



JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 26.10.2026

ŚNIADANIE

- Płatki ryżowe na mleku 250ml Chleb graham/ bagietka pszenna 70g z masłem ekstra (z mleka) 7g, Jajecznica ze szczypiorkiem na mleku 50g, rzodkiewka, pomidor, papryka czerwona 60g
Składniki: jajka, mleko, szczypior

- Herbata z lipy 200ml/ woda

- Gruszka 40g

II ŚNIADANIE

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa z brokułów z ziemniakami 250 ml

Składniki: bulion warzywny, ziemniaki, brokuł, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler) śmietana roślinna, przyprawy

- Łazanki z kapustą i mięsem 250g

Składniki: gotowane mięso z szynki wieprzowej, cebula, olej rzepakowy, przyprawy. Kapusta kiszona, makaron z mąki durum.

- Kompot owocowy/ woda

Składniki:

WTOREK 27.10.2026

ŚNIADANIE

- Chleb kukurydziany/ bulka pszenna (gluten) 70g, z masłem ekstra (z mleka) 7g, pasta z sera i szynki 40g, papryka kolorowa, ogórek kiszony 60g

Składniki: mięso ze schabu gotowane, jogurt naturalny (z mleka) przyprawy

- Kawa Inka na mleku 200 ml/ woda

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

- Pomarańcza 40g

II ŚNIADANIE

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa grochowa 250 ml

Składniki: woda, bulion warzywny, ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler), groch suchy, mleko, olej rzepakowy, czosnek, cebula, przyprawy, jogurt naturalny (z mleka)

- Pyzy drożdżowe 120 g z sosem jogurtowo-malinowym 40g

Składniki: mleko, mąka pszenna, jajka, jogurt naturalny, maliny, olej rzepakowy

- Woda 200 ml

ŚRODA 28.10.2026

ŚNIADANIE

II ŚNIADANIE

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Pieczywo **wielozziarniste** 70g z serkiem **twarogowym** (z **mleka**) ze szczypiorkiem 20g
- Wędlina drobiowa 20g, sałata, ogórek, rzodkiewka 60g

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

- **Mleko** 200 ml / woda

Składniki:

- Winogrