



JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 05.01.2026

DZIEŃ WOLNY

DZIEŃ WOLNY

ŚRODA 07.01.2026

ŚNIADANIE 321 KCAL

- Pieczywo mieszane (**gluten**) 50g z masłem 10g,
Kasza manna na **mleku** 150g dżem niskosłodzony 10g
Składniki: kasza manna ,mleko , cukier 100% owoców cukry pochodzące z owoców

- Herbata owoce leśne 150 ml
Składniki: woda ,cukier, herbata ,kwiat hibiskusa aronia malina jeżyna dzika róża
bzu czarnego borówki czernicy

DRUGIE ŚNIADANIE 237 KCAL

- Rogal z dżemem 60 g (**gluten**)
Składniki: mąka **pszenna**, margaryna, woda, cukier, drożdże, **jajka** dżem

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE) 489 KCAL

- Zupa pomidorowa z ryżem 250ml
Składniki: woda, bulion mięsny (woda , mięso drobiowe) ,włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**) , ryż , pomidory w puszcze, koncentrat pomidorowy, **śmietana** 12% (**śmietanka** pasteryzowana, kultury bakterii **mlekowych**), przyprawy
- Naleśniki mix (z **serem**, dżemem truskawkowym,suche) 180 g
z sosem **śmietanowo** – waniliowym
Składniki: **mleko**, mąka **pszenna**, **jajko**, olej rzepakowy, truskawki olej rzepakowy
- Kompot wieloowocowy 150 ml
Składniki: czerwona porzeczka, agrest, aronia, truskawka, śliwka bez pestek
Może zawierać znikome ilości **glutenu**, **gorczycy**, **soji**, **jaj**, **mleka**, **zboż** zawierających **gluten**, **orzechów**

ŚNIADANIE

345 KCAL

- Pieczywo mieszane (gluten) 50g z masłem 10g, Wędlina wieprzowa 20g , Serek kanapkowy z ogórkiem i koperkiem 10g, Sałata ogórek szczypior pomidor rzodkiewka kiełki

Składniki: mięso wieprzowe , sól, białka **sojowe** , przyprawy (**gorczyca**)

Składniki: ser **twarogowy** , ogórki, białka **mleka**, sól , koperek suszony , przyprawy

- Herbata owocowa 150 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

156 KCAL

- **Jogurt** owocowy 125 g

Składniki: **mleko**, cukier, **mleko** zagęszczone odtłuszczone, owoce, żywe kultury bakterii

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

544 KCAL

- Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 250 ml

Składniki: woda, bulion mięsny (woda , mięso drobiowe) , ziemniaki kapusta słodka włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**) , przyprawy

- Gulasz wieprzowy 150g Kasza **jęczmienna** 100g

Składniki: łopatką wp., cebula, mąka **pszenna**, przyprawy, olej kasza **jęczmienna**, (**gluten**), woda, jajko, przyprawy

ziemniaki, mąka **pszenna**

- Warzywa letni ogród 100g

Składniki: mieszanka warzyw gotowanych , żółta , pomarańczowa marchew , kalarepa, brokuł, cebula przyprawy

- Woda 150 ml

ŚNIADANIE

340 KCAL

- Pieczywo mieszane / bułka pszenna (**gluten**) 50g z masłem 10g, Ser żółty (**mleko**) 40 g, Ogórek , Pomidor

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii

- Kakao na **mleku** 150 ml

Składniki: **mleko** , kakao w proszku o różnej zawartości tłuszczu cukier węglowodany w tym błonnik białko oraz bogactwo minerałów magnez potas żelazo fosfor i cynk

- Owoc Jabłko 70g

DRUGIE ŚNIADANIE

Brak KCAL

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

512 KCAL

- Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml

Składniki: woda, bulion mięsny (woda , mięso drobiowe) , ziemniaki , włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), groch suchy, kiełbasa śląska (mięso wieprzowe 90% woda, sól, **białko** wieprzowe kolagenowe, skrobia ziemniaczana stabilizator, olej rzepakowy, czosnek, cebula, przyprawy

- Paluszek rybny 80g, Ziemniaki 100g

Składniki: miruna (**ryba**) bułka tarta **pszenna**, jajka, przyprawy, olej rzepakowy , ziemniaki, koper

- Surówka szwedzka 100g

Składniki: ogórek konserwowy , przyprawy

- Kompot wieloowocowy 150 ml

Składniki: czerwona porzeczka, agrest, aronia, truskawka, śliwka bez pestek

Może zawierać znikome ilości **glutenu**, **gorczycy**, **soji**, **jaj**, **mleka**, **zbóż zawierających gluten**, **orzechów**