



JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 19.10.2026

ŚNIADANIE

- Jesienna **owsianka** z jabłkiem i cynamonem 250 ml Chleb kukurydziany 70g z masłem ekstra (z **mleka**) 7 g szynka drobiowa 20g, pomidor, ogórek świeży, sałata 60g
Składniki: mięso z piersi indyka 95%, woda, sól, przyprawy **owies**, **mleko**

- Herbata mięta z cytrynową 200 ml / woda
- Winogrona 40g

II ŚNIADANIE

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa barszcz biały 250 ml
Składniki: woda, bulion warzywny (ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), mąka żytnia olej rzepakowy, **śmietana** 12%, przyprawy
- Makaron spaghetti 140 g z sosem pomidorowo- mięsnym 120 g
Składniki: makaron: mąka **pszenna** woda, mięso mielone wieprzowe., włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), **mleko** 2%, pomidory, koncentrat pom., czosnek, przyprawy, olej rzepakowy.

- Kompot owocowy/ woda
Składniki: czerwona porzeczka, agrest, aronia, truskawka, śliwka

WTOREK 20.10.2026

ŚNIADANIE

- Zupa **mleczna** z **zacierką** 250ml, Bułka **pszenna** graham (**gluten**) 70g z masłem ekstra (z **mleka**) 7 g, **jajko** gotowane 40g, papryka czerwona, ogórek, sałata
Składniki: **mleko**, mąka **pszenna**, **jajko**, woda

- Herbata malinowa 200 ml / woda
Składniki:
- Jabłko 40g

II ŚNIADANIE

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa barszcz czerwony z fasolą 250g
Składniki: woda, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**) ziemniaki, buraczki, cebula, fasola sucha czosnek, przyprawy, **mleko** 2 %
- Knedle z nadzieniem morelowym z **jogurtem** naturalnym 250g
Składniki: płatki ziemniaczane, woda, skrobia ziemniaczana, nadzienie morela (truskawka 46%, woda, cukier, skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca, sól), kultury bakterii **mlekowych**, **mleko**
- Woda z cytryną 200 ml

ŚRODA 21.10.2026

ŚNIADANIE

II ŚNIADANIE

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Pieczyno **wielozłarniste** 70g z masłem extra (z **mleka**) 7g, serek
- kanapkowy almette 40 g, pomidor, ogórek zielony, rzodkiewka 60g

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

- Kakao na napoju **owsianym** bez dodatku cukru 200 ml/ woda

Składniki: napój **owsiany** woda, **owies**, olej słonecznikowy, węglan wapnia, sól morska, Witaminy: E, B12, B2, kwas foliowy, D, B6

- Mandarynka 40g

- Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 250 ml

Składniki: woda, bulion warzywny (ziemniaki, włoszczyzna, ciecierzycza (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**, olej rzepakowy, **śmietana** roślinna, przyprawy

- Podudzia z kurczaka b/s z pieca 80g ziemniaki puree 140g

Składniki: Podudzia z kurczaka b/s, olej rzepakowy, przyprawy, ziemniaki, **mleko**

- Marchewka z groszkiem na ciepło 80 g

Składniki: marchew, groszek zielony, woda, **masło** roślinne, mąka **pszenna**, sól

- Kompot wieloowocowy/ woda

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

CZWARTEK 22.10.2026

ŚNIADANIE

II ŚNIADANIE

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa **mleczna** z kaszą **manną** 250 ml, pieczywo **razowe** 70g, masło extra (z **mleka**) 7g, Wędlina wieprzowa 25 g, papryka czerwona, ogórek, pomidor 60g

Składniki: mleko, gluten, **pszenica**, mięso wieprzowe ze schabu 100%, przyprawy naturalne (sól, czosnek, majeranek, pieprz)

- Herbata owocowa 200 ml/woda

Składniki:

- Banan 40g

Składniki:

- Zupa krem dyniowo- fasolowy z groszkiem ptysiowym 250ml

Składniki: woda, dynia, marchewka, biała fasola, **mleko kokosowe**, imbir groszek ptysiowy: mąka **pszenna**, **jaja**, woda, sól

- Gulasz warzywny 110g, kopytka ziemniaczane 140g

Składniki: bulion warzywny, cebula, czosnek, cukinia, papryka czerwona, marchewka, pomidory, nać pietruszki, olej rzepakowy, przyprawy, **mleko**, kopytka ziemniaczane fami: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, woda, płatki ziemniaczane, sól, mąka ryżowa

- Woda z miętą

Składniki:

PIĄTEK 23.10.2026

ŚNIADANIE

II ŚNIADANIE

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Pieczyno **wielozłarniste**/bułka **pszenna** 70g z masłem extra (z **mleka**) 7g, **ser** żółty 30 g, dżem niskosłodzony 10g pomidor, ogórek zielony, sałata 60g

Składniki: mleko, sól, kultury bakterii

- Kawa Inka na **mleku** 200 ml/ woda

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

- Gruszka 40g

Składniki:

- Zupa wiejska z **zacierką** 250ml

Składniki: bulion warzywny, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**) ziemniaki, zacierka (mąka **pszenna**, gluten, **jajka**), przyprawy, **śmietana** 12% z **mleka**

- Paluszki rybne 80g, ziemniaki z koperkiem 140g

Składniki: ryba miruna, **jajko**, bułka tarta, olej rzepakowy, przyprawy, ryż biały, ryż brązowy, **mleko**

- Surówka z kiszanej kapusty 100g

Składniki: kapusta kiszona, marchewka, cebula, przyprawy

- Lemoniada z pomarańcza/ woda