JADŁOSPIS

Drewniana 8 | SP 41 Krybar

TYDZIEŃ 1
02–06.11

PONIEDZIAŁEK
02.11.2026

OBIAD

Zupa szczawiowa z jajkiem
dla wszystkich diet · na wywarze warzywnym

Ryż z jabłkiem, twarogiem i cynamonem

- **wegetariańskie:** to samo danie
- **eliminujące gluten*:** to samo danie
- **bezmleczne:** Ryż z jabłkiem i cynamonem na mleczku kokosowym

ryż w daniu · owoc w daniu
kompot bez cukru · woda do popicia bez ograniczeń · bufet warzywno-owocowy

OBIAD ENERGIA+

Befsztyk mielony pieczony
ziemniaki z koperkiem · surówka z kiszonej kapusty

PODWIECZOREK

Kanapki z pastą z białej fasoli z ziołami, marchew w słupkach

WTOREK
03.11.2026

OBIAD

Krem dyniowy
dla wszystkich diet

Schab w sosie własnym

- **wegetariańskie:** Kaszotto z dynią i burakami
- **eliminujące gluten*:** to samo danie · mąka pszenna → mąka ryżowa
- **bezmleczne:** to samo danie · masło → olej rzepakowy

ziemniaki z koperkiem · surówka z kapusty pekińskiej
kompot bez cukru · woda do popicia bez ograniczeń · bufet warzywno-owocowy

OBIAD ENERGIA+

Pieczeń drobiowa w sosie pieczeniowym
ziemniaki z koperkiem · surówka z kapusty pekińskiej

PODWIECZOREK

Kisiel owocowy bez cukru z musem jabłkowym

ŚRODA
04.11.2026

OBIAD

Zupa soczewicowa z ziemniakami
dla wszystkich diet

Pieczone udko z kurczaka

- **wegetariańskie:** Kotlet kalafiorowy
- **eliminujące gluten*:** to samo danie
- **bezmleczne:** to samo danie · masło → olej rzepakowy

ziemniaki z koperkiem · jesienna surówka
kompot bez cukru · woda do popicia bez ograniczeń · bufet warzywno-owocowy

OBIAD ENERGIA+

Pierś z indyka pieczona w sosie
ziemniaki z koperkiem · jesienna surówka

PODWIECZOREK

Rolada biszkoptowa z jabłkami, niskocukrowa, pieczona w kuchni

CZWARTEK
05.11.2026

OBIAD

Rosół z makaronem
dla wszystkich diet · na wywarze warzywnym

Leczo wielowarzywne z fasolą

- **wegetariańskie:** to samo danie
- **eliminujące gluten*:** to samo danie · kasza bulgur → kasza gryczana
- **bezmleczne:** to samo danie

kasza bulgur · surówka z marchewki i selera
kompot bez cukru · woda do popicia bez ograniczeń · bufet warzywno-owocowy

OBIAD ENERGIA+

Pierś z kurczaka panierowana z pieca
kasza bulgur · surówka z marchewki i selera

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny z płatkami owsianymi i rodzynkami

PIĄTEK
06.11.2026

OBIAD

Zupa jarzynowa
dla wszystkich diet

Miruna z pieca

- **wegetariańskie:** Kotlet jajeczny
- **eliminujące gluten*:** to samo danie
- **bezmleczne:** to samo danie

ryż brązowy · surówka z kiszonej kapusty
kompot bez cukru · woda do popicia bez ograniczeń · bufet warzywno-owocowy

OBIAD ENERGIA+

Potrawka z indyka z warzywami
ryż brązowy · surówka z kiszonej kapusty

PODWIECZOREK

Kanapki z pastą z makreli ze szczypiorkiem, marchew w słupkach

---

Smacznego! ***Diety eliminujące gluten** przygotowujemy w jednym ciągu produkcyjnym z pozostałymi posiłkami, dlatego nie możemy nazywać ich bezglutenowymi i są niewskazane przy celiakii oraz silnej alergii na gluten. Gramatury i alergeny u intendenta. Menu może ulec zmianie z przyczyn logistyczno-zaopatrzeniowych.

