Menu: 02-06.11.2026 jadłospis podstawowy[02.11.2026–06.11.2026]

02.11.2026 Poniedziałek	03.11.2026 Wtorek	04.11.2026 Środa	05.11.2026 Czwartek	06.11.2026 Piątek
I śniadanie Płatki ryżowe na mleku z musem jabłkowym i cynamonem PZZ 220g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu PZZ 71%, Jabłko PZZ 21%, Płatki ryżowe PZZ 9%, Cynamon mielony PZZ Herbatka ziołowa D PZZ 150g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata ziołowa PZZ 1%	**I śniadanie** Zupa mleczna z płatkami gryczanymi PZZ 160g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu PZZ 94%, Płatki gryczane PZZ 6% Pieczywo mieszane z masłem PZZ 40g składniki: Chleb wieloziarnisty PZZ 56%, Chleb pszenny zwykły PZZ 31%, Masło ekstra PZZ 13% Jajecznica na oleju roślinnym PZZ 60g składniki: Jaja kurze całe PZZ 97%, Olej roślinny PZZ 2%, Szczypiorek PZZ 1% Pomidor PZZ 40g Woda PZZ 150g	**I śniadanie** Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi PZZ 160g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu PZZ 94%, Płatki orkiszowe PZZ 6% Pieczywo mieszane z masłem PZZ 40g składniki: Chleb wieloziarnisty PZZ 56%, Chleb pszenny zwykły PZZ 31%, Masło ekstra PZZ 13% Humus paprykowy PZZ 20g składniki: Ciecierzyca PZZ 47%, Papryka czerwona PZZ 27%, Oliwa z oliwek PZZ 13%, Cebula PZZ 13% Ogórek kwaszony PZZ 40g Herbatka owocowa D PZZ 150g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata owocowa PZZ 1%	**I śniadanie** Kakao na mleku PZZ 150g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu PZZ 99%, Kakao naturalne PZZ 1% Pieczywo mieszane z masłem PZZ 40g składniki: Chleb wieloziarnisty PZZ 56%, Chleb pszenny zwykły PZZ 31%, Masło ekstra PZZ 13% Pasta drobiowa z dodatkiem gotowanego brokuła i jogurtu greckiego PZZ 25g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry PZZ 72%, Brokuły mrożone PZZ 16%, Jogurt grecki PZZ 12% Papryka czerwona PZZ 40g	**I śniadanie** Zupa mleczna z kaszką manną PZZ 160g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu PZZ 94%, Kasza manna PZZ 6% Pieczywo mieszane z masłem PZZ 40g składniki: Chleb wieloziarnisty PZZ 56%, Chleb pszenny zwykły PZZ 31%, Masło ekstra PZZ 13% Pasta jajeczna z dodatkiem awokado i jogurtu greckiego PZZ 25g składniki: Jaja kurze całe PZZ 71%, Jogurt grecki PZZ 17%, Awokado PZZ 11% Pomidor PZZ 40g Woda PZZ 150g
II śniadanie Banan PZZ 100g	**II śniadanie** Banan PZZ 50g Melon PZZ 50g	**II śniadanie** Jabłko PZZ 100g	**II śniadanie** Jabłko PZZ 50g Melon PZZ 50g	**II śniadanie** Gruszka PZZ 100g
Obiad Zupa kalafiorowa PZZ 220g składniki: Woda wodociągowa 42%, Kalafior mrożony PZZ 18%, Ziemniaki PZZ 14%, Marchew PZZ 9%, Seler korzeniowy PZZ 7%, Pietruszka korzeń PZZ 7%, Por PZZ 2%, Śmietanka 18% PZZ 1%, Koper ogrodowy PZZ Leczo warzywne z cukinią, marchewką PZZ 150g składniki: Cukinia PZZ 39%, Marchew PZZ 19%, Pomidor PZZ 19%, Woda wodociągowa 17%, Koncentrat pomidorowy PZZ 4%, Olej roślinny PZZ 2% Makaron D PZZ 25g składniki: Makaron PZZ 98%, Sól PZZ 2% Kompot jabłkowy PZZ 150g składniki: Woda wodociągowa 77%, Jabłko PZZ 22%, Cukier PZZ 1%	**Obiad** Krem porowo-ziemniaczany PZZ 220g składniki: Ziemniaki PZZ 35%, Woda wodociągowa 35%, Por PZZ 10%, Marchew PZZ 7%, Seler korzeniowy PZZ 5%, Pietruszka korzeń PZZ 5%, Śmietanka 18% PZZ 1%, Olej roślinny PZZ 1%, Sól PZZ Pulpecik rybny PZZ 50g składniki: Miruna PZZ 82%, Jaja kurze całe PZZ 12%, Bułka tarta PZZ 6% Kasza kuskus D PZZ 25g składniki: Kasza kuskus PZZ 98%, Sól PZZ 2% Sos pomidorowy PZZ 50g składniki: Woda wodociągowa 80%, Koncentrat pomidorowy PZZ 10%, Cebula PZZ 4%, Mąka pszenna PZZ 4%, Olej