



JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 06.04.2026

DZIEŃ WOLNY

ŚNIADANIE 295 KCAL

- Pieczywo mieszane /bułka **pszenna** 50 g z masłem 10 g **Ser żółty (ryba)**40 g ogórek korniszony

Składniki:schab wieprzowe , ,sól, białka **sojowe** , przyprawy (**gorczyca**) olej słonecznikowy woda **ser** gouda bazyliia ziarno słonecznika sól czosnek **orzechy arachidowe** ocet **ser** pecorino Romano przypraw

- 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

DRUGIE ŚNIADANIE 63 KCAL

- Chrupki kukurydziane bananowe kukuryku 15 g

Składniki:kasza kukurydziana 73% nierafinowany cukier trzcinowy olej słonecznikowy puree bananowe 3%**sól** morska słonecznikowy Produkt może zawierać **soje gluten mleko orzeszki arachidowe oraz inne orzechy**

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

110+383+50 KCAL

- Zupa jarzynowa z ziemniakami 250 ml

Składniki:woda, bulion mięsny (woda , mięso drobiowe) ,ziemniaki ,włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**) kaliafor , kapusta biała, fasolka szparagowa, groszek, brukselka , **śmietana** 12% (**śmietanka** pasteryzowana, kultury bakterii **mlekowych**), przyprawy

- Tortelloni z sosem serowym 180 g

Składniki:gotowany makaron tortelloni (mąka **pszenicy** durum woda , **mąka** ,szpinak, ricotta , **jaja ser** mozzarella sól przyprawy pomodory koktajlowe kaliafor romanisko , **śmietanka** 6%

- Lemoniada 150ml

Składniki:cytryna, cukier, woda

ŚNIADANIE 302 KCAL

- Pieczywo mieszane (**gluten**) 50g z masłem 10g, Pasta rybna pomidorowa (**ryba**) 40g Ogórek świeży

Składniki: **tuńczyk** w oleju, makrela w pomidorach , **jajko** gotowane, koncentrat pomidorowy, masło cebula, przyprawy

- Herbata czarna z cytryna i cukrem 150 ml

Składniki:woda .cukier, herbata czarna

DRUGIE ŚNIADANIE 155 KCAL

- Serek homogenizowany 120 g

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

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE) 217+323+65 KCAL

- Rosół z makaronem 250ml Makaron

Składniki:woda, mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), przyprawy Składniki makaronu: mąka **pszenna**, **jajka**, przyprawy mąka **pszenna**, **jajka**, przyprawy

- Mielony wieprzowy 80g Ziemniaki 100g

Składniki:łopatka wp.,cebula ,jajka , bułka pszenna , przyprawy, olej rzepakowy ziemniaki

- Surówka z buraczków i cebuli 100g

Składniki:buraki, cebula ,olej rzepakowy, sok cytrynowy, przyprawy

- Kompot wieloowocowy 150 ml

Składniki:czzerwona porzeczką, 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 drobiowa 20g
Jajko gotowane Sałata ogórek szczypior
pomidor rzodkiewka kiełki
Składniki:mięso drobiowe woda, ,sól , **białko** drobiowe , przyprawy

- Herbata wiśniowa z cukrem 150 ml
Składniki:woda .cukier, herbata :wisnie jabłko kwiat hibiskusa dzika róża naturalne aromaty

DRUGIE ŚNIADANIE

210 KCAL

- Drożdżówka z serem 60g,
Składniki:mąka **pszenna**, **ser**, woda, cukier, drożdże, **jajka**

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

170+342+0 KCAL

- Zupa fasolowa z ziemniakami 250 ml
Składniki:woda, ,ziemniaki ,włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**) ziemniaki, fasola sucha, kiełbasa śląska (mięso wieprzowe 90% woda, sól, białko wieprzowe kolagenowe, skrobia ziemniaczana stabilizator,)olej rzepakowy, czosnek, cebula, przyprawy
- Pyzy ziemniaczane z mięsem i okrasą 150g
Składniki:ziemniaki, mąka ziemniaczana ,**jajko**, mięso wieprzowe , cebula, przyprawy
- Kapusta kiszona zasmażana 100g
Składniki:kapusta kiszona, masło przyprawy , mąka **pszenna**
- Woda 150 ml

ŚNIADANIE

321 KCAL

- Pieczywo mieszane / bułka pszenna (**gluten**) 50g z masłem 10g, ryż na **mleku** 150 g , dżem niskosłodzony 10g
Składniki:ryż **mleko**
100% owoców cukry pochodzące z owoców
- Herbata owoce leśne 150 ml
Składniki:woda .cukier, herbata ,kwiat hibiskusa aronia malina jezyna dzika róża bzu czarnego borówki czernicy

DRUGIE ŚNIADANIE

34 KCAL

- Owoc śliwka 70g

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

180+363+65 KCAL

- Zupa meksykańska 250 ml
Składniki:woda, ,włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**) ziemniaki mięso wieprzowe mielone, papryka czerwona, cebula, kukurydza, fasola czerwona, koncentrat pomidorowy, pomidory przyprawy
- Panierowany filet rybny w chrupiącym cieście 75g Ziemniaki 100g
Składniki:filet z mintaja woda mąka **pszenna** , olej rzepakowy , mąka kukurydziana , sól **jajko** , skrobia pszenna przyprawy
- Surówka z sałaty lodowej 100g
Składniki:sałata lodowa, ogórek , papryka czerwona , słońcecznik , oliwa ,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**