JADŁOSPIS

Drewniana 8 | SP 41 Krybar

TYDZIEŃ 2
09–13.11

PONIEDZIAŁEK
09.11.2026

OBIAD

Zupa kalafiorowa
dla wszystkich diet

Gulasz wielowarzywny z soczewicą
- **wegetariańskie:** to samo danie
- **eliminujące gluten*:** to samo danie · mąka pszenna → mąka ryżowa · kasza pęczak → kasza jaglana
- **bezmleczne:** to samo danie

kasza pęczak · surówka z ogórka kiszonego
kompot bez cukru · woda do popicia bez ograniczeń · bufet warzywno-owocowy

OBIAD ENERGIA+

Pyzy z mięsem
ziemniaki w daniu · surówka z ogórka kiszonego

PODWIECZOREK

Omlet z warzywami pieczony w piekarniku

WTOREK
10.11.2026

OBIAD

Kapuśniak ze słodkiej kapusty
dla wszystkich diet · na wywarze warzywnym

Risotto z kurczakiem i warzywami
- **wegetariańskie:** Risotto warzywne
- **eliminujące gluten*:** to samo danie · mąka pszenna → mąka ryżowa
- **bezmleczne:** to samo danie

ryż w daniu · surówka z czerwonej kapusty
kompot bez cukru · woda do popicia bez ograniczeń · bufet warzywno-owocowy

OBIAD ENERGIA+

Pulpet z indyka w sosie pomidorowym
kasza jęczmienna · surówka z czerwonej kapusty

PODWIECZOREK

Jabłko pieczone z cynamonem

CZWARTEK
12.11.2026

OBIAD

Zupa brokułowa
dla wszystkich diet

Łazanki z kapustą i mięsem mielonym
- **wegetariańskie:** Łazanki z kapustą i pieczarkami
- **eliminujące gluten*:** to samo danie · łazanki → makaron bezglutenowy (kukurydziano-ryżowy)
- **bezmleczne:** to samo danie

łazanki w daniu · surówka z selera z rodzynkami
kompot bez cukru · woda do popicia bez ograniczeń · bufet warzywno-owocowy

OBIAD ENERGIA+

Potrawka z kurczaka z warzywami
ryż biały · surówka z selera z rodzynkami

PODWIECZOREK

Galaretka owocowa bez cukru z owocami

PIĄTEK
13.11.2026

OBIAD

Zupa fasolowa z ziemniakami
dla wszystkich diet

Miruna panierowana smażona
- **wegetariańskie:** Kotlet warzywny panierowany smażony
- **eliminujące gluten*:** to samo danie · bułka tarta → bułka tarta bezglutenowa · mąka pszenna → mąka ryżowa
- **bezmleczne:** to samo danie

ryż brązowy · mizeria
kompot bez cukru · woda do popicia bez ograniczeń · bufet warzywno-owocowy

OBIAD ENERGIA+

Karkówka w sosie własnym
ryż brązowy · mizeria

PODWIECZOREK

Kanapki z pastą z białej fasoli z ziołami, ogórek kiszony

Smacznego! ***Diety eliminujące gluten** przygotowujemy w jednym ciągu produkcyjnym z pozostałymi posiłkami, dlatego nie możemy nazywać ich bezglutenowymi i są niewskazane przy celiakii oraz silnej alergii na gluten. Gramatury i alergeny u intendenta. Menu może ulec zmianie z przyczyn logistyczno-zaopatrzeniowych.

JADŁOSPIS

Drewniana 8 | SP 41 Krybar

TYDZIEŃ 3
16–20.11

PONIEDZIAŁEK
16.11.2026

OBIAD

Zupa ogórkowa z ziemniakami
dla wszystkich diet · na wywarze warzywnym

Makaron z polewą owocową i serem
- **wegetariańskie:** to samo danie
- **eliminujące gluten*:** to samo danie · makaron pełnoziarnisty → makaron bezglutenowy (kukurydziano-ryżowy)
- **bezmleczne:** Makaron z polewą owocową

makaron w daniu · owoc w daniu
kompot bez cukru · woda do popicia bez ograniczeń · bufet warzywno-owocowy

OBIAD ENERGIA+

Klops wieprzowy w sosie jarzynowym
kasza jęczmienna · coleslaw

PODWIECZOREK

Kisiel wiśniowy bez cukru

WTOREK
17.11.2026

OBIAD

Zupa buraczkowa
dla wszystkich diet

Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym
- **wegetariańskie:** Pieczeń z soczewicy w sosie chrzanowym
- **eliminujące gluten*:** to samo danie · bułka wrocławska → pieczywo bezglutenowe (namoczone) · mąka pszenna → mąka ryżowa
- **bezmleczne:** to samo danie · śmietana 12% → napój roślinny wzbogacony · masło → olej rzepakowy

ziemniaki z koperkiem · jesienna surówka
kompot bez cukru · woda do popicia bez ograniczeń · bufet warzywno-owocowy