roślinny PZZ 2%, Czosnek PZZ Fasolka szparagowa gotowana PZZ 50g składniki: Fasolka szparagowa mrożona PZZ 100% Woda z pomarańczą PZZ 150g składniki: Woda wodociągowa 92%, Pomarańcza PZZ 8%	**Obiad** Rosół z makaronem PZZ 220g składniki: Woda wodociągowa 47%, Mięso z ud kurczaka ze skórą PZZ 18%, Marchew PZZ 11%, Seler korzeniowy PZZ 7%, Pietruszka korzeń PZZ 7%, Makaron PZZ 7%, Por PZZ 3%, Pietruszka liście PZZ Kurczak w sosie potrawkowym PZZ 100g składniki: Woda wodociągowa 43%, Mięso z ud kurczaka ze skórą PZZ 43%, Śmietanka 18% PZZ 5%, Mąka pszenna PZZ 4%, Masło ekstra PZZ 2%, Żółtka jaja kurzego (**jaja**) 2%, Cytryna PZZ 1% Ryż biały D PZZ 25g składniki: Ryż biały PZZ 98%, Sól PZZ 2% Gotowana marchewka z groszkiem z dodatkiem masła PZZ 50g składniki: Marchew PZZ 80%, Groszek zielony mrożony PZZ 18%, Masło ekstra PZZ 2% Woda z cytryną PZZ 150g składniki: Woda wodociągowa 93%, Cytryna PZZ 7%	**Obiad** Krem z dyni PZZ 220g składniki: Dynia PZZ 45%, Woda wodociągowa 27%, Marchew PZZ 9%, Seler korzeniowy PZZ 7%, Pietruszka korzeń PZZ 7%, Por PZZ 2%, Śmietanka 18% PZZ 1%, Olej roślinny PZZ 1% Kotlecik jajeczny PZZ 50g składniki: Jaja kurze całe PZZ 68%, Jaja kurze całe PZZ 17%, Bułka tarta PZZ 13%, Olej roślinny PZZ 2%, Szczypiorek PZZ 1% Ziemniaki puree PZZ 100g składniki: Ziemniaki PZZ 92%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu PZZ 6%, Masło ekstra PZZ 2%, Sól PZZ 1% Sos szczypiorkowy PZZ 50g składniki: Woda wodociągowa 81%, Śmietanka 18% PZZ 10%, Masło ekstra PZZ 4%, Mąka pszenna PZZ 4%, Szczypiorek PZZ 1% Surówka z marchewki i jabłka PZZ 50g składniki: Marchew PZZ 64%, Jabłko PZZ 27%, Cytryna PZZ 9% Woda z pomarańczą PZZ 150g składniki: Woda wodociągowa 92%, Pomarańcza PZZ 8%	**Obiad** Krem z cukinii PZZ 220g składniki: Woda wodociągowa 32%, Cukinia PZZ 27%, Ziemniaki PZZ 14%, Marchew PZZ 9%, Seler korzeniowy PZZ 7%, Pietruszka korzeń PZZ 7%, Por PZZ 2%, Śmietanka 18% PZZ 1%, Pietruszka liście PZZ Gzik ze szczypiorkiem PZZ 50g składniki: Ser twarogowy tłusty 80%, Jogurt naturalny PZZ 20%, Szczypiorek PZZ Ziemniaki puree PZZ 100g składniki: Ziemniaki PZZ 92%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu PZZ 6%, Masło ekstra PZZ 2%, Sól PZZ 1% Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, ogórkiem zielonym, zieleniną z dodatkiem oliwy PZZ 50g składniki: Kapusta pekińska PZZ 45%, Pomidor PZZ 23%, Ogórek zielony PZZ 18%, Cytryna PZZ 9%, Oliwa z oliwek PZZ 4%, Koper ogrodowy PZZ 1% Kompot jabłkowo - truskawkowy PZZ 150g składniki: Woda wodociągowa 75%, Jabłko PZZ 19%, Truskawki mrożone PZZ 7%
Podwieczorek Pieczywo mieszane z masłem PZZ 40g składniki: Chleb wieloziarnisty PZZ 56%, Chleb pszenny zwykły PZZ 31%, Masło ekstra PZZ 13% Ser żółty PZZ 20g Ogórek zielony PZZ 40g Herbatka owocowa D PZZ 150g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata owocowa PZZ 1%	**Podwieczorek** Jogurt naturalny z musem jagodowym i nasionami chia PZZ 120g składniki: Jogurt naturalny PZZ 74%, Jagody czarne mrożone PZZ 23%, Nasiona chia PZZ 3%	**Podwieczorek** Koktajl bananowo - malinowy na jogurcie naturalnym PZZ 120g składniki: Jogurt naturalny PZZ 79%, Banan PZZ 13%, Maliny mrożone PZZ 8%	**Podwieczorek** Twarożek z tarta gorzką czekoladą PZZ 90g składniki: Ser twarogowy tłusty 89%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu PZZ 7%, Czekolada gorzka PZZ 2%, Cukier PZZ 2%	**Podwieczorek** Pieczone jabłko pod kruszonką PZZ 110g składniki: Jabłko PZZ 90%, Mąka pszenna PZZ 5%, Masło ekstra PZZ 3%, Cukier PZZ 2%

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.