

 22.12.2025

Poniedziałek

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty z żyta

Polędwica sopocka

Sałata

Rzodkiewka

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli, herbata czarna

Owsianka na mleku

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki owsiane

Jabłko

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, kasza jęczmienna, perlowa, mięso z ud kurczaka, bez skóry, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Naleśniki z serem (pszenica, jajka, mleko)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Bułka grahamka z serem i ogórkiem kiszonym

Składniki: bułki pszenne grahamki, ser gouda tłusty (z mleka), ogórek kiszony, masło ekstra (z mleka)

Sałata

Kakao

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Chipsy gruszkowe

 23.12.2025

Wtorek

Śniadanie

Bułka kukurydziana (pszenica)

Kiełbasa śniadaniowa

Składniki: kiełbasa śląska

Ketchup

Masło ekstra (z mleka)

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli, herbata czarna

Owsianka na mleku

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki owsiane

Dynia, pestki, łuskane

Obiad

Zupa kalafiorowa

Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, mięso z ud kurczaka, bez skóry, śmietana 18% (z mleka), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Spaghetti z mięsem wieprzowym w sosie warzywno- pomidorowym

Składniki: makaron pszenny bezjajeczny, wieprzowina łopatką, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, ser gouda tłusty (z mleka)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (z mleka)

Wafle wielozbożowe

Banany, suszone

 24.12.2025

Środa

Śniadanie

Bułka grahamka z masłem

Składniki: bułki pszenne grahamki, masło ekstra (z mleka)

Serek topiony Hochland

Pomidor

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Pomarańcza

Obiad

Zupa owocowa zimowa z makaronem i jogurtem greckim

Składniki: jogurt grecki (z mleka), makaron pszenny bezjajeczny, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, jagody mrożone, cukier

Kotlet mielony z miruny panierowany

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

Ziemniaki, gotowane w wodzie
Surówka z kapusty kiszonej z marchewką

Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, cukier

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Ciasto marchewkowe

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

Herbata malinowa

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie.

Dzień wolny

Dzień wolny

 29.12.2025

Poniedziałek

Śniadanie

Bułka grahamka z szynką z kurczaka i ogórkiem świeżym

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, ogórek, szynka z piersi kurczaka, masło ekstra (z **mleka**)

Jabłko

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, wołowina szponder, makaron **pszenny** bezjajeczny, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kurczak gotowany z ziemniakami i fasolką z masłem i prażoną bułką tartą

Składniki: ziemniaki, gotowane w wodzie, kurczak, tuszka, fasola szparagowa, gotowana w wodzie, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, bułka tarta (**pszenica**)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Bułki i rogalę pszenne maślane

Banany, suszone

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto** , **jęczmień**)

 30.12.2025

Wtorek

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty z żyta

Masło ekstra (z mleka)

Pasta z awokado

Składniki: awokado, **jaja** kurze całe, natka pietruszki, czosnek, limonka, sól biała, pieprz

Papryka czerwona

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Chipsy gruszkowe

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem

Składniki: marchew, karczek wieprzowy bez kości, śmietana 12% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, ryż biały, **seler** korzeniowy, koperek, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Bitki schabowe w sosie własnym

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, woda, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450

Kopytka

Składniki: ziemniaki, późne, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, skrobia ziemniaczana

Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką

Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, cukier

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Budyń waniliowy

Składniki: żółtko **jaja** kurzego, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, cukier, cukier z prawdziwą wanilią, masło ekstra (z **mleka**)

Chrupki kukurydziane

Kiwi

Herbata truskawkowa

 31.12.2025

Środa

Śniadanie

Bułka kukurydziana (pszenica)

Szynka kanapkowa

Pomidor

Salata

Masło ekstra (z mleka)

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Płatki ryżowe na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki ryżowe

Jabłko

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem

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

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Kotlet schabowy

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

Salata z sosem vinegret

Składniki: salata, olej rzepakowy, miód pszczeli, cytryna, pieprz, koperek

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Kiełbasa śląska

Chleb żytni jasny

Mieszanka studencka (orzechy)