OBIAD ENERGIA+

Pierś z kurczaka pieczona z ziołami
ziemniaki z koperkiem · jesienna surówka

PODWIECZOREK

Kajzerka z szynką drobiową, kalarepa w słupkach

ŚRODA
18.11.2026

OBIAD

Krupnik jaglany
dla wszystkich diet

Potrawka z soczewicy czerwonej z marchewką
- **wegetariańskie:** to samo danie
- **eliminujące gluten*:** to samo danie · mąka pszenna → mąka ryżowa · kasza pęczak → kasza jaglana
- **bezmleczne:** to samo danie

kasza pęczak · surówka z czerwonej kapusty
kompot bez cukru · woda do popicia bez ograniczeń · bufet warzywno-owocowy

OBIAD ENERGIA+

Kotlet pożarski z pieca
kasza pęczak · surówka z czerwonej kapusty

PODWIECZOREK

Chałka niskocukrowa pieczona w kuchni z masłem, jabłko

CZWARTEK
19.11.2026

OBIAD

Barszcz biały z ziemniakami
dla wszystkich diet · na wywarze warzywnym

Gyros z kurczaka (Dzień Kuchni Greckiej)
- **wegetariańskie:** Papryka faszerowana tofu i warzywami
- **eliminujące gluten*:** to samo danie
- **bezmleczne:** to samo danie

ryż brązowy · tzatziki (ogórek z jogurtem i czosnkiem)
kompot bez cukru · woda do popicia bez ograniczeń · bufet warzywno-owocowy

OBIAD ENERGIA+

Kofty wieprzowe pieczone
ryż brązowy · tzatziki (ogórek z jogurtem i czosnkiem)

PODWIECZOREK

Budyń na mleku bez cukru z owocami

PIĄTEK
20.11.2026

OBIAD

Zupa grochowa z ziemniakami
dla wszystkich diet

Miruna w chrupiącej panierce
- **wegetariańskie:** Placki marchewkowe
- **eliminujące gluten*:** to samo danie · bułka tarta → bułka tarta bezglutenowa · mąka pszenna → mąka ryżowa
- **bezmleczne:** to samo danie · masło → olej rzepakowy

ziemniaki z koperkiem · surówka z kiszonej kapusty
kompot bez cukru · woda do popicia bez ograniczeń · bufet warzywno-owocowy

OBIAD ENERGIA+

Medalion drobiowy pieczony z papryką i cukinią
ziemniaki z koperkiem · surówka z kiszonej kapusty

PODWIECZOREK

Gruszka pieczona z cynamonem

Smacznego! ***Diety eliminujące gluten** przygotowujemy w jednym ciągu produkcyjnym z pozostałymi posiłkami, dlatego nie możemy nazywać ich bezglutenowymi i są niewskazane przy celiakii oraz silnej alergii na gluten. Gramatury i alergeny u intendenta. Menu może ulec zmianie z przyczyn logistyczno-zaopatrzeniowych.

JADŁOSPIS

POLKA

Drewniana 8 | SP 41 Krybar

TYDZIEŃ 4
23–27.11

PONIEDZIAŁEK
23.11.2026

OBIAD

Barszcz ukraiński
dla wszystkich diet · na wywarze warzywnym

Gulasz z ciecierzycy i dyni
- **wegetariańskie:** to samo danie
- **eliminujące gluten*:** to samo danie
- **bezmleczne:** to samo danie

kasza jaglana · surówka z kapusty pekińskiej
kompot bez cukru · woda do popicia bez ograniczeń · bufet warzywno-owocowy

OBIAD ENERGIA+

Makaron z sosem bolognese
makaron w daniu · surówka z kapusty pekińskiej

PODWIECZOREK

Kanapki z pasztetem drobiowym pieczonym w kuchni, kalarepa w słupkach

WTOREK
24.11.2026

OBIAD

Krem marchewkowy
dla wszystkich diet

Kurczak w sosie śmietanowo-brokułowym
- **wegetariańskie:** Tofu w sosie śmietanowo-brokułowym
- **eliminujące gluten*:** to samo danie · mąka pszenna → mąka ryżowa · kasza jęczmienna → kasza gryczana
- **bezmleczne:** to samo danie · śmietana 12% → napój roślinny wzbogacony

kasza jęczmienna · jesienna surówka
kompot bez cukru · woda do popicia bez ograniczeń · bufet warzywno-owocowy

