



JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 11.05.2026

ŚNIADANIE 340 KCAL

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

- Kawa inka na mleku 150 ml

Składniki: serwatka w proszku z mleka, cukier, tłuszcz kokosowy, rozpuszczalna kawa zbożowa, (jęczmień żyto, cykorja), mleko odtłuszczone w proszku, sól, aromaty Produkt zawiera mleko jęczmień żyto

DRUGIE ŚNIADANIE 34 KCAL

- Owoc śliwka 70g

Składniki:

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE) 150+382+65 KCAL

- Zupa pomidorowa z ryżem 250ml

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

- Makron kokardki z twarogiem na słodko 150g z musem jogurtowo- truskawkowym 40g

Składniki: cukier, twaróg (mleko), jogurt (mleko), mąka pszenna, jajka, przyprawy, śmietana 12% (śmietanka pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych), jogurt, cukier, truskawki

- 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 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 owoce leśne 150 ml

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

DRUGIE ŚNIADANIE 230 KCAL

- Rogal z dżemem 60 g (**gluten**)

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

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

217+318+50 KCAL

- Rosół z makaronem 250ml

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

- Pieczeń rzymska 70 g w sosie pieczeniowym 60g, ziemniaki 100g

Składniki: mięso wieprzowe, **jajka**, olej rzepakowy, cebula, bułka tarta **pszenna**, przyprawy
Składniki sos: wywar wieprzowy, mąka **pszenna**, **śmietana** 12% (**śmietanka** pasteryzowana, kultury bakterii **mlekowych**), przyprawy

- Surówka rartasek 100 g

Składniki: kapusta biała marchew cebula sos przyprawy

- Lemoniada 150ml

Składniki: cytryna, cukier, woda

ŚRODA 13.05.2026

ŚNIADANIE 302 KCAL

- Pieczywo mieszane (**gluten**) 50g z masłem 10g, **Jajecznicą** ze szczypiorkiem 50g Papryka czerwona

Składniki: **jajka**, masło, szczypior

- Herbata czarna z cytryną i cukrem 150 ml

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

DRUGIE ŚNIADANIE 230 KCAL

- Chrupki kukurydziane bananowe kukuryku 15 g

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

- Zupa barszcz biały 250 ml

Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**) mąka **pszenna**, kiełbasa śląska (mięso wieprzowe (90%), woda, sól, białko wieprzowe kolagenowe, skrobia ziemniaczana, stabilizator), olej rzepakowy, **śmietana** 12% (**śmietanka** pasteryzowana, kultury bakterii **mlekowych**), przyprawy

- Filet drobiowy panierowany 80g ziemniaki 100g

Składniki: filet drobiowy, **jajko**, bułka tarta **pszenna**, przyprawy, olej

- Marchewka z groszkiem na ciepło 100g

Składniki: marchew, groszek zielony, masło (**śmietanka** pasteryzowana), przyprawy

- Kompot wieloowocowy 150 ml

Składniki: czerwoną porzeczką, agrest, aronia, truskawka, śliwka bez pestek
Może zawierać znikome ilości **glutenu, gorczycy, 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: mleko, śmietanka ,mleko w proszku

- Herbata malinowa z cukrem 150 ml

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

DRUGIE ŚNIADANIE 30 KCAL

- Owoc nektaryna 70g

Składniki:

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) kalfior , kapusta biała, fasolka szparagowa, groszek, brukselka, , śmietana 12% (śmietanka pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych), przyprawy

- Gnocchi ziemniaczane 100 g z sosem myśliwskim 120 g

Składniki:kiełbasa śląska ,pieczarka , cebula , boczek wędzony , ogórki kiszane , koncentrat pomidorowy 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 słodujęczmiennego , miód 5.1 % , skrobia pszenna ,olej słonecznikowy , sól aromatyzujący , Produkt może zawierać mleko 100% owoców cukry pochodzące z owoców

- Herbata lipowa z cukrem 150 ml

Składniki:woda ,cukier, herbata kwiat lipy

- Marchewka 70g

Składniki:

DRUGIE ŚNIADANIE 23 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

- Hamburger rybny 80g, ziemniaki 100g

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

- Surówka colesław 100g

Składniki:kapusta biała, marchew, przyprawy, majonez (olej rzepakowy, żółtko jaja, musztarda)gorczyca

- 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