



# JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 21.09.2026

## ŚNIADANIE

- Płatki kukurydziane na mleku 200g, Chleb wieloziarnisty/ Bułka pszenna 70 g, Masło ekstra (mleko) 7g, Parówki drobiowe z szynki 40g, ogórek konserwowy 20g, papryka czerwona 20 g, rzodkiewka 10 g

**Składniki:** mleko, płatki kukurydziane, mąka pszenna 750, mąka żytnia 720, mąka żytnia 2000, woda, siemię lniane, słonecznik otręby pszenne, nasiona sezamu, drożdże, sól, mąka pszenna 500, woda, drożdże, olej, woda, mięso z piersi kurczaka 74%, mięso wieprzowe 14%, woda, białka mleka

- Herbata czarna z cytryną i cukrem 200 ml

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

## DRUGIE ŚNIADANIE

- Banan 40g

**Składniki:**

## OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa ogórkowa z ryżem mieszanym 250 ml

**Składniki:** woda, ryż pełnoziarnisty, ryż biały, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler), ogórki kiszzone śmietana 12% (śmietanka pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych), koper, lubczyk, przyprawy

- Pampuchy drożdżowe 80g  
koktail jogurtowo – jagodowym 60g

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

- Surówka z marchewki i ananasem i orzechami 80 g

**Składniki:** marchew, jabłko, jogurt, przyprawy

- Woda niegazowana 200ml

**Składniki:**

## ŚNIADANIE

- Płatki ryżowe na mleku 200g , Chleb zwykły /Chleb graham 70 g, Masło 7g, Wędlina drobiowa 20g, Jajko gotowane 20g  
Sałata ogórek szczypior pomidor rzodkiewka kiełki 50g

**Składniki:** mleko płatki ryżowe mąka pszenna jajka woda mleko , mąka pszenna 750 mąka żytnia 720 woda drożdże sól mąka ziemniaczana, mąka pszenna graham 1850 mąka pszenna 500 woda mąka żytnia 720 drożdże sól olej mięso z piersi indyka, , woda , sól , przyprawy mleko, śmietanka ,mleko w proszku

- Herbata owocowa z cukrem 150 ml

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

## DRUGIE ŚNIADANIE

- Arbuz 40g

OBIAD  
(ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Rosół z makaronem 250ml

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

- Pieczeń rzymska z pieca 80 g w sosie pieczeniowym 60g Ziemniaki puree 140g

**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 ziemniaki, jogurt ,koper

- Surówka ze słodkiej kapusty 80g

**Składniki:** kapusta koper marchew , przyprawy

- Lemoniada 200ml

**Składniki:** cytryna, cukier, woda

## ŚNIADANIE

- , Chleb zwykły /Bułka pszenna graham 70 g  
Masło ekstra (mleko ) 7g , Pasta rybna pomidorowa 20g ,  
Ogórek kiszony 20 g papryka czerwona 20 g rukola 10 g

**Składniki:** , mąka pszenna 750 mąka żytnia 720 woda drożdże sól mąka ziemniaczana, mąka pszenna graham 1850 mąka pszenna 500 woda drożdże cukier sól olej tuńczyk w oleju, makrela w pomidorach , jajko gotowane, koncentrat pomidorowy, masło cebula, przyprawy

- Kakao naturalne z mlekiem 200 ml

**Składniki:** mleko ,kakao

## DRUGIE ŚNIADANIE

- Marchewka 40 g

**Składniki:**

OBIAD  
(ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa brokułowa z ziemniakami 250 ml

**Składniki:** woda, ,ziemniaki ,brokuł , włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler) natka pietruszki lubczyk jogurt ,przyprawy

- Filet drobiowy panierowany pieczony w piecu 80g ziemniaki 140 g

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

- Marchewka z groszkiem na ciepło 80g

**Składniki:** marchew, groszek zielony, mąka pszenna , 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

## ŚNIADANIE

- Ryż na mleku 200 g Chleb zwykły /Chleb graham 70 g  
Masło ekstra (mleko) 7g Wędlina wieprzowy 20g Twaróg ze szczypiorkiem 10g  
Sałata ogórek szczypior pomidor rzodkiewka kiełki 50 g  
Składniki: mleko , ryż mąka pszenna 750 mąka żytnia 720 woda drożdże sól mąka ziemniaczana  
Składniki mąka pszenna graham 1850 mąka pszenna 500 woda mąka żytnia 720 drożdże sól olej  
mięso wieprzowe 85% woda, sól, białko wieprzowe, przyprawy twaróg szczypiorek sól
- Herbata wiśniowa z cukrem 150 ml  
Składniki: woda, cukier, herbata: wisnie jabłko kwiat hibiskusa dzika róża naturalne aromaty

## DRUGIE ŚNIADANIE

- Suszone chipsy jabłkowe o smaku ananasowym 12g  
Składniki:

OBIAD  
(ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa jarzynowa 250 ml  
Składniki: woda, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler)  
kalafior, kapusta biała, fasolka szparagowa, groszek, brukselka, jogurt, przyprawy
- Kotlety ziemniaczane z białą fasolą 80 g Sos pieczarkowy 60 g  
Składniki: ziemniaki, biała fasola cebula, siemie lniane, mąka pszenna mąka ziemniaczana  
natka pietruszki olej przyprawy pieczarka cebula olej mąka pszenna
- Surówka z ogórka zielonego z groszku, cebula i koprem 80g  
Składniki: ogórek zielony, olej, koper, cebula, przyprawy
- Woda 150 ml

## ŚNIADANIE

- Płatki jęczmienne na mleku 200 g, Chleb wieloziarnisty/ Bułka pszenna 70 g,  
Masło ekstra (mleko) 7g, dżem niskosłodzony 10g, Serek wiejski z orzechami 25 g  
szczypior 25 g rzodkiewka 25 g  
Składniki: mleko cukier, skrobia (ziemniaczana, kukurydziana), skrobia modyfikowana ziemniaczana, aromat waniliowy  
mąka pszenna 750, mąka żytnia 720, mąka żytnia 2000 woda, siemie lniane, słonecznik  
otręby pszenne nasiona sezamu drożdże, sól, mąka pszenna 500 woda drożdże olej woda  
100% owoców cukry pochodzące z owoców twaróg ziarnisty śmietanka pasteryzowana sól
- Herbata owoce leśne 150 ml  
Składniki: woda, cukier, herbata: dzika róża żurawina czarna porzeczka kwiat hibiskusa  
kwiat lipy kwiat malwy czarnej aromaty naturalne
- Jabłko 40g  
Składniki:

## DRUGIE ŚNIADANIE

OBIAD  
(ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa fasolowa z ziemniakami 250 ml  
Składniki: woda, ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler) ziemniaki,  
fasola sucha, olej rzepakowy, czosnek, cebula, przyprawy
- Filet z mintaja saute 80 g Ziemniaki puree 140 g  
Składniki: filet z mintaja, mąka pszenna, woda skrobia, sól przyprawy ziemniaki, mleko koper
- Surówka z pomidorów i szczypiorku 80 g  
Składniki: pomidory, szczypiorek
- 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