



JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 16.02.2026

ŚNIADANIE 297 KCAL

- Pieczywo mieszane / bułka pszenna (**gluten**) 50g z masłem 10g, Parówki drobiowe 70g ketchup marchewka

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 100 KCAL

- Mus jabłkowy 100g

Składniki:Przecier jabłkowy 100% Produkt może zawierać **seler** **gorczyce** **sezam**

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

200+327+65 KCAL

- Zupa gołąbkowa 250 ml

Składniki:woda, ,ryż ,włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**),, łopatka , kapusta biała, cebula , koncentrat pomidorowy, pomidory w puszcze , przyprawy

- Bitki wieprzowe 80 g w sosie pieczeniowym 60g Kluski śląskie 100g

Składniki:schab ,cebula, mąka **pszenna**, przyprawy, olej ziemniaki, mąka **pszenna** ,**jajko** ,przyprawy

- Surówka z selera i rodzynekami 100 g

Składniki:seler jabłko rodzyнки sos **jogurtowy** przyprawy

- 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 315 KCAL

- Pieczywo mieszane /bułka **pszenna** 50 g z masłem 10 g Wędlina drobiowa 20g
Jajko gotowane 20g Sałata ogórek szczypior pomidor rzodkiewka kiełk

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 105 KCAL

- Owoc banan 70g

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE) 70+439+50 KCAL

- Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty250 ml

Składniki:woda, bulion mięsny (woda , mięso drobiowe) ,ziemniaki kapusta słodka
włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**) , przyprawy

- Kotlet pożarski 80 g z ziemniakami 100g

Składniki:mięso drobiowe, **jajka**, olej rzepakowy, przyprawy ziemniaki, koper

- Mizeria ze **śmietaną** 100g

Składniki:ogórki świeże, **śmietana** 18%, **jogurt** naturalny (kultury bakterii **mlekowych**)

- Lemoniada 150ml

Składniki:cytryna, cukier, woda

ŚNIADANIE 302 KCAL

- Pieczywo mieszane (**gluten**) 50g z masłem 10g,
Pasta rybna pomidorowa (**ryba**) 30gOgórek kiszony ,

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

- 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 237 KCAL

- Rogal z budyniem 60 g (gluten)

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

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE) 140+357+65 KCAL

- Zupa pomidorowa z ryżem 250ml

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

- Kluski leniwe z masłem i bułką 160 g

Składniki:ziemniaki , ser **twarogowy** , mąka **pszenna** , mąka ziemniaczana, masło , bułka tarta (**gluten**) **jaja** , przyprawy

- Surówka z marchwi i jabłka 100 g

Składniki:marchew, jabłko, olej, przyprawy

- Kompot wielowocowy 150 ml

Składniki:czerniona 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 (gluten) 50g z masłem 10g, Wędlina wieprzowa 20g, **Serek** kanapkowy z ogórkiem i koperkiem 10g Sałata ogórek szczypior pomidor rzodkiewka

Składniki: mięso wieprzowe, sól, **białka** sojowe, przyprawy (**gorczyca**)
ser **twarogowy**, ogórki, **białka** **mleka**, sól, koperek suszony, przyprawy

- Herbata owoce leśne 150 ml

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

DRUGIE ŚNIADANIE

32 KCAL

- Owoc mandarynka 70g

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

220+324+0 KCAL

- Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml

Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), groch suchy, kiełbasa śląska (mięso wieprzowe 90% woda, sól, białko wieprzowe kolagenowe, skrobia ziemniaczana stabilizator), olej rzepakowy, czosnek, cebula, przyprawy

- Filet pieczony z kurczaka 80g w sosie paprykowym 60g Ryż na sypko 100g

Składniki: mięso z kurczaka, olej rzepakowy, przyprawy
Składniki: masło, przyprawa papryka, mąka **pszenna** śmietana
Składniki: ryż, woda

- Surówka z kapusty w sosie vinegret 100 g

Składniki: kapusta biała marchew cebula sos vinegret

- Woda 150 ml

ŚNIADANIE

321 KCAL

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

Składniki: mąka **72%pszenna**, **pszenna** pełnoziarnista 25%, kukurydziana, cukier
syrop z **pszenicy**, kakao, olej słonecznikowy, witamina b6, witamina d
100% owoców cukry pochodzące z owoców

- Herbata czarna z cytryną i cukrem 150 ml

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

DRUGIE ŚNIADANIE

45 KCAL

- Suszone chipsy jabłkowe o smaku mango 12g

Składniki: jabłko sok z mango bez dodatku cukru

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

170+342+BRAK KCAL

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250ml

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

- Paluszek rybny 80g Ziemniaki puree

Składniki: miruna (**ryba**) bułka tarta **pszenna**, jajka, przyprawy, olej rzepakowy ziemniaki, **mleko**, masło

- Surówka z kiszonej kapusty 100g

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