



JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 26.10.2026

ŚNIADANIE

- Chleb wieloziarnisty/ Bułka **pszenna** 70 g,
Masło ekstra (**mleko**) 7g, Parówki 40g
ogórek konserwowy 20g papryka czerwona 20 g rzodkiewka 10 g

Składniki: 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 78%, woda, białka **mleka**

- **Mleko** 200 ml

Składniki:

DRUGIE ŚNIADANIE

- Pomarańcz 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, przyprawy

- Woda niegazowana 200ml

Składniki:

ŚNIADANIE

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

Składniki: mleko płatki ryżowe mąka pszenna 750 mąka żytnia mięso drobiowe woda, sól, białko drobiowe, przyprawy 720 woda drożdże sól mąka ziemniaczana, mąka pszenna graham 1850 mąka pszenna 500 woda mąka żytnia 720 drożdże sól olej mleko, śmietanka, mleko w proszku

- Herbata owocowa z cukrem 150 ml

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

DRUGIE ŚNIADANIE

- Mus jabłkowy 100g

OBIAD
(ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa brokułowa z ziemniakami 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, brokuł, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler), natka pietruszki, lubczyk, śmietana 12%, przyprawy

- Gołąbki z mięsem i ryżem 100g w sosie pomidorowym 60g Ziemniaki puree 140g

Składniki: kapusta biała, mięso wieprzowe, ryż, jajka, olej rzepakowy, cebula, przyprawy, pomidory w puszcze, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana 12% (śmietanka pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych), przyprawy ziemniaki, mleko, 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, Ryba z porą w pomidorach 30g, Ogórek kiszony 20g papryka czerwona 20g rukola 10g

Składniki: mąka pszenna 750 mąka żytnia 720 woda drożdże sól mąka ziemniaczana, mąka pszenna graham 1850 mąka pszenna 500 woda drożdże cukier sól olej miruna (ryba) pora, przyprawy, masło, koncentrat

- Kakao naturalne z mlekiem 200 ml

Składniki: mleko kakao

DRUGIE ŚNIADANIE

- Banan 40 g

Składniki:

OBIAD
(ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa meksykańska 250 ml

Składniki: woda, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler), ziemniaki, mięso mielone z szynki, papryka czerwona, cebula, kukurydza, fasola czerwona, koncentrat pomidorowy, pomidory, przyprawy

- Filet drobiowy panierowany pieczony w piecu 80g Ziemniaki puree 140g

Składniki: filet drobiowy, jajko, bułka tarta, peńnoziarnista, przyprawy, olej ziemniaki, mleko, koper

- 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 śladowe ilości glutenu, gorczycy, soi, jaj, mleka, zbóż zawierających gluten, orzechów

ŚNIADANIE

- Ryz na mleku na mleku 200 g, Chleb zwykły /Chleb graham 70 g
Masło ekstra (mleko) 7g Wędlina wieprzowy 20g Twaróg ze szczypiorkiem 10g
Sałata ogórek szczypiorek pomidor rzodkiewka kiełki 50 g
Składniki: mleko ryż 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 wieprzowe 85% woda, sól, białko wieprzowe, przyprawy ser twarogowy cebula, sól, czosnek suszony, szczypiorek suszony, przyprawy

- Herbata wiśniowa z cukrem 150 ml
Składniki: woda, cukier, herbata: wiśnia jabłko kwiat hibiskusa dzika róża naturalne aromaty

DRUGIE ŚNIADANIE

- Koktajl malinowo - truskawkowy 150ml
Składniki:

OBIAD
(ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnisty 250 ml
Składniki: woda, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler) kalafior, kapusta biała, fasolka szparagowa, groszek, brukselka, jogurt, przyprawy
- Fasolka po bretońsku 150 g Kasza jęczmienna 140g
Składniki: fasola sucha, cebula, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, przyprawy
- Surówka z sałaty z winegretem 80 g
Składniki: sałata ogórek papryka czerwona przyprawy
- Woda 200 ml

ŚNIADANIE

- Płatki kukurydziane na mleku 200g Chleb wieloziarnisty/ Bułka pszenna 70 g,
Masło ekstra (mleko) 7g, dżem niskosłodzony 10g, Serek wiejski z orzechami 25 g
szczypiorek 25 g rzodkiewka 25 g
Składniki: mleko płatki kukurydziane twaróg ziarnisty śmietanka pasteryzowana sól 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

- Herbata żurawinowa z cukrem 200 ml
Składniki: woda, cukier, herbata: dzika róża żurawina czarna porzeczka kwiat hibiskusa kwiat lipy kwiat malwy czarnej aromaty naturalne

- Marchewka 40g
Składniki:

DRUGIE ŚNIADANIE

OBIAD
(ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa pomidorowa z makaronem mieszanym 250ml
Składniki: woda, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler), makaron pszenny makaron pełnoziarnisty, pomidory w puszcze, koncentrat pomidorowy, śmietana 12% (śmietanka pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych), natka pietruszki lubczyk przyprawy
- Filet z mintaja saute z pieca 80 g Ziemniaki puree 140g
Składniki: filet z mintaja, mąka pszenna, woda skrobia, sól przyprawy ziemniaki mleko koper
- Warzywa po grecku 80 g
Składniki:
- 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