



JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 07.09.2026

ŚNIADANIE

- Płatki jęczmienne na mleku 200g, Chleb wieloziarnisty/ Bułka pszenna 70 g, Masło ekstra (mleko) 7g, Parówki drobiowe z szynki 40g ogórek konserwowy 20g papryka czerwona 20 g rzodkiewka 10 g

Składniki: mleko 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 mięso z piersi kurczaka 74% mięso wieprzowe 14%, woda, białka mleka

- Herbata lipowa z cukrem 200 ml

Składniki: woda, cukier, herbata, kwiat lipy

DRUGIE ŚNIADANIE

- Banan 40g

Składniki:

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa pieczarkowa z fusilli pełnoziarnisty 250ml

Składniki: woda, makaron, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler) pieczarki, śmietana 12% (śmietanka pasteryzowana, kultury mlekowych), przyprawy

- Pancake 120g z musem jogurtowo truskawkowo - malinowym 60g

Składniki: mleko, mąka pszenna, jajka jogurt naturalny, (mleko, żywe kultury bakterii, truskawki, maliny olej rzepakowy

- Marchewka gotowana opruszona sezamem i orzechami 80g

Składniki: marchew, sezam, oliwa

- Woda niegazowana 200ml

Składniki:

ŚNIADANIE

- Kasza kukurydziana na mleku 200 g, Chleb zwykły /Chleb graham 70 g, Masło 7g, Wędlina drobiowa 20g, Twarożek 10 g, Sałata ogórek szczypior, pomidor rzodkiewka kiełki 50 g

Składniki: mleko spożywcze kasza kukurydziana (100% kukurydz rozdrobniona), 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 mięso z piersi indyka, , woda , sól , przyprawy mleko, śmietanka ,mleko w proszku

- Herbata owocowa z cukrem 150 ml

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

DRUGIE ŚNIADANIE

- Nektaryna 70g

OBIAD
(ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa kapuśniak z kaszą 250 ml

Składniki: woda, kasza pęczak kapusta kiszona włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler), natka pietruszki lubczyk przyprawy

- Medalion drobiowy pieczony w piecu 80 g

Składniki: filet z kurczaka udowe bez kości , jajka, olej rzepakowy, buka pszenna przyprawy

- Sałata lodowa z jogurtem 80g Ziemniaki 140g

Składniki: sałata lodowa, jogurt , przyprawy ziemniaki, koper

- Lemoniada 200ml

Składniki: cytryna, cukier, woda

ŚNIADANIE

- Kawa zbożowa z mlekiem 200 ml, Chleb zwykły /Bułka pszenna graham 70 g Masło ekstra (mleko) 7g, Pasta z jaj i twarogu 30g, Szczypior 20g papryka czerwona 20g rukola 10 g

Składniki: mleko kawa zbożowa (jęczmień, żyto), mąka pszenna 750 mąka żytnia 720 woda drożdże sól mąka ziemniaczana, mąka pszenna graham 1850 mąka pszenna 500 woda drożdże cukier sól olej jajko, twaróg sól pieprz śmietana

- Herbata malinowa z cukrem 150 ml

Składniki: woda ,cukier ,herbata : owoc maliny hibiskusa dzikiej róży aromaty naturalne

DRUGIE ŚNIADANIE

- Śliwka 40 g

Składniki:

OBIAD
(ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa gulaszowa z ziemniakami 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki ,włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler) szynka wieprowa papryka czerwona, pieczarki, cebula koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, natka pietruszki lubczyk , przyprawy

- Filet pieczony z kurczaka w piecu 80g w sosie curry 60g Kasza jagłana 140 g

Składniki: mięso z kurczaka, , olej rzepakowy, przyprawy woda kasza jagłana y masło, przyprawa carry , mąka pszenna śmietana

- Surówka meksykańska z kukurydzą i groszkiem 80 g

Składniki: kapusta biała, marchew ,kukurydza, groszek jogurt , 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

ŚNIADANIE

- Ryz na mleku na **mleku** 200g, Chleb zwykły /Chleb graham 70 g
Masło ekstra (**mleko**) 7g Wędlina wieprzowy 20g **Twaróg** ze szczypiorkiem 10g
Sałata ogórek szczypior pomidor rzodkiewka kiełki 50 g
Składniki: mleko ,ryż 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 twaróg szczypiorek sol
- Herbata wiśniowa z cukrem 150 ml
Składniki: woda, cukier, herbata :wisnie jabłko kwiat hibiskusa dzika róża naturalne aromaty

DRUGIE ŚNIADANIE

- Kiwi 40 g
Składniki:

OBIAD
(ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa barszcz biały z **jajkiem** 250 ml
Składniki: woda, ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**) jajko mąka **pszenna**,
olej rzepakowy, **mleko**, przyprawy zakwas **żytni** naturalny natka pietruszki lubczyk
- Spaghetti z sosem warzywnym z czerwona soczewicą 140g i makaronem pełnoziarnistym 140g
Składniki: włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**, cebula papryka, czerwona soczewica
czosnek przecier pomidorowy pomidory w puszcze mąka **pszenna** przyprawy
maka razowa z **pszenicy** twardej durum woda
- Surówka z ogórka kiszzonego por jabłko słonecznik 80g
Składniki: ogorki kiszony por jabłko słonecznik olej, przyprawy
- Woda 150 ml

ŚNIADANIE

- Budyń waniliowy na **mleku** 200 g, Chleb wieloziarnisty/ Bułka **pszenna** 70 g,
Masło ekstra (**mleko**) 7g, dżem niskosłodzony 10g, wędlina drobiowa 20g
ogórek świeży 25 g papryk żółta 25 g
Składniki: cukier, skrobia (ziemniaczana, kukurydziana), skrobia modyfikowana ziemniaczana, aromat waniliowy
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 żurawinowa z cukrem 150 ml
Składniki: woda, cukier, herbata :dzika róża żurawina czarna porzeczka kwiat hibiskusa
kwiat lipy kwiat malwy czarnej aromaty naturalne
- Marchewka 40g
Składniki:

DRUGIE ŚNIADANIE

OBIAD
(ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa pomidorowa z ryżem mieszanym 250ml
Składniki: woda, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), ryż biały i ryż pełnoziarnisty,
pomidory w puszcze, koncentrat pomidorowy, **śmietana** 12% (**śmietanka** pasteryzowana
kultury bakterii **mlekowych**), natka pietruszki lubczyk przyprawy
- Burger rybny (**miruna**) 80g Ziemniaki 140 g
Składniki: miruna (ryba) bułka **pszenna** przyprawy, **jajka**, olej rzepakowy **jaja**
kapusta biała, por, jogurt przyprawy
- Surówka porowa 80 g
Składniki: kapusta biała, por, **jogurt** 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**