska)   7  <br>DODATKI: Surówka z kapusty pekińskiej 70 g<br>WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK   1, 3, 7, 9                                                                             | Owoc            | Woda z cytryną 200 ml |
| Wtorek<br>13.10.2026       | Pomidorowa z ryżem<br>(rekomendowana<br>porcja – 250 g)<br>  1, 3, 7, 9 | Schab w sosie własnym 100 g (dieta standardowa)   1, 9  <br>Schab w sosie własnym 100 g (eliminująca gluten)   9  <br>Schab w sosie własnym 100 g (bezmleczna)   1, 9  <br>Faszerowana papryka 110 g (wegetariańska)   1, 3, 7, 9  <br>DODATKI: Ziemniaki tłuczone 100 g   Surówka z czerwonej kapusty 70 g<br>WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK   1, 3, 7, 9                                                                                                                                                  | Słupki warzywne | Woda z cytryną 200 ml |
| Środa<br>14.10.2026        | Kapuśniak<br>(rekomendowana<br>porcja – 250 g)<br>  1, 9                | Pulpeciki w sosie koperkowym 100 g ( <u>dieta standardowa</u> )   1, 3, 7, 9  <br>Pulpeciki w sosie koperkowym 100 g ( <u>eliminująca gluten</u> )   3, 7, 9  <br>Pulpeciki w sosie koperkowym 100 g ( <u>bezmleczna</u> )   1, 3, 9  <br>Pulpety warzywne w sosie koperkowym 100 g ( <u>wegetariańska</u> )   1, 3, 7, 9  <br>DODATKI: Kasza jęczmienna 100 g (standard) / Kasza gryczana 100 g (dieta)<br>Surówka z białej kapusty z sosem czosnkowym 70 g<br>WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK   1, 3, 7, 9 | Owoc            | Woda z cytryną 200 ml |
| Czwartek<br>15.10.2026     | Jarzynowa<br>(rekomendowana<br>porcja – 250 g)<br>  1, 7, 9             | Naleśniki z serem białym i polewą jogurtowo - owocową 240 g (dieta standardowa)   1, 3, 7  <br>Naleśniki z serem białym i polewą jogurtowo - owocową 240 g (eliminująca gluten)   3, 7  <br>Naleśniki z dżemem i polewą owocową 240 g (bezmleczna)   1, 3  <br>Naleśniki z serem białym i polewą jogurtowo - owocową 240 g (wegetariańska)   1, 3, 7  <br>DODATKI: WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK   1, 3, 7, 9                                                                                              | Kisiel          | Woda z cytryną 200 ml |
| Piątek<br>16.10.2026       | Pieczarkowa<br>(rekomendowana<br>porcja – 250g)<br><br>  1, 7, 9        | Miruna w panierce 120 g (dieta standardowa)   1, 3, 4, 9  <br>Miruna w panierce 120 g (eliminująca gluten)   3, 4, 9  <br>Miruna w panierce 120 g (bezmleczna)   1, 3, 4, 9  <br>Makaron penne ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 240 g (wegetariańska)   1, 3, 7, 9  <br>DODATKI: Puree ziemniaczane 100 g   Kapusta kiszona 70 g<br>WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK   1, 3, 7, 9                                                                                                                         | Owoc            | Woda z cytryną 200 ml |

OZNACZENIE NUMERYCZNE ALERGENÓW WYSTĘPUJĄCYCH W POSILKACH: 1. GLUTEN; 2. SKORUPIAKI; 3. JAJA; 4. RYBY; 5. ORZESZKI ZIEMNE; 6. SOJA; 7. MLEKO; 8. ORZECY; 9. SELER; 10. GORCZYCA; 11. SEZAM; 12. DWUTLENEK SIARKI I SIARCZANY; 13. ŁUBIN; 14. MIĘCZAKI.

