



# JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 20.04.2026

## ŚNIADANIE 301 KCAL

- Pieczywo mieszane / bułka pszenna (**gluten**) 50g z masłem 10g, Paszтет drobiowy 30 g Papryka czerwona ,ogórek

**Składniki:**woda, mięso z kurcząt, olej rzepakowy ,kasza **mann**a białko **sojowe**, sól

- Herbata malinowa z cukrem 150 ml

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

## PODWIECZOREK 220 KCAL

- Ciastka kakaowe bez dodatku cukru 50g

**Składniki:**zboża 59.2% mąka **pszenna pełnoziarnista żytnia jęczmienna pełnoziarniste** płatki **owsiane orkiszowe** olej słonecznikowy kakao mąka **ryżowa** serwatka w proszku **mleko** sól morską Produkt może zawierać **soję oraz orzech**

## OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

140+353+65 KCAL

- Zupa pomidorowa z ryżem 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 ryż

- Knedle z nadzieniem morelowym 160 g Sos **Śmietanowy** 40 g

**Składniki:**ziemniaki 52%, nadzienie morelowe 20% morela 40% skrobia ziemniaczana , mąka pszenna ( **gluten** ) pasteryzowane **jaja**

- 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 315 KCAL

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

Składniki: ser twarogowy cebula, sól , czosnek suszony , szczypior suszony , przyprawy

- Herbata owocowa z cukrem 150 ml

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

## DRUGIE ŚNIADANIE 45 KCAL

- Suszone chipsy jabłkowe o smaku mango 12g

Składniki:jabłko sok z mango bez dodatku cukru

## OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

169+363+50 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

- Gulasz drobiowy w sosie własnym 150 g Kasza kuskus 100g

Składniki:mięso drobiowe, cebula , papryka czerwona ,przyprawy  
mąka pszenna semoliny ( mąka z pszenicy durum )i wody

- Ogórek konserwowy 100 g

Składniki:Ogórek konserwowy 100 g

- Lemoniada 150ml

Składniki:cytryna, cukier, woda

## ŚNIADANIE 338 KCAL

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

Składniki: jajko, szynka konserwowa, ( mięso wp z szynki 80% żelatyna wp.  
woda ,sól)majonez ( żółtko jaja , musztarda- gorczyca

- Herbata czarna z cytryna i cukrem 150 ml

Składniki:woda .cukier, herbata czarna

## DRUGIE ŚNIADANIE 105 KCAL

- Owoc banan 70g

Składniki:Owoc banan 70g

## OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE) 510+200+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

- Ryba (miruna) saute 80g Ziemniaki 100g

Składniki: miruna (ryba)mąka pszenna przyprawy, olej rzepakowy

- 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

## ŚNIADANIE 321 KCAL

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

Składniki: kasza kukurydziana 100% **mleko**  
100% owoców cukry pochodzące z owoców

- Herbata miętowa 150 ml

Składniki: mięta cukier

## DRUGIE ŚNIADANIE 45 KCAL

- Marchewka 70 g

Składniki: Marchewka 70 g

## OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE) 123+389+0 KCAL

- Zupa koperkowa z ziemniakami 250 ml

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

- Pierogi ruskie z okrasą / **śmietaną** 200g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, sól, pieprz, **ser twarogowy**, cebula,

- Surówka porowa 100g

Składniki: kapusta biała, por, olej rzepakowy woda musztarda (woda, **gorczyca**, ocet cukier, sól) żółtko jaja,

- Woda 150 ml

## DZIEŃ WOLNY