



JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 05.10.2026

ŚNIADANIE

- Chleb wieloziarnisty/ Bułka **pszenna** 70 g,
Masło ekstra (**mleko**) 7g , Ser żółty (**mleko**) 15 g Wędlina wieprzowy 15g
Papryka czerwona 20g Papryka żółta 20g Rzodkiewka 10 g

Składniki: mięso wieprzowe 85% woda, sól, białko wieprzowe, przyprawy
mleko pasteryzowane, sól, stabilizatory, chlorek wapnia, kultury bakterii, kwasu **mlekowego**,
barwniki, beta karoten

- **Mleko** 200 ml

Składniki:

DRUGIE ŚNIADANIE

- Jabłko 40g

Składniki:

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa krupnik z ziemniakami 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), kasza **jęczmienna**,
koper lubczyk przyprawy

- Naleśniki mix (z **serem**, dżemem truskawkowym, suche) 140 g
Skyr truskawkowy 60 g

Składniki: mleko, mąka **pszenna**, jajko, olej rzepakowy, truskawki
mleko pasteryzowane, wsad truskawki, cukier, woda zagęszczony sok z cytryny
żywe kultury bakterii **jogurtowej**

- Surówka z marchewki i jabłka 80 g

Składniki: marchew, jabłko, przyprawy

- Woda niegazowana 200ml

Składniki:

ŚNIADANIE

- Kasza manna na mleku 200 g, Chleb zwykły /Chleb graham 70 g, Masło 7g, Wędlina drobiowa 20g, **Jajko** gotowane 20g
Sałata ogórek szczypior, pomidor rzodkiewka kiełki 50 g
Składniki: mleko spożywcze kasza manna (pszenica) mąka pszenna 750 mąka żytnia 720 woda drożdże sól mąka ziemniaczana, mąka pszenna graham 1850 mąka pszenna 500 woda mąka żytnia 720 drożdże sól olej

- Herbata owocowa z cukrem 150 ml

Składniki: woda ,cukier, herbata : kwiat hibiskusa owoc dzikiej róży malina aronii jabłko żurawina aromaty naturalne

DRUGIE ŚNIADANIE

- Mus jabłkowy 100g

OBIAD
(ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa gołąbkowa z ryżem mieszanym 250 ml

Składniki: woda, ,ryż pełnoziarnisty ,włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler),, ryż biały i ryż pełnoziarnisty szynka wp, kapusta biała, cebula , koncentrat pomidorowy, pomidory w puszcze , przyprawy

- Paluszek drobiowy z pieca 80g Ziemniaki puree 140g

Składniki: filet drobiowy , jajko, bułka tarta pszenna, przyprawy , olej ziemniaki , jogurt koper

- Mizeria z pomidorów ze śmietaną 80 g

Składniki: pomidory jogurt smietana 12 % przyprawy

- Lemoniada 200ml

Składniki: cytryna, cukier, woda

ŚNIADANIE

- Chleb zwykły /Bułka pszenna graham 70 g
Masło ekstra (mleko) 7g , Pasta z jajek i sera żółtego 30 g,
Ogórek kiszony 20 g papryka czerwona 20 g rukola 10 g

Składniki: mąka pszenna 750 mąka żytnia 720 woda drożdże sól mąka ziemniaczana, mąka pszenna graham 1850 mąka pszenna 500 woda drożdże cukier sól olej ser żółty, jajko majonez kiełki (żółtko jaj, musztarda – gorczyca

- Kakao naturalne z mlekiem 200 ml

Składniki: mleko ,kakao

DRUGIE ŚNIADANIE

- Banan 40 g

Składniki:

OBIAD
(ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa solferino z ziemniakami 250 ml

Składniki: woda, ,ziemniaki ,włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler),, fasolka szparagowa, kapusta biała, koncentrat pomidorowy, pomidory w puszcze ,natka pietruszki lubczyk przyprawy

