



JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 02.11.2026

ŚNIADANIE

- Zupa **mleczna** z kasza **jaglana** 150 ml Chleb graham (**gluten**) 70 g, masło ekstra (z **mleka**) 7g, Wędlina drobiowa 25g, sałata, ogórek, rzodkiewka 60g

Składniki: mięso z piersi indyka 95%, woda, sól, przyprawy

- Herbata cytrynowa 200 ml

- Winogrona 40g

II ŚNIADANIE

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa barszcz czerwony z fasolą 250g

Składniki: woda, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**) ziemniaki, buraczki, cebula, kapusta, fasola sucha, czosnek, przyprawy, śmietana roślinna 15 %

- Pankejk 110g z sosem **jogurtowo** – malinowym 60g

Składniki: mleko, jajka, mąka pszenna, jogurt, olej, malina

WTOREK 03.11.2026

ŚNIADANIE

- Lemoniada z pomarańcza i limonki/woda

Składniki:

- Zupa **mleczna** z zacierką 150ml, pieczywo wieloziarniste (**gluten**) 70g, masło ekstra (z **mleka**) 7g, **jajko** gotowane 40g, papryka czerwona, ogórek świeży 60g

Składniki: mleko, mąka pszenna, jajko

- Herbata z Lipy 200ml

Składniki:

- Jabłko 40g

II ŚNIADANIE

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa pieczarkowa z makaronem 250ml

Składniki: woda, bulion warzywny, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), pieczarki, cebula, **śmietana** 12%, przyprawy

- Gołąbki po meksykańsku 80g z sosem pomidorowym 60g ziemniaki 140g

Składniki: ziemniaki, gołąbki (mięso wieprzowe, ryż, kapusta biała, **jajka**, olej rzepakowy, cebula, przyprawy), sos (pomidory w puszcze, koncentrat pomidorowy, mąka **pszenna**, śmietana roślinna 15%, przyprawy)

- Woda z cytryną 200 ml

ŚRODA 04.11.2026

ŚNIADANIE

II ŚNIADANIE

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa **mleczna** z kaszą **kuskus** 250g pieczywo pełnoziarniste (**gluten**) 70g z masłem ekstra (z **mleka**) 7g, pasztet pieczony 40g, ogórek kiszony, pomidor, rzodkiewka 60g
Składniki: pasztet pieczony (mięso wieprzowe, wątróbka drobiowa, cebula, przyprawy)
- Herbata z cytryną 200ml / woda
- Brzoskwinia 40g
Składniki:
- Zupa krem z pieczonej dyni z drobnym makaronem 250ml
Składniki: dynia, marchewka, **mleko kokosowe**, imbir, mąka **durum**, woda
- Burger strączkowy z ciecierzycy i groszku z sosem pomidorowo-warzywnym 140g z kasza kuskus 140g
Składniki: ciecierzycza, groszek zielony, mąka **pszenna**, skrobia grochowa, olej, cukinia, szpinak, cebula, czosnek, woda, drożdże, przyprawy sos: pomidory, marchewka, woda, przyprawy
- Surówka z białej kapusty i kopru 80g
Składniki: kapusta biała, koper, olej rzepakowy, przyprawy
- Woda z miętą

CZWARTEK 05.11.2026

ŚNIADANIE

II ŚNIADANIE

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa **mleczna** z płatkami ryżowymi 250 ml Pieczywo wieloziarniste (**gluten**) 70g z masłem ekstra (z **mleka**) 7g, Wędlina wieprzowa 25 g, pomidor koktajlowy, papryka, ogórek kiszony 60g
Składniki: **mleko**, płatki ryżowe, cynamon, mięso wieprzowe ze schabu 100%, przyprawy naturalne (sól, czosnek, majeranek, pieprz)
- Herbata rumiankowa 200ml / woda
- Gruszka 40g
Składniki:
- Zupa krupnik z groszkiem 250 ml
Składniki: bulion warzywny, groszek zielony, ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), kasza jęczmienna (**gluten**), śmietana roślinna 15% przyprawy
- Filet drobiowy panierowany 80g, ziemniaki puree 140g
Składniki: filet drobiowy, **jajko**, **bułka** tarta, olej rzepakowy, przyprawy. ziemniaki, **mleko**
- Sałata z **jogurtem** naturalnym 80g
Składniki: sałata lodowa, kultury bakterii **mlekowych**
- Kompot z jabłek
Składniki:

PIĄTEK 06.11.2026

ŚNIADANIE

II ŚNIADANIE

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa **mleczna** z płatkami **orkiszowymi** 150ml, bulka **graham**/ chleb **pszenny** 70g, masło ekstra (z **mleka**) 7g zielona pasta z brokuła i cukinii 30g, papryka kolorowa, pomidor 60g
Składniki: brokuł, cukinia, koperek, sok z cytryny, przyprawy
- Herbata malinowa 200ml
Składniki:
- Mandarynka 40g
Składniki:
- Kapuśniak z kiszonej kapusty 250 ml
Składniki: woda, włoszczyzna (marchewka, pietruszka korzeń, **seler**), kapusta kiszona, cebula, ziemniaki, przyprawy
- Klopsiki **rybne** pieczone 80g z sosem koperkowym 40g, ryż brązowy 140g
Składniki: ryba miruna, **jajko**, **bułka pszenna mleko**, olej rzepakowy, przyprawy, ziemniaki koper, woda
- Mini marchewki na ciepło 80g
Składniki:
- Kompot wielowocowy bez cukru/woda
Składniki: czerwona porzeczka, agrest, aronia, truskawka, śliwka