INFORMUJEMY, ŻE JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE Z PRZYCZYN LOGISTYCZNO - ZAOPATRZENIOWYCH

# Jadłospis

| DATA                       | ZUPA                                                             | DRUGIE DANIA (według diet wraz z alergenami)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | DESER           | NAPOJE                |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|
| Poniedziałek<br>19.10.2026 | Kalafiorowa<br>(rekomendowana porcja – 250 g)<br>  1, 7, 9       | Spaghetti z soczewicą i serem żółtym 240 g (dieta standardowa)   1, 7, 9  <br>Spaghetti z soczewicą i serem żółtym 240 g (eliminująca gluten)   7, 9  <br>Spaghetti z soczewicą 240 g (bezmleczna)   1, 9  <br>Spaghetti z soczewicą i serem żółtym 240 g (wegetariańska)   1, 7, 9  <br>DODATKI: WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK   1, 3, 7, 9                                                                                                                                       | Owoc            | Woda z cytryną 200 ml |
| Wtorek<br>20.10.2026       | Rosół z makaronem<br>(rekomendowana porcja – 250 g)<br>  1, 3, 9 | Pierś z kurczaka w chrupiącej panierce 100 g ( <u>dieta standardowa</u> )   1, 3, 9  <br>Pierś z kurczaka w chrupiącej panierce 100 g ( <u>eliminująca gluten</u> )   3, 9  <br>Pierś z kurczaka w chrupiącej panierce 100 g ( <u>bezmleczna</u> )   1, 3, 9  <br>Panierowany kalafior z dipem czosnkowym 100 g ( <u>wegetariańska</u> )   1, 7, 9  <br><u>DODATKI</u> : Ziemniaki 100 g   Surówka colesław 70 g<br>WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK   1, 3, 7, 9                     | Owoc            | Woda z cytryną 200 ml |
| Środa<br>21.10.2026        | Krupnik<br>(rekomendowana porcja – 250 g)<br>  1, 9              | Knedle z morelą i polewą jogurtową 240 g (dieta standardowa)   1, 3, 7  <br>Racuchy z owocami 240 g (eliminująca gluten)   3, 7  <br>Racuchy z owocami 240 g (bezmleczna)   1, 3  <br>Knedle z morelą i polewą jogurtową 240 g (wegetariańska)   1, 3, 7, 9  <br>DODATKI: WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK   1, 3, 7, 9                                                                                                                                                               | Słupki warzywne | Woda z cytryną 200 ml |
| Czwartek<br>22.10.2026     | Fasolowa<br>(rekomendowana porcja – 250g)<br>  1, 7, 9           | Wieprzowina po chińsku 100 g (dieta standardowa)   1, 9  <br>Wieprzowina po chińsku 100 g (eliminująca gluten)   9  <br>Wieprzowina po chińsku 100 g (bezmleczna)   1, 9  <br>Tofu w sosie słodko kwaśnym 100 g (wegetariańska)   1, 3, 9  <br>DODATKI: Ryż 100 g   Surówka z białej kapusty 70 g<br>WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK   1, 3, 7, 9                                                                                                                                    | Owoc            | Woda z cytryną 200 ml |
| Piątek<br>23.10.2026       | Barszcz ukraiński<br>(rekomendowana porcja – 250g)<br>  7, 9     | Filet z miruny w delikatnej panierce 100 g ( <u>dieta standardowa</u> )   1, 3, 4, 9  <br>Filet z miruny w delikatnej panierce 100 g ( <u>eliminująca gluten</u> )   3, 4, 9  <br>Filet z miruny w delikatnej panierce 100 g ( <u>bezmleczna</u> )   1, 3, 4, 9  <br>Potrawka meksykańska z czerwoną fasolą i ryżem 240 g ( <u>wegetariańska</u> )   1, 3, 7, 9  <br><u>DODATKI</u> : Puree ziemniaczane 100 g   Surówka z pora 70 g<br>WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK   1, 3, 7, 9 | Owoc            | Woda z cytryną 200 ml |

OZNACZENIE NUMERYCZNE ALERGENÓW WYSTĘPUJĄCYCH W POŚILKACH: 1. GLUTEN; 2. SKORUPIAKI; 3. JAJA; 4. RYBY; 5. ORZESZKI ZIEMNE; 6. SOJA; 7. MLEKO; 8. ORZECY; 9. SELER; 10. GORCZYCA; 11. SEZAM; 12. DWUTLENEK SIARKI I SIARCZANY; 13. ŁUBIN; 14. MIĘCZAKI.