OBIAD ENERGIA+

Sznycel z indyka z pieca
kasza jęczmienna · jesienna surówka

PODWIECZOREK

Jabłko pieczone z żurawiną

ŚRODA
25.11.2026

OBIAD

Zupa pieczarkowa z ziemniakami
dla wszystkich diet

Naleśniki z serem i polewą owocową
- **wegetariańskie:** to samo danie
- **eliminujące gluten*:** to samo danie · mąka pszenna → mąka ryżowa
- **bezmleczne:** Naleśniki z konfiturą owocową

skrobia w daniu · owoc w daniu
kompot bez cukru · woda do popicia bez ograniczeń · bufet warzywno-owocowy

OBIAD ENERGIA+

Kotlet schabowy z pieca
ziemniaki z koperkiem · mizeria

PODWIECZOREK

Ciasto z kruszonką niskocukrowe pieczone w kuchni, jabłko

CZWARTEK
26.11.2026

OBIAD

Zupa wiejska z ziemniakami
dla wszystkich diet

Kotlet mielony wieprzowy pieczony
- **wegetariańskie:** Ser panierowany
- **eliminujące gluten*:** to samo danie · bułka wrocławska → pieczywo bezglutenowe (namoczone)
- **bezmleczne:** to samo danie · masło → olej rzepakowy

ziemniaki z koperkiem · coleslaw
kompot bez cukru · woda do popicia bez ograniczeń · bufet warzywno-owocowy

OBIAD ENERGIA+

Nuggetsy z kurczaka pieczone
ziemniaki z koperkiem · coleslaw

PODWIECZOREK

Omlet z warzywami pieczony w piekarniku

PIĄTEK
27.11.2026

OBIAD

Zupa pomidorowa z ryżem
dla wszystkich diet · na wywarze warzywnym

Filet z mintaja pieczony w ziołach
- **wegetariańskie:** Kotlet ruski
- **eliminujące gluten*:** to samo danie
- **bezmleczne:** to samo danie · jogurt naturalny → jogurt roślinny wzbogacony

ryż brązowy · surówka z ogórka kiszonego
kompot bez cukru · woda do popicia bez ograniczeń · bufet warzywno-owocowy

OBIAD ENERGIA+

Wieprzowina po cygańsku
ryż brązowy · surówka z ogórka kiszonego

PODWIECZOREK

Galaretka owocowa bez cukru z owocami

Smacznego! ***Diety eliminujące gluten** przygotowujemy w jednym ciągu produkcyjnym z pozostałymi posiłkami, dlatego nie możemy nazywać ich bezglutenowymi i są niewskazane przy celiakii oraz silnej alergii na gluten. Gramatury i alergeny u intendenta. Menu może ulec zmianie z przyczyn logistyczno-zaopatrzeniowych.

JADŁOSPIS

Drewniana 8 | SP 41 Krybar

TYDZIEŃ 5
30.11

PONIEDZIAŁEK
30.11.2026

OBIAD

Żurek z ziemniakami i jajkiem
dla wszystkich diet

Makaron z sosem napoli i serem żółtym

- **wegetariańskie:** to samo danie
- **eliminujące gluten*:** to samo danie · makaron → makaron bezglutenowy (kukurydziano-ryżowy)
- **bezmleczne:** Makaron z sosem napoli

makaron w daniu · surówka z czerwonej kapusty
kompot bez cukru · woda do popicia bez ograniczeń · bufet warzywno-owocowy

OBIAD ENERGIA+

Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym
kasza jęczmienna · surówka z czerwonej kapusty

PODWIECZOREK

Kanapki z pastą z makreli ze szczypiorkiem, marchew w słupkach

Smacznego! ***Diety eliminujące gluten** przygotowujemy w jednym ciągu produkcyjnym z pozostałymi posiłkami, dlatego nie możemy nazywać ich bezglutenowymi i są niewskazane przy celiakii oraz silnej alergii na gluten. Gramatury i alergeny u intendenta. Menu może ulec zmianie z przyczyn logistyczno-zaopatrzeniowych.