



JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 29.06.2026

ŚNIADANIE 343 KCAL

- **Chleb drożdżowy 40g,**
Budyń waniliowy 150 ml, dżem niskosłodzony 10g

Składniki: 100% owoców cukry pochodzące z owoców mąka **pszenna**, woda, cukier, drożdże, **jajka**, cukier, skrobia (ziemniaczana, kukurydziana), skrobia modyfikowana ziemniaczana, aromat waniliowy

- **Herbata czarna z cytryną i cukrem 150 ml**

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

DRUGIE ŚNIADANIE 101 KCAL

- **Mus jabłkowy 100g**

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

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

90+409+65 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

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

Składniki: ogórek konserwowy, przyprawy

- **Surówka szwedzka 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**, **gorzczyca**, **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** bazyliia ziarno słonecznika sól czosnek **orzechy arachidowe** ocet **ser** pecorino Romano przypraw

- Herbata wiśniowa z cukrem 150 ml

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

DRUGIE ŚNIADANIE 23 KCAL

- Marchewka 70 g

Składniki:

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

170+348+50 KCAL

- Barszcz ukraiński z ziemniakami 250 ml

Składniki: woda, bulion mięsny (woda , mięso drobiowe) ,ziemniaki ,buraki włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**) fasola sucha, kapusta biała, cebula, boczek, czosnek, **śmietana** 18% (**śmietanka** pasteryzowana, kultury bakterii **mlekowych**), przyprawy

- Filet pieczony z kurczaka 80g w sosie paprykowym 60g ryż na sypko 100g

Składniki: mięso z kurczaka, , olej rzepakowy, przyprawy
Składniki: masło, przyprawa papryka , mąka **pszenna śmietana**

- Surówka z kapusty z koprem 100g

Składniki: biała kapusta cebula koper ,olej rzepakowy, sok cytrynowy, przyprawy

- Lemoniada 150ml

Składniki: cytryna, cukier, woda

ŚNIADANIE 301 KCAL

- Pieczywo mieszane (**gluten**) 50g z masłem 10g, Polędwica drobiowa 20 g Pasta **rybna** z porą 20 g Ogórek małosolny ,szczypior

Składniki: **miruna (ryba)** pora , koncentrat przyprawy, masło
mięso 89 % woda skrobia ziemniaczana sól wzmacniacz smaku przyprawy substancje konserwujące
Może zawierać **gorczycę pochodne mleka łącznie z laktozą**

- Herbata czarna z cytryną i cukrem 150 ml

Składniki: woda .cukier, herbata czarna

DRUGIE ŚNIADANIE 200 KCAL

- Drożdżówka z dżemem 60g

Składniki:

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

198+320+65 KCAL

- 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),

- Kotlet schabowy panierowany 80g ziemniaki 100g

Składniki: schab wieprzowy, **jajka**, mąka **pszenna**, bułka tarta **pszenna** , olej rzepakowy, przyprawy

- Surówka z buraczków i cebuli 100g

Składniki: buraki, cebula, olej rzepakowy, sok cytrynowy, przyprawy

- Kompot wieloowocowy 150 ml

Składniki: czerwonon porzeczk, 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
Twarożek 20 g Sałata ogórek szczypior
pomidor rzodkiewka kiełki

Składniki:mięso z piersi indyka, , woda , sól , przyprawy
mleko, śmietanka ,mleko w proszku

- Herbata lipowa z cukrem 150 ml

Składniki:woda .cukier, herbata kwiat lipy

DRUGIE ŚNIADANIE 209 KCAL

- Ciastka kakaowe bez dodatku cukru 50g

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

- 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

- Mielony wieprzowy 80 g ziemniaki 100 g

Składniki:udko z kurczaka olej rzepakowy, przyprawy

- Mizeria ze śmietaną 100g

Składniki:ogórki świeże, śmietana 18%, jogurt naturalny (kultury bakterii mlekowych)

- Woda 150 ml

ŚNIADANIE 338 KCAL

- Pieczywo mieszane / bułka pszenna (**gluten**) 50g z masłem 10g,
Pasta z jaj i twarogu 40g papryka ogórek

Składniki: jajko, twaróg sól pieprz śmietana

- Herbata owoce leśne 150 ml

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

- Gruszka 70g

Składniki:

DRUGIE ŚNIADANIE 32 KCAL

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE) 95+314+65 KCAL

- Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml

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

- Hamburger rybny 80g ziemniaki 100g

Składniki: miruna (ryba) bułka tarta pszena, jaja, przyprawy, olej rzepakowy

- Surówka z kapusty kiszzonej 100 g

Składniki:kapusta kiszona , por , jabłko, przyprawy

- Kompot wieloowocowy 150 ml

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