



# JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 30.03.2026

## ŚNIADANIE 343 KCAL

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

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

- 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 75 KCAL

- Jabłko 70 g

**Składniki:** owoc

## OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE) 90+403+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

- Naleśniki mix (z serem, dżemem truskawkowym, suche) 180g  
z sosem śmietanowo – waniliowym

**Składniki:** mleko, mąka pszenna, jajko, olej rzepakowy, truskawki

- 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 315 KCAL

- Pieczyczo mieszane /bułka **pszenna** 50 g z masłem 10 g Wędlina wieprzowa 20g Pesto20 g Sałata ogórek szczypior pomidor rzodkiewka

**Składniki:**mięso wieprzowe, sól, białko **sojowe**, przyprawy **mleko**, **śmietanka**, **mleko** w proszku

- Herbata wiśniowa z cukrem 150 ml

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

## DRUGIE ŚNIADANIE 23 KCAL

- Marchewka 70g

## 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

- Pieczyczo mieszane (**gluten**) 50g z masłem 10g, Pasta **rybna** z porą 30 g 40g ogórek kiszony

**Składniki:** **miruna** (**ryba**) pora, koncentrat przyprawy, masł

- Herbata czarna z cytryna i cukrem 150 ml

**Składniki:**woda .cukier, herbata czarna

## DRUGIE ŚNIADANIE 200 KCAL

- Drożdżówka z dżemem 60g

**Składniki:**mąka **pszenna**, dżem, woda, cukier, drożdże, **jaja**, **mleko**

## 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**

- Kotlet schabowy panierowany 80g ziemniaki 100g

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

- Buraczki na ciepło 100g

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

- Kompot wieloowocowy 150 ml

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

## ŚNIADANIE

### 315 KCAL

- Pieczyno mieszane (**gluten**) 50g z masłem 10g, Wędlna drobiowa 20g  
**Twarożek**20g Sałata ogórek szczypior  
pomidor rzodkiewka kiełki

**Składniki:**mięso z piersi indyka, , woda , sól , przyprawy  
**Składniki:** 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 mąka pszena pełnoziarnista żytnia jęczmienna pełnoziarniste płatki owsiane  
orkiszowe olej słonecznikowy kakao mąka ryżowa serwatka w proszku mleko sól morsk  
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

- Udko pieczone 120 g ziemniaki 100g

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

- Mizeria ze śmietaną 100g

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

- Woda 150 ml

## ŚNIADANIE

### 338 KCAL

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

**Składniki:** jajko, twaróg sól pieprz śmietana

- Herbata owoce leśne 150 ml

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

- Mandarynka 70g

**Składniki:**owoc

## 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:**czerwona porzeczka, agrest, aronia, truskawka, śliwka bez pestek  
Może zawierać znikome ilości glutenu, gorczycy, soi, jaj, mleka, zbóż zawierających gluten, orzechów