



JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 26.01.2026

ŚNIADANIE 340 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 cytryną i cukrem 150 ml

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

DRUGIE ŚNIADANIE 50 KCAL

- Mus jabłkowy kubaś 100g

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

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE) 493 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

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

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

- Kompot wieloowocowy 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 (**gluten**) 50g z masłem 10g, Wędlina wieprzowa 20g
Twarożek 20 g, Sałata ogórek szczypior pomidor rzodkiewka kielbki

Składniki: schab wieprzowe , ,sól, białka **sojowe** , przyprawy (**gorczyca**)
Składniki: **mleko**, **śmietanka** ,**mleko** w proszku

- 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 39 KCAL

- Owoc banan 70g

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE) 509 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**), przyprawy

- Kotlet mielony 80 g po węgiersku ziemniaki 100g

Składniki: mięso wieprzowe, papryka, cebula marchew olejek rzepakowy, czosnek, cebula, przyprawy ziemniaki,

- Buraczki na ciepło 100g

Składniki: buraki, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, masło, przyprawy

- Lemoniada 150ml

Składniki: cytryna, cukier, woda

ŚNIADANIE 338 KCAL

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

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 43 KCAL

- Suszone chipsy jabłkowe o smaku mango 12g

Składniki: jabłko sok z mango bez dodatku cukru

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE) 518 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

- Kopytka 100g z sosem mięsnym 150g

Składniki: ziemniaki, mąka **pszenna**, **jajko** ,przyprawy
Składniki: topatka wp. , cebula., mąka **pszenna**,

- Surówka z czerwonej kapusty 100g

Składniki: kapusta czerwona , olej jabłko ,przyprawy

- Kompot wieloowocowy 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

- Pieczywo mieszane (gluten) 50g z masłem 10g, Wędlina drobiowa 20g , Pesto z bazylii 20 g, Sałata ogórek szczypior pomidor rzodkiewka kielbki

Składniki: mięso z piersi indyka, woda, sól, przyprawy **Składniki:** olej słonecznikowy woda ser gouda bazylii ziarno słonecznika sól czosnek **orzechy arachidowe** ocet ser pecorino Romano przyprawy

- Herbata wiśniowa z cukrem 150 ml

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

DRUGIE ŚNIADANIE

64 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**

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

512 KCAL

- Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem 250ml

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

- Paluszek drobiowy panierowany 80g ziemniaki 100g

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

- Mizeria ze śmietaną 100g

Składniki: ogórki świeże, śmietana 18%, jogurt naturalny (kultury bakterii mlekowych kolagenowe, skrobia ziemniaczana, stabilizator), olej rzepakowy, śmietana 12% (śmietanka pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych),

- Woda 150 ml

ŚNIADANIE

343 KCAL

- Pieczywo mieszane / bułka pszenna (gluten) 50g z masłem 10g, Płatki kukurydziane na mleku 150g, dżem niskosłodzony 10g

Składniki: grysy kukurydziane, cukier sól syrop cukru witaminy b3 b5 b2 b6 b9 woda substancja żelująca pektyny substancja zagęszczająca guma, regulator kwasowości kwas cytrynowy 100% owoców cukru pochodzące z owoców

- Herbata owocowa z cukrem 150 ml

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

DRUGIE ŚNIADANIE

57 KCAL

- Owoc mandarynka 70g

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

Brak KCAL

- Żurek z ziemniakami 250 ml

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

- Ryba panierowana (miruna) 80g, ziemniaki 100g

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

- 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, gorczyca, soji, jaj, mleka, zbóż zawierających gluten, orzechów