- Strogonow z szynki wieprzowej 150 g Kopytka 140g

Składniki: szynka wieprzowa , marchew ogórki kiszane ,cebula ,pieczarka, koncentrat pomidorowy ,musztarda (gorczyca) przyprawy mąka pszenna (gluten) ziemniaki, mąka pszenna ,jajko ,przyprawy

- Surówka z kapusty i rzodkiewki z dynia 80g

Składniki: kapusta ,rzodkiewka dynia jogurt majonez kielecki naturalny ,przyprawy

- Kompot wieloowocowy 150 ml

Składniki: czerwona porzeczka, agrest, aronia, truskawka, śliwka bez pestek
Może zawierać znikome ilości glutenu, gorczyca, soji, jaj, mleka, zbóż zawierających gluten, orzechów

ŚNIADANIE

- Płatki ryżowe na mleku 200g, Chleb zwykły /Chleb graham 70 g
Masło ekstra (mleko)7g Wędlina drobiowa 20g Twaróg 10g
Sałata ogórek szczypior pomidor rzodkiewka kiełki 50 g
Składniki: mleko płatki ryżowe mąka pszenna 750 mąka żytnia 720 woda drożdże sól mąka ziemniaczana
Składniki mąka pszenna graham 1850 mąka pszenna 500 woda mąka żytnia 720 drożdże sól olej
mięso wieprzowe 85% woda, sól, białko wieprzowe, przyprawy
- Herbata wiśniowa z cukrem 150 ml
Składniki: woda, cukier, herbata: wiśnie jabłko kwiat hibiskusa dzika róża naturalne aromaty

DRUGIE ŚNIADANIE

- Kalarepa 40 g

Składniki:

OBIAD
(ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem 250ml
Składniki: woda, ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler) szczaw konserwowy
jajko, jogurt natka pietruszki lubczyk przyprawy
- Kotleciki z ciecierzycy z pieca 80 g Sos pomidorowy Kasza kuskus 140g
Składniki: ciecierzycza cebula bułka tarta pszenna mleko olej rzepakowy siemię lniane przyprawy
woda cebula koncentrat pomidorowy śmietana roślinna 31% mąka przyprawy
- Surówka zielony ogród 80g
Składniki: ogórki zielone, brokuł, groszek zielony, cebula, olej, koper, przyprawy
- Woda 200 ml

ŚNIADANIE

- Płatki kukurydziane na mleku 200g Chleb wieloziarnisty/ Bułka pszenna 70 g,
Masło ekstra (mleko)7g, dżem niskosłodzony 10g, Serek wiejski z orzechami 25 g
szczypior 25 g rzodkiewka 25 g
Składniki: mleko płatki kukurydziane twaróg ziarnisty śmietanka pasteryzowana sól
mąka pszenna 750, mąka żytnia 720, mąka żytnia 2000 woda, siemię lniane, słonecznik
otręby pszenne nasiona sezamu drożdże, sól, mąka pszenna 500 woda drożdże olej woda
- Herbata owocowa z cukrem 200 ml
Składniki: woda, cukier, herbata: kwiat hibiskusa owoc dzikiej róży
malina aronii jabłko żurawina aromaty naturalne

DRUGIE ŚNIADANIE

- Gruszka 40g

Składniki:

OBIAD
(ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa z soczewicy z makaronem maccheroni 250 ml
Składniki: woda, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler) makaron, soczewica,
pomidory w puszcze cebula, czosnek koncentrat pomidorowy śmietana 18%
natka pietruszki lubczyk przyprawy semolina z pszenicy durum woda
- Paluszek rybny z pieca 80g Ziemniaki puree 140 g
Składniki: miruna (ryba) bułka tarta pszenna, jajka, przyprawy, olej rzepakowy ziemniaki mleko koper
- Surówka z kiszonej kapusty 80 g
Składniki: kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy, przyprawy
- Kompot wieloowocowy 150 ml
Składniki: czerwona porzeczka, agrest, aronia, truskawka, śliwka bez pestek
Może zawierać znikome ilości glutenu, gorczycy, soi, jaj, mleka, zbóż zawierających gluten, orzechów