INFORMUJEMY, ŻE JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE Z PRZYCYN LOGISTYCZNO - ZAOPATRZENIOWYCH

# Jadłospis

| DATA                       | ZUPA                                                                   | DRUGIE DANIA (według diet wraz z alergenami)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | DESER           | NAPOJE                |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|
| Poniedziałek<br>26.10.2026 | Szczawiowa z jajkiem<br>(rekomendowana porcja – 250 g)<br>  1, 3, 7, 9 | Pulpeciki z ciecierzycy w sosie pomidorowym 240 g (dieta standardowa)   1, 3, 7  <br>Pulpeciki z ciecierzycy w sosie pomidorowym 240 g (eliminująca gluten)   3, 7  <br>Pulpeciki z ciecierzycy w sosie pomidorowym 240 g (bezmleczna)   1, 3  <br>Pulpeciki z ciecierzycy w sosie pomidorowym 240 g (wegetariańska)   1, 3, 7, 9  <br>DODATKI: Kasza jęczmienna 100 g (standard) / Kasza gryczana 100 g (dieta)<br>WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK   1, 3, 7, 9                                      | Owoc            | Woda z cytryną 200 ml |
| Wtorek<br>27.10.2026       | Zacierkowa<br>(rekomendowana porcja – 250 g)<br>  1, 7, 9              | Pierogi ukraińskie 240 g ( <u>dieta standardowa</u> )   1, 3, 9  <br>Kluski śląskie z gulaszem warzywnym 240 g ( <u>eliminująca gluten</u> )   3, 9  <br>Kluski śląskie z gulaszem warzywnym 240 g ( <u>bezmleczna</u> )   1, 3, 9  <br>Pierogi ukraińskie 240 g ( <u>wegetariańska</u> )   1, 9  <br>DODATKI: Surówka wielowarzywna 70 g<br>WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK   1, 3, 7, 9                                                                                                             | Owoc            | Woda z cytryną 200 ml |
| Środa<br>28.10.2026        | Dyniowa<br>(rekomendowana porcja – 250 g)<br>  1, 7, 9                 | Kotlet schabowy 100 g (dieta standardowa)   1, 9  <br>Kotlet schabowy 100 g (eliminująca gluten)   9  <br>Kotlet schabowy 100 g (bezmleczna)   1, 9  <br>Kotlet brokułowo - jaglany 110 g (wegetariańska)   1, 3, 9  <br>DODATKI: Ziemniaki tłuczone 100 g   Gotowana marchewka z groszkiem 70 g<br>WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK   1, 3, 7, 9                                                                                                                                                      | Słupki warzywne | Woda z cytryną 200 ml |
| Czwartek<br>29.10.2026     | Pomidorowa<br>(rekomendowana porcja – 250g)<br>  1, 7, 9               | Kurczak curry 100 g (dieta standardowa)   1, 3, 7  <br>Kurczak curry 100 g (eliminująca gluten)   3, 7  <br>Kurczak curry 100 g (bezmleczna)   1, 3  <br>Curry z kalafiora 240 g (wegetariańska)   1, 3, 7, 9  <br>DODATKI: Ryż 100 g   Colesław 70 g<br>WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK   1, 3, 7, 9                                                                                                                                                                                                 | Kisiel          | Woda z cytryną 200 ml |
| Piątek<br>30.10.2026       | Jarzynowa<br>(rekomendowana porcja – 250g)<br>  1, 7, 9                | Filet z miruny w delikatnej panierce 100 g ( <u>dieta standardowa</u> )   1, 3, 4, 9  <br>Filet z miruny w delikatnej panierce 100 g ( <u>eliminująca gluten</u> )   3, 4, 9  <br>Filet z miruny w delikatnej panierce 100 g ( <u>bezmleczna</u> )   1, 3, 4, 9  <br>Naleśniki wytrawne z warzywami, pieczarkami i serem żółtym 240 g ( <u>wegetariańska</u> )   1, 3, 7, 9  <br>DODATKI: Puree ziemniaczane 100 g   Surówka z kiszzonej kapusty 70 g<br>WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK   1, 3, 7, 9 | Owoc            | Woda z cytryną 200 ml |

OZNACZENIE NUMERYCZNE ALERGENÓW WYSTĘPUJĄCYCH W POŚLĄKACH: 1. GLUTEN; 2. SKORUPIAKI; 3. JAJA; 4. RYBY; 5. ORZESZKI ZIEMNE; 6. SOJA; 7. MLEKO; 8. ORZECY; 9. SELER; 10. GORCZYCA; 11. SEZAM; 12. DWUTLENEK SIARKI I SIARCZANY; 13. ŁUBIN; 14. MIĘCZAKI.

INFORMUJEMY, ŻE JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE Z PRZYCYN LOGISTYCZNO - ZAOPATRZENIOWYCH