



JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 08.06.2026

ŚNIADANIE 340 KCAL

- Pieczywo mieszane / bułka pszenna (**gluten**) 50g z masłem 10g,
Parówki drobiowe 70g ketchup papryka
Składniki:mięso z piersi kurczaka 74% mięso wieprzowe 14% ,woda, białka **mleka**

- Herbata czarna z cytryna i cukrem 150 ml
Składniki:woda ,cukier, herbata czarna

DRUGIE ŚNIADANIE 105 KCAL

- Banan 70g
Składniki:

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE) 95+347+65 KCAL

- Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml
Składniki:woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoścyczna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), ogórki kiszzone **śmietana** 12% (**śmietanka** pasteryzowana, kultury bakterii **mlekowych**), przyprawy

- Naleśniki mix (z **serem**, dżemem truskawkowym) 120 g
z sosem **śmietanowo** – waniliowym
Składniki: mleko, mąka **pszenna**, jajko, olej rzepakowy, truskawki

- 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 315 KCAL

- Pieczywo mieszane /bułka **pszenna** 50 g z masłem 10 g Wędlina wieprzowa 20g Pesto z bazylii 20 g Sałata ogórek szczypior pomidor rzodkiewka kiełk

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

- Herbata żurawinowa z cukrem 150 ml

Składniki:woda .cukier, herbata :dzika róża żurawina czarna porzeczka kwiat hibiskusa kwiat lipy kwiat malwy czarnej aromaty naturalne

DRUGIE ŚNIADANIE 100 KCAL

- Chrupki kukurydziane kręcone 90 g

Składniki:grys kukurydziany 100 %

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE) 75+460+50 KCAL

- Zupa brokułowa z ziemniakami 250ml

Składniki:woda, bulion mięsny (woda , mięso drobiowe) ,ziemniaki ,brokuł , włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**) , **śmietana** 12 %,(**śmietanka** pasteryzowana, kultury bakterii **mlekowych**),przyprawy

- Bigos z młodej kapusty z kiełbasą 150 g gnocchi ziemniaczane 100g

Składniki:kiełbasa śląska (mięso wieprzowe (90%), woda, sól, białko wieprzowe kolagenowe, skrobia ziemniaczana, stabilizator, cebula marchewka koper przyprawy ziemniaki gotowane mąka **pszenna** **jajko** sól

- Surówka z buraczków i cebuli 100g

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

- Lemoniada 150ml

Składniki:cytryna, cukier, woda

ŚNIADANIE 338 KCAL

- Pieczywo mieszane (**gluten**) 50g z masłem 10g, Połędwica drobiowa 20 g Pasta z **jajeczna** 30g papryka czerwona

Składniki: **jajko**, sól pieprz majonez mięso 89 % woda skrobia ziemniaczana sól wzmacniacz smaku przyprawy substancje konserwujące
Może zawierać **gorczycę pochodne mleka łącznie z laktozą**

- Herbata wiśniowa z cukrem 150 ml

Składniki:woda .cukier, herbata :wisnie jabłko kwiat hibiskusa dzika róża naturalne aromaty

DRUGIE ŚNIADANIE 230 KCAL

- Rogal z dżemem 60 g (**gluten**)

Składniki:mąka **pszenna**, margaryna, woda, cukier, drożdże, **jajka** dżem

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE) 217+391+65 KCAL

- Rosół z makaronem 250ml

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

- Sznyceł górski 80g z ogórkiem kiszonym ziemniaki 100g

Składniki:łopatka wp. **Jajko**, bułka **pszenna**, ogórek kiszony , przyprawy olej rzepakowy

- Surówka z pomidorów 100g

Składniki:

- Kompot wieloowocowy 150 ml

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

ŚNIADANIE

315 KCAL

- Pieczywo mieszane (gluten) 50g z masłem 10g, Wędlina drobiowa 20g
Twarożek 20g Sałata ogórek szczypior
pomidor rzodkiewka

Składniki:mięso z piersi indyka, , woda , sól , przyprawy
mleko, śmietanka ,mleko w proszku

- Herbata lipowa z cukrem 150 ml

Składniki:woda ,cukier, herbata kwiat lipy

DRUGIE ŚNIADANIE

44 KCAL

- Suszone chipsy jabłkowe 12g

Składniki:jabłko

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

110+398+0 KCAL

- Zupa jarzynowa z ziemniakami 250 ml

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

- Kartacze z mięsem 160 g z okrasą

Składniki:woda skrobia ziemniaczana mięso wieprzowe mięso wołowe białko sojowe cebula przyprawy mąka ryżowa suszone warzywa (marchew pietruszka por cebula)

- Surówka z ogórka zielonego z koprem 100g

Składniki:ogórek zielony ,olej, koper, cebula, przyprawy

- Woda 150 ml

ŚNIADANIE

343 KCAL

- Pieczywo mieszane / bułka pszenna (gluten) 50g z masłem 10g,
Płatki śniadaniowe o smaku miodowym na mleku 150 g , dżem niskosłodzony 10g

Składniki: mąka 76% pszenna pełnoziarnista 52% kukurydziana ,ryżowa , pszenna , cukier, syrop z pszenicy i siodu jęczmiennego , miód 5.1 % , skrobia pszenna ,olej słonecznikowy , sól ,aromaty , Produkt może zawierać mleko 100% owoców cukry pochodzące z owoców

- Herbata malinowa z cukrem 150 ml

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

DRUGIE ŚNIADANIE

30 KCAL

- Nektarynka 70g

Składniki:

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

170+352+65 KCAL

- Zupa fasolowa z ziemniakami 250 ml

Składniki:woda, bulion mięsny (woda , mięso drobiowe) ,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

- Kotlet rybny 80g Ziemniaki 100g

Składniki: miruna (ryba) bułka tarta pszenna, jaja, przyprawy, olej rzepakowy

- Sałata lodowa ze śmietaną 100g

Składniki:sałata lodowa, (śmietana 12 % śmietanka pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych, 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