



# JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 09.03.2026

## ŚNIADANIE 340 KCAL

- Pieczywo mieszane / bułka pszenna (**gluten**) 50g z masłem 10g, Pasztet drobiowy 40 g papryka ogórek

**Składniki:** woda, mięso z kurcząt, olej rzepakowy, kasza **manna**, białko **sojowe**, sól, przyprawy.

- Herbata czarna z cytryna i cukrem 150 ml

**Składniki:** woda, cukier, herbata czarna

## DRUGIE ŚNIADANIE 105 KCAL

- Banan 125 g

**Składniki:**

## OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

150+282+65 KCAL

- Zupa pomidorowa z makaronem 250ml

**Składniki:** woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), pomidory w puszcze, koncentrat pomidorowy, **śmietana** 12% (**śmietanka** pasteryzowana, kultury bakterii **mlekowych**), przyprawymąka **pszenna**, jajka, przyprawy

- Knedle z nadzieniem morelowym 160 g sos **śmietanowy** 40g

**Składniki:** ziemniaki 52%, nadzienie morelowe 20% morela 40% skrobia ziemniaczana, mąka **pszenna** (**gluten**) pasteryzowane **jaja**

- Kompot wielowocowy 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 /bułka **pszenna** 50 g z masłem 10 g Wędlina wieprzowa 20g  
Jajko gotowane 20 g Sałata ogórek szczypior pomidor rzodkiewka kiełk

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

- Herbata owoce leśne 150 ml

**Składniki:** woda ,cukier, herbata ,kwiat hibiskusa aronia malina jeżyna dzika róża bzu czarnego borówki czernicy

## DRUGIE ŚNIADANIE 23 KCAL

- Marchewka

## OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE) 75+357+50 KCAL

- Zupa brokułowa z ziemniakami 250 ml

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

- Udko pieczone 120 g ziemniaki 100g

**Składniki:** udko z kurczaka olej rzepakowy, przyprawy

- Surówka z kapusty pekińskiej 100g

**Składniki:** kapusta pekińska, kukurydza , papryka czerwona, ogórek,  
przyprawy, pietruszka majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja**, musztarda)**gorczyca**

- Lemoniada 150ml

**Składniki:** cytryna, cukier, woda

## ŚNIADANIE 338 KCAL

- Pieczywo mieszane (**gluten**) 50g z masłem 10g,  
Pasta z **jajek** i szynki 40g ogórek kiszony

**Składniki:** **jajko**, szynka konserwowa, ( mięso wp z szynki 80% żelatyna wp. woda  
,sól)majonez ( żółtko **jaja** , musztarda- **gorczyca**

- Herbata malinowa z cukrem 150 ml

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

## DRUGIE ŚNIADANIE 155 KCAL

- Serek homogenizowany 120 g

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

## OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE) 90+419+65 KCAL

- Zupa solferino z ziemniakami 250 ml

**Składniki:** woda, bulion mięsny (woda , mięso drobiowe ) ,ziemniaki ,włoszczyzna (marchew, por,  
korzeń pietruszki, **seler**),, fasolka szparagowa, kapusta biała, koncentrat pomidorowy  
, pomidory w puszcze , przyprawy

- Filet pieczony z kurczaka 80g w sosie curry 60g kasza kuskus 100g

**Składniki:** mięso z kurczaka, , olej rzepakowy, przyprawy  
Składniki: masło, przyprawa carry , mąka **pszenna śmietana**  
semoliny ( mąka z **pszenicy** durum )i

- Surówka wielowarzywna 100 g

**Składniki:** kapusta biała marchew jabłko ogórek kwaszony por cebula **seler** olej roślinny przyprawy

- Kompot wielowocowy 150 ml

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

## ŚNIADANIE

### 315 KCAL

- Pieczony mieszany (**gluten**) 50g z masłem 10g, Wędliny drobiowa 20g  
Serek kanapkowy kremowy ze szczypiorkiem 10g Sałata ogórek szczypior  
pomidor rzodkiewka kielbki

**Składniki:**mięso z piersi indyka, , woda , sól , przyprawy

Składniki: ser twarogowy cebula, sól , czosnek suszony , szczypior suszony , przyprawy

- Herbata wiśniowa z cukrem 150 ml

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

## DRUGIE ŚNIADANIE

### 57 KCAL

- Pomarańcza 70g

**Składniki:**

## OBIAD

### (ZUPA + DRUGIE DANIE)

### 137+364+0 KCAL

- Zupa krupnik z ziemniakami 250 ml

**Składniki:**woda, bulion mięsny (woda , mięso drobiowe ) ,ziemniaki ,włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler), kasza jęczmienna (**gluten**), przyprawy

- Makaron spaghetti 100 g z sosem bolońskim 100 g

**Składniki:**makaron, łopatką wp., włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler)pomidory, koncentrat pom., czosnek, przyprawy, olej rzepakowy.

- Woda 150 ml

## ŚNIADANIE

### 343 KCAL

- Pieczony mieszany / bułka pszenna (**gluten**) 50g z masłem 10g,  
Zupa mleczna z zacierką 200 ml , dżem niskosłodzony 10g

**Składniki:** mleko , zacierka :maka pszenna , jajka sól  
100% owoców cukru pochodzące z owoców

- Herbata żurawinowa z cukrem 150 ml

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

- Suszone chipsy jabłkowe

**Składniki:**jabłko

## DRUGIE ŚNIADANIE

### 45 KCAL

## OBIAD

### (ZUPA + DRUGIE DANIE)

### 198+314+65 KCAL

- Żurek z ziemniakami 250 ml

**Składniki:**woda, ,ziemniaki ,włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler) mąka żytnia,  
kielbasa śląska , olej rzepakowy, śmietana 12% (śmietanka pasteryzowana,  
kultury bakterii mlekowych), przyprawy

- Kotlet rybny (miruna) 80g ziemniaki pieczone 100g

**Składniki:** miruna (ryba)butka pszenna przyprawy, , olej rzepakowy jajka

- Surówka z kiszonej kapusty 100g

**Składniki:**kapusta kiszona, cebula, olej rzepakowy, przyprawy

- Kompot wieloowocowy 150 ml

**Składniki:**czarna porzeczka, agrest, aronia, truskawka, śliwka bez pestek

Może zawierać śladowe ilości glutenu, gorczycy, soi, jaj, mleka, zbóż zawierających gluten, orzechów