



JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 20.07.2026

ŚNIADANIE 340 KCAL

- Pieczywo mieszane / bułka pszenna (**gluten**) 50g z masłem 10g, Paprykarz szczeciński (**ryba**) 40 g ogórek małosolny

Składniki: ryba, ryż, koncentrat pomidorowy

- Herbata czarna z cytryna i cukrem 150 ml

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

DRUGIE ŚNIADANIE 105 KCAL

- Owoc banan 70g

Składniki:

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

169+263+65 KCAL

- Zupa pieczarkowa z fusilli 250ml

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

- Pancake 120g z sosem **jogurtowo** truskawkowym 40g

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

- Kompot wielowocowy 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 (**gluten**) 50g z masłem 10g, Wędlina wieprzowa 20g Pesto z bazylii 20 g Sałata ogórek szczypior pomidor rzodkiewka kiełki

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

- Herbata owocowa z cukrem 150 ml

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

DRUGIE ŚNIADANIE 105 KCAL

- Jogurt owocowy 125 g

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

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

144+428+50 KCAL

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250 ml

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

- Kotlet z piersi kurczaka panierowany 80 g ziemniaki 100g

Składniki: filet dr, **jajka**, mąka **pszenna**, bułka tarta **pszenna** , olej rzepakowy, przyprawy

- Surówka z czerwonej kapusty 100g

Składniki: kapusta czerwona , olej jabłko ,przyprawy

- Lemoniada 150ml

Składniki: cytryna, cukier, woda

ŚNIADANIE 295 KCAL

- Pieczywo mieszane (**gluten**) 50g z masłem 10g, Polędwica drobiowa 20 g Pasta z **sera** żółtego z warzywami 30g ogórek kiszony, szczypior

Składniki: **ser** żółty , rzodkiewka , szczypior, ogórek małosolny , majonez (**jaja**, **gorczyca**)
mięso 89 % woda skrobia ziemniaczana sól wzmacniacz smaku przyprawy substancje konserwujące
Może zawierać **gorczycę pochodne mleka łącznie z laktozą**

- Herbata czarna z cytryna i cukrem 150 ml

Składniki: woda .cukier, herbata czarna

DRUGIE ŚNIADANIE 215 KCAL

- Drożdżówka z serem 60g,

Składniki: mąka **pszenna**, **twaróg** , woda, cukier, drożdże, **jaja** , **mleko**

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE) 95+414+65 KCAL

- Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml

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

- Gulasz wieprzowy 150g Kasza **jęczmienna** 100g

Składniki: łopatką wp.,cebula, mąka **pszenna**, przyprawy, olej

- Warzywa w stylu rustykalnym 100g

Składniki: kalafior, marchew żółta , kalafior romanesko , groszek cukrowy , woda , masło , oliwa z oliwek , sól , pieprz

- Kompot wieloowocowy 150 ml

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

ŚNIADANIE

315 KCAL

- Pieczyczo mieszane (**gluten**) 50g z masłem 10g, Wędlina drobiowa 20g
Serek kanapkowy kremowy ze szczypiorkiem 10g Sałata ogórek szczypior
pomidor rzodkiewka kiełki

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

30 KCAL

- Nektarynka 70 g

Składniki:

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

160+311+130 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
ryzowa 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

- Pieczyczo mieszane /bułka **pszenna** 50g z masłem 10g ,
Kasza kukurydziana na **mleku** 150 g , dżem niskosłodzony 10g

Składniki:kasza kukurydziana 100% **mleko**
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

- Marchewka 70 kcal

Składniki:

DRUGIE ŚNIADANIE

24 KCAL

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

190+355+65 KCAL

- Zupa gulaszowa z ziemniakami 250 ml

Składniki:woda, bulion mięsny (woda , mięso drobiowe) ,ziemniaki ,włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**) łopata wieprzowa, papryka czerwona, pieczarki, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, **śmietana** 12% (**śmietanka** pasteryzowana, kultury bakterii **mlekowych**), przyprawy

- Filet z mintaja w panierce 90 g Ziemniaki 100g

Składniki:filet z mintaja ,mąka **pszenna** ,woda skrobia , sól przyprawy

- Surówka z kiszanej kapusty 100g

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

- Kompot wieloowocowy 150 ml

Składniki:czarna porzeczka, agrest, aronia, truskawka, śliwka bez pestek
Może zawierać znikome ilości **glutenu**, **gorczycy**, **soji**, **jaja**, **mleka**, **zbóż zawierających gluten**, **orzechów**