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

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

Dzień wolny

Dzień wolny

Intendent

pro

Jadłospis

Jadłospis 5 2025/2026:

Dzień wolny

Dzień wolny

Dzień wolny

Dzień wolny

02.01.2026

Piątek

Śniadanie

Chleb żytni jasny

Masło ekstra (z mleka)

Pasztet

Ogórek kiszony

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Płatki jęczmienne na mleku

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki jęczmienne

Banan

Obiad

Zupa serowa z makaronem

Składniki: woda, marchew, makaron pszenny bezglutenowy, serek śmietankowy (z mleka), śmietana 12% (z mleka), skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pieczony filet z dorsza

Składniki: dorsz świeży, filety bez skóry, olej rzepakowy

Ziemniaki, gotowane w wodzie

Surówka z kapusty pekińskiej, z marchewką, kukurydzą i jogurtem greckim

Składniki: kapusta pekińska, marchew, jogurt grecki (z mleka), kukurydza, mrożona, cebula, koperek

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Jogurt naturalny z malinami

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), maliny, mrożone, cukier

Wafle wielozbożowe

Żurawina suszona

 05.01.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty z żyta

Polędwica sopocka

Sałata

Rzodkiewka

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli, herbata czarna

Owsianka na mleku

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki owsiane

Jabłko

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, kasza jęczmienna, perlowa, mięso z ud kurczaka, bez skóry, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Naleśniki z serem (pszenica, jajka, mleko)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Bułka grahamka z serem i ogórkiem kiszonym

Składniki: bułki pszenne grahamki, ser gouda tłusty (z mleka), ogórek kiszony, masło ekstra (z mleka)

Sałata

Kakao

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Chipsy gruszkowe

Dzień wolny

 07.01.2026

Środa

Śniadanie

Chleb żytni jasny

Twarożek ze szczypiorkiem

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z mleka), mleko krowie, 3,2% tłuszczu, szczypiorek

Masło ekstra (z mleka)

Ogórek

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (żyto, jęczmień)

Obiad

Zupa pomidorowa ze świeżych pomidorów z makaronem

Składniki: woda, pomidor, makaron pszenny bezjajeczny, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, śmietana 18% (z mleka), mięso z ud kurczaka, bez skóry, natka pietruszki, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Filet z kurczaka panierowany, ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (pszenica), jajka kurze całe, olej rzepakowy, koperek, sól biała, pieprz

Mizeria z jogurtem naturalnym

Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Salatka owocowa

Składniki: pomarańcza, jabłko, winogrona bez pestek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), orzechy laskowe

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie.

 08.01.2026

Czwartek

Śniadanie

Bułka kukurydziana (pszenica)

Kiełbasa śniadaniowa

Składniki: kiełbasa śląska

Ketchup

Masło ekstra (z mleka)

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli, herbata czarna

Owsianka na mleku

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki owsiane

Dynia, pestki, łuskane

Obiad

Zupa kalafiorowa

Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, mięso z ud kurczaka, bez skóry, śmietana 18% (z mleka), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Spaghetti z mięsem wieprzowym w sosie warzywno- pomidorowym

Składniki: makaron pszenny bezjajeczny, wieprzowina łopatką, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, ser gouda tłusty (z mleka)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (z mleka)

Waffle wielozbożowe

Banany, suszone

 09.01.2026

Piątek

Śniadanie

Bułka grahamka z masłem

Składniki: bułki pszenne grahamki, masło ekstra (z mleka)

Serek topiony Hochland

Pomidor

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Pomarańcza

Obiad

Zupa owocowa zimowa z makaronem i jogurtem greckim

Składniki: makaron pszenny bezjajeczny, jogurt grecki (z mleka), truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, jagody mrożone, cukier

Kotlet mielony z miruny panierowany

Składniki: miruna świeża, filety bez skóry, jajka kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta (pszenica), szczypiorek, mąka pszenna, typ 450

