



# JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 20.07.2026

**ŚNIADANIE**  
340 KCAL

- Pieczywo mieszane / bułka pszenna (**gluten**) 50g z masłem 10g, Paprykarz szczeciński (**ryba**) 40 g ogórek małosolny

**Składniki:** **ryba**, ryż, koncentrat pomidorowy

**OBIAD**  
(ZUPA + DRUGIE DANIE)  
169+263 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

- Pancake 120g z sosem **jogurtowo** truskawkowym 40g

**Składniki:** **mleko**, mąka **pszenna**, jajka, jogurt naturalny, (**mleko**, żywe kultury bakterii, truskawki, olej rzepakowy)

WTOREK 21.07.2026

**ŚNIADANIE**  
315 KCAL

- Pieczywo mieszane / bułka pszenna 50g z masłem 10g Jogurt owocowy 125 g

**Składniki:** **mleko**, cukier, **mleko** zagęszczone odtłuszczone, owoce, żywe kultury bakterii

**OBIAD**  
(ZUPA + DRUGIE DANIE)  
144+428 KCAL

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250 ml

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

- Kotlet z piersi kurczaka panierowany 80 g ziemniaki 100g

**Składniki:** filet dr, **jajka**, mąka **pszenna**, bułka tarta **pszenna**, olej rzepakowy, przyprawy

- Surówka z czerwonej kapusty 100g

**Składniki:** kapusta czerwona, olej jabłko, przyprawy

ŚRODA 22.07.2026

## ŚNIADANIE 295 KCAL

- Pieczywo mieszane (**gluten**) 50g z masłem 10g, Polędwica drobiowa 20 g  
Pasta z **sera** żółtego z warzywami 30g ogórek kiszony, szczypior  
**Składniki:** ser żółty, rzodkiewka, szczypior, ogórek małosolny, majonez (**jaja**, **gorczyca**)  
mięso 89 % woda skrobia ziemniaczana sól wzmacniacz smaku przyprawy substancje konserwujące  
Może zawierać **gorczycę pochodne mleka łącznie z laktozą**

## OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE) 95+414 KCAL

- Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml  
**Składniki:** woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), ogórki kiszone **śmietana** 12% (**śmietanka** pasteryzowana, kultury bakterii **mlekowych**), przyprawy
- Gulasz wieprzowy 150g Kasza **jęczmienna** 100g  
**Składniki:** topatka wp., cebula, mąka **pszenna**, przyprawy, olej
- Warzywa w stylu rustykalnym 100g  
**Składniki:** kalafior, marchew żółta, kalafior rzymski, groszek cukrowy, woda, masło, oliwa z oliwek, sól, pieprz

CZWARTEK 23.07.2026

## ŚNIADANIE 315 KCAL

- Pieczywo mieszane / bułka pszenna 50g z masłem 10g  
Wędlina drobiowa 20g Papryka czerwona  
**Składniki:** mięso z piersi indyka, woda, sól, przyprawy

## OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE) 160+311 KCAL

- Zupa jarzynowa z ziemniakami 250 ml  
**Składniki:** woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), kalafior, kapusta biała, fasolka szparagowa, groszek, brukselka, **śmietana** 12% (**śmietanka** pasteryzowana, kultury bakterii **mlekowych**), przyprawy
- Kartacze z mięsem 160 g z okrasą  
**Składniki:** woda skrobia ziemniaczana mięso wieprzowe mięso wołowe białko **sojowe** cebula przyprawy mąka  
ryzowa suszone warzywa (marchew pietruszka por cebula)
- Surówka z ogórka zielonego z koprem 100g  
**Składniki:** ogórek zielony, olej, koper, cebula, przyprawy

PIĄTEK 24.07.2026

## ŚNIADANIE 343 KCAL

- Pieczywo mieszane / bułka **pszenna** 50g z masłem 10g, Kasza kukurydziana na **mleku** 150 g, dżem niskosłodzony 10g  
**Składniki:** kasza kukurydziana 100% **mleko**  
100% owoców cukry pochodzące z owoców

## OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE) 190+355 KCAL

- Zupa gulaszowa z ziemniakami 250 ml  
**Składniki:** woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**) topatka wieprzowa, papryka czerwona, pieczarki, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, **śmietana** 12% (**śmietanka** pasteryzowana, kultury bakterii **mlekowych**), przyprawy
- Filet z mintaja w panierce 90 g Ziemniaki 100g  
**Składniki:** filet z mintaja, mąka **pszenna**, woda skrobia, sól przyprawy
- Surówka z kiszonej kapusty 100g  
**Składniki:** kapusta biała, marchew, przyprawy, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja**, musztarda) **gorczyca**