



JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 12.10.2026

ŚNIADANIE

- Pieczywo wieloziarniste/ (**gluten**) 70g, z masłem ekstra (z **mleka**) 7 g, Pasta z **tuńczyka** 40g, ogórek, pomidor, mix sałat 60g

Składniki: Tuńczyk (**ryba**), jogurt naturalny, cebula, jajko gotowane

II ŚNIADANIE

- **Mleko** 200 ml / woda
- Gruszka 40g

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml

Składniki: woda, bulion warzywny, ziemniaki, ogórek kiszony, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), **mleko** 2%, przyprawy

- Pancake 120g z sosem **jogurtowo** – malinowym 40g

Składniki: **mleko**, jajka, mąka pszenna, jogurt, olej, maliny

WTOREK 13.10.2026

ŚNIADANIE

- Kompot owocowy/ woda

Składniki: czerwona porzeczka, agrest, aronia, truskawka, śliwka

- Zupa **mleczna** z kasza **manna** 250 ml, bułka graham (**gluten**) 70g z masłem extra (z **mleka**) 7g, **ser** żółty 20 g, pomidor, ogórek zielony, sałata, rzodkiewka 60g

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii

II ŚNIADANIE

- Herbata malinowa 200 ml / woda

Składniki:

- Śliwka 40g

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Rosół drobiowo- warzywny z makaronem **pełnoziarnistym** 250ml

Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**) makaron: mąka z **pszenicy durum**, jaja

- Kotlet schabowy 80 g, ziemniaki puree 140g

Składniki: mięso wieprzowe ze schabu, **jajka**, bułka **pszenna** tarta, olej rzepakowy, przyprawy

- Mizeria z **jogurtem** i szczypiorem 80g

Składniki: ogórek świeży, kultury bakterii **mlekowych**, przyprawy

- Woda z cytryną 200 ml

ŚRODA 14.10.2026

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

- Jabłko 40g

Składniki:

- Krupnik **jęczmienny** z natką pietruszki 250ml

Składniki: bulion mięsny (mięso z kurczaka b/s), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), olej rzepakowy, przyprawy, nać pietruszki

- Pieczone kotleciki z zielonego groszku 80g ziemniaki puree 140g

Składniki: zielony groszek, ziemniaki gotowane, **jajka**, bułka tarta **pszenna**, **mleko**, olej rzepakowy, sól, pieprz

- Surówka z marchewki i jabłka 80g

Składniki: marchewka, jabłko

- Lemoniada z wiśni/ woda

CZWARTEK 15.10.2026

ŚNIADANIE

II ŚNIADANIE

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Bułka kukurydziana 40g/ chleb **graham** 30g z masłem ekstra (z **mleka**) 7g, pasta **twarogowa** ze szczypiorkiem 30g, rzodkiewka, papryka kolorowa, ogórek 60g

Składniki: mleko 2% **Twaróg** chudy (kultury bakterii **mlekowych**)

- Kawa Inka na mleku 200 ml / woda

Składniki: mleko 2%, kawa zbożowa Inka (**jęczmień**, **żyto**, cykoria)

- Mandarynka 40g

Składniki:

- Zupa ryżowa 250 ml

Składniki: woda, bulion warzywny, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**) ziemniaki, ryż, nać pietruszki, przyprawy

- Gulasz z szynki z warzywami 110g, kluski ziemniaczane 140g

Składniki: szynka wieprzowa, brokuł, marchew, fasola szparagowa groszek zielony, kalamita, przyprawy, olej, kluski: mąka **pszenna** (**gluten**), **jajko**, ziemniaki gotowane

- Salatka szwedzka 80g

Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy

- Kompot wielowocowy/ woda

Składniki: czerwona porzeczka, agrest, aronia, truskawka, śliwka

PIĄTEK 16.10.2026

ŚNIADANIE

II ŚNIADANIE

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Płatki kukurydziane na **mleku** 250 ml, Chleb wieloziarnisty / Bułka **pszenna** 70 g, masło ekstra (z **mleka**) 7g Wędlina drobiowa 25g, sałata, ogórek, pomidor 60g

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

- Herbata miętowa 200ml / woda

Składniki:

- Winogrona 40g

Składniki:

- Filet **rybny** pieczony 80 g z ryżem mieszanym 140g

Składniki: ziemniaki, **ryba** miruna, bułka tarta **pszenna**, **jajko**, przyprawy, olej rzepakowy

- Ryba** saute z pieca 80g, ziemniakami puree 140g

Składniki: Miruna (**ryba**), mąka **pszenna**, przyprawy, olej rzepakowy, ziemniaki. **mleko**

- Surówka z kiszonej kapusty 100g

Składniki: kapusta kiszona, marchewka, cebula, przyprawy

- Kompot owocowy/ woda