



JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 27.07.2026

ŚNIADANIE 340 KCAL

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

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

- Herbata czarna z cytryna i cukrem 150 ml

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

DRUGIE ŚNIADANIE 75 KCAL

- Owoc jabłko 70g

Składniki:

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

140+292+65 KCAL

- Zupa pomidorowa z ryżem 250ml

Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), ryż pomidory w puszcze, koncentrat pomidorowy, **śmietana** 12% (**śmietanka** pasteryzowana, kultury bakterii **mlekowych**), przyprawy

- 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** **śmietana** 18% cukier

- 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 /bułka **pszenna** 50 g z masłem 10 g Wędlina wieprzowa 20g Pesto z bazylii 20 g Sałata ogórek szczypior pomidor rzodkiewka kiełk

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)

217+292+50 KCAL

- Rosół z makaronem 250ml

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

- Kotlet schabowy panierowany 80g ziemniaki 100g

Składniki: schab wieprzowy, **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 384 KCAL

- Pieczywo mieszane (**gluten**) 50g z masłem 10g, Polędwica drobiowa 20 g **Jajecznica** ze szczypiorkiem 30g rzodkiewka

Składniki: **jajka**, masło, szczypior
mięso 89 % woda skrobia ziemniaczana sól wzmacniacz smaku przyprawy substancje konserwujące
Może zawierać **gorczycę pochodne mleka łącznie z laktozą**

- Herbata lipowa z cukrem 150 ml

Składniki: woda .cukier, herbata kwiat lipy

DRUGIE ŚNIADANIE 325 KCAL

- Rogal z budyniem 60 g (**gluten**)

Składniki: mąka **pszenna**, margaryna, woda, cukier, drożdże, **jaja** , **budyń**

- Żurek z ziemniakami 250 ml

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

- Pulpet 80 g w sosie koperkowym 60 g Kasza **jęczmienna** 100g

Składniki: mięso wieprzowe., **jajka**, bułka **pszenna**, przyprawy bulion mięsny (woda , mięso drobiowe, cebula, mąka **pszenna**, koper przyprawy

- Surówka meksykańska z kukurydzą 100g

Składniki: kapusta biała, marchew ,kukurydza, majonez (olej rzepakowy, żółtka **jaja**, musztarda)**gorczyca**, 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

315 KCAL

- Pieczywo 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

45 KCAL

- Suszone chipsy jabłkowe o smaku ananasa 12g 70 g

Składniki:jabłko sok z ananasa bez dodatku cukru

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

75+426+0 KCAL

- Zupa brokułowa z ziemniakami 250 ml

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

- Kurczak w sosie z suszonymi pomidorami 150g Makaron tagliatelle 100g

Składniki:mięso kurczak, suszone pomidory, koncentrat pomidorowy, **śmietana** 18% (**śmietanka** pasteryzowana , kultury bakterii **mlekowych**) przyprawy mąka **pszenna** ,jaja przyprawy

- Woda 150 ml

ŚNIADANIE

321 KCAL

- Pieczywo mieszane /bułka **pszenna** 50g z masłem 10g ,
Płatki śniadaniowe o smaku czekoladowym na **mleku** 150 g, dżem niskosłodzony 10g

Składniki:mąka 72%**pszenna** ,**pszenna pełnoziarnista** 25%,kukurydziana ,cukier syrop z **pszenicy**, kakao,olej słonecznikowy ,witamina b6 ,witamina d 100% owoców cukry pochodzące z owoców

- Herbata owoce leśne 150 ml

Składniki:woda .cukier, herbata ,kwiat hibiskusa aronia malina jeżyna dzika róża bzu czarnego borówki czernicy

- Mus jabłkowy 100g

Składniki:

DRUGIE ŚNIADANIE

100 KCAL

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

170+342+65 KCAL

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250ml

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

- Paluszek rybny 80g Ziemniaki puree100g

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

- Surówka z kapusty pekińskiej 100g

Składniki:kapusta pekińska, kukurydza , papryka czerwona, ogórek , przyprawy, pietruszka majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja**, musztarda)**gorczyca**

- Kompot wieloowocowy 150 ml

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