

 Poniedziałek 26.10.2026**OBIAD****Krupnik z kaszą jęczmienną**

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza **jęczmienna**, perłowa, kurczak, tuszka, wieprzowina żeberka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Wegański sos boloński z soczewicą

Składniki: pomidory w puszcze krojone, cukinia, soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, olej rzepakowy, pieczarki świeże, koncentrat pomidorowy, 30%, czosnek, oregano suszone, sól o obn. zaw. sodu, pieprz, bazyliia suszona

Kluski śląskie

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

 Środa 28.10.2026**OBIAD****Zupa buraczkowa na wywarze warzywnym**

Składniki: woda, burak, ziemniaki, cebula, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, sok ze świeżej cytryny, por, czosnek, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kurczak w sosie słodko- kwaśnym z ryżem

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, ryż biały, ananas, plastry w syropie, przecier pomidorowy, cebula, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, papryka słodka

Marchewka z groszkiem na parze

Składniki: marchew z groszkiem, mrożona

 Piątek 30.10.2026**OBIAD****Ziemniaki z koperkiem**

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Pieczony filet z dorsza

Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), olej rzepakowy

Ser mozzarella (z mleka)**Brokuły gotowane**

Składniki: brokuły

Surówka z pora, marchewki i jabłka

Składniki: jabłko, marchew, por, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Ciasteczka owsiane z bananem bez cukru

Składniki: banan, płatki **owsiane**, **jaja** kurze całe, wiórki kokosowe, masło ekstra (z **mleka**), soda oczyszczona

 Wtorek 27.10.2026**OBIAD****Zupa brokułowa na wywarze warzywnym**

Składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, liść laurowy, czosnek, sól biała, pieprz, ziele angielskie

Pieczeń wieprzowa w sosie pieczarkowym

Składniki: wieprzowina szynka surowa, pieczarki świeże, olej rzepakowy, cebula

Kasza bulgur (pszenica**)****Buraczki duszone**

Składniki: burak, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, cytryna, sól biała, pieprz

 Czwartek 29.10.2026**OBIAD****Zupa pomidorowa z makaronem**

Składniki: woda, makaron **pszenny** bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

Łazanki z kapustą kiszoną, kapustą białą i z pieczarkami

Składniki: kapusta biała, pieczarki świeże, makaron **pszenny** bezjajeczny, cebula, kapusta kiszona, olej rzepakowy, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz, kmin rzymski

Woda z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza