



JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 16.11.2026

ŚNIADANIE

- Zupa **mleczna** z białym ryżem 150 ml, pieczywo **wielozziarniste/ bulka graham** 70g z masłem ekstra (z **mleka**) 7g, parówki wieprzowa z szynki 60g, papryka kolorowa, marchewka cząstki 60g
Składniki:mięso wieprzowe z szynki 95%, woda, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty naturalne

- Herbata z żurawiny 200ml

- Banan 40g

II ŚNIADANIE

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa jarzynowa z fasolą 250 ml

Składniki:bulion warzywny, ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), kalafior, kapusta biała, fasola szparagowa, groszek, brukselka, śmietana roślinna 15% przyprawy

- Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 200g,

Składniki:mąka **pszenna**, woda, **mleko**, **jajka** olej rzepakowy, **twaróg**, cebula

- Surówka z marchewki i jabłka 80g

Składniki:marchew, jabłko

- Kompot wieloowocowy /Woda

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

WTOREK 17.11.2026

ŚNIADANIE

- Pieczywo wielozziarniste/ (**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

- **Mleko** 150 ml / woda

Składniki:

- Gruszka 40g

II ŚNIADANIE

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa barszcz biały 250 ml

Składniki:bulion warzywny, ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), olej rzepakowy, **śmietana** 12%, przyprawy,

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

Składniki:szynka wieprzowa, brokuł, marchew, fasola szparagowa, kalafior, przyprawy olej, kluski: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, **jajka**, **mleko**

- Ogórek kiszony 80g

Składniki:

- lemoniada z truskawki / woda

ŚRODA 18.11.2026

ŚNIADANIE

II ŚNIADANIE

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Bulka kukurydziana / chleb **graham** 70g z masłem extra (z **mleka**) 7g, **twarożek** naturalny ze szczypiorkiem 40 g z rzodkiewką i ogórkiem świeżym 60g
Składniki: kultury bakterii mlekowych
- **Mleczna** kawa **zbożowa** (bez dodatku cukru) 200 ml/ woda
Składniki: jęczmień, żyto, cykoria
- **Jabłko** 40g
Składniki:
- Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml
Składniki: woda, bulion warzywny, ziemniaki, ogórek kiszony, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), **mleko** 2%, przyprawy
- Pulpety z drobiu i ciecierzycy w sosie koperkowym 150g kasza **gryczana** 140g
Składniki: mięso z piersi kurczaka, ciecierzycza gotowana, woda, cebula, **jajka**, bulka tarta **pszenna**, marchew, **seler**, pietruszka, śmietana 18% (z **mleka**), koper świeży, olej rzepakowy, przyprawy
- **Surówka z buraczków** 80g
Składniki: burak czerwony, cebula, olej rzepakowy, przyprawy
- Woda

CZWARTEK 19.11.2026

ŚNIADANIE

II ŚNIADANIE

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Pieczywo pełnoziarniste (**gluten**) 70g, masło ekstra (z **mleka**) 7g, **Jajecznic**a ze szczypiorkiem na **mleku** 50g, rzodkiewka, pomidor, ogórek 60g
Składniki: **jajka**, **mleko**, szczypior
- Herbata miętowa 200ml / woda
- **Mandarynka** 40g
Składniki:
- Zupa fasolowa z ziemniakami 250 ml
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe) ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**) ziemniaki, fasola sucha, olej rzepakowy, czosnek, cebula, przyprawy.
- Kremowe leczo z czerwonej soczewicy 110 g z makaronem Tagliatelle 140g
Składniki: soczewica sucha, pomidory, olej rzepakowy, przyprawy, makaron: (mąka z **pszenicy** durum), woda
- Woda z cytryną
Składniki:

PIĄTEK 20.11.2026

ŚNIADANIE

II ŚNIADANIE

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- 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 200ml / woda
Składniki:
- **Winogrona** 40g
Składniki:
- Zupa wiejska z zacierką 250ml
Składniki: bulion warzywny, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**) ziemniaki, kluseczki (mąka **pszenna**, **gluten**, **jajka**), przyprawy, śmietana roślinna 15%
- Burger **rybny** pieczony 90g z ziemniakami puree 140g
Składniki: **miruna**, **jajko**, płatki **owsiane drobne**, cebula, olej rzepakowy, przyprawy, **mleko** 2%
- **Mini marchewki na ciepło** 80g
Składniki:
- **Kompot wieloowocowy/ woda**
Składniki: czerwona porzeczka, agrest, aronia, truskawka, śliwka