Ziemniaki, gotowane w wodzie

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką

Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, cukier

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Ciasto marchewkowe

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

Herbata malinowa

 12.01.2026

Poniedziałek

Śniadanie

- Bułka żytnia
- Szynka konserwowa
- Masło ekstra (z mleka)

- Salata
- Papryka czerwona

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Płatki ryżowe na mleku

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki ryżowe

Banan

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, makaron pszenny bezjajeczny, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, wołowina szponder, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotleciki z jajka

Składniki: jaja kurze całe, bułki pszenne zwykłe, cebula, szczypiorek, olej rzepakowy, bułka tarta (pszenica), mleko krowie, 1,5 % tłuszczu, natka pietruszki, pieprz, sól biała

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Fasolka szparagowa z wody, z masłem i bułką tartą

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, bułka tarta (pszenica), masło ekstra (z mleka)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Jogurt naturalny mango

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), mango

Granola czekoladowa

 13.01.2026

Wtorek

Śniadanie

- Chleb pełnoziarnisty z żyta
- Pasta z jajka

Składniki: jaja kurze całe, śmietana 12% (z mleka), szczypiorek

Masło ekstra (z mleka)

Papryka kolorowa

Kasza manna na mleku

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (pszenica)

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Gruszka

Obiad

Zupa jarzynowa z dużą ilością marchewki z grzankami razowymi

Składniki: mieszanka warzywna mrożona, marchew, mrożona, karczek wieprzowy bez kości, marchew, bułki pszenne grahamki, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym

Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, cebula, mąka pszenna, typ 450

Kluski śląskie (jajka)

Surówka z marchewki i jabłka

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Chleb żytni jasny

Paszтет

Ogórek kiszony

 14.01.2026

Środa

Śniadanie

- Bułka grahamka z serem i pomidorem

Składniki: bułki pszenne grahamki, ser gouda tłusty (z mleka), pomidor, masło ekstra (z mleka)

Salata

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane

Banan

Obiad

Zupa serowa z makaronem

Składniki: woda, marchew, makaron pszenny bezjajeczny, serek śmietankowy (z mleka), śmietana 12% (z mleka), skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet wieprzowy mielony

Składniki: wieprzowina łopatką, olej rzepakowy, jaja kurze całe, mleko krowie, 2% tłuszczu, cebula, bułka tarta (pszenica), bułki pszenne zwykłe

Ziemniaki, gotowane w wodzie

Buraki, gotowane w wodzie

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Kisiel wiśniowy własnego wyrobu

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, skrobia ziemniaczana, cukier

Kakao

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Banany, suszone

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

 15.01.2026

Czwartek

Śniadanie

- Chleb żytni jasny
- Masło ekstra (z mleka)
- Parówki z szynki (gorczyca)

Ketchup

Płatki jaglane na mleku

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki jaglane

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Mandarynki

Obiad

Żurek z jajkiem i ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, jaja kurze całe, kurczak, tuszka, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, czosnek, zakwas na żurek (żyto), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pierogi z serem (pszenica, jajka, mleko)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Chleb pełnoziarnisty z żyta

Dżem brzoskwiniowy,

niskosłodzony

Dżem wiśniowy, niskosłodzony

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (żyto, jęczmień)

 16.01.2026

Piątek

Śniadanie

- Kanapka z twarogiem ze szczypiorkiem

Składniki: chleb pszenno-żytni, ser twarogowy półtłusty (z mleka), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), masło ekstra (z mleka), szczypiorek

Rzodkiewka

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (żyto , jęczmień)

Żurawina suszona

Migdały płatki

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki: woda, passata pomidorowa, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, ryż biały, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, śmietana 18% (z mleka), koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pieczony filet z dorsza

Składniki: dorsz świeży, filety bez skóry, olej rzepakowy

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką

Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, cukier

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Jogurt naturalny z jagodami

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), jagody mrożone

Chrupki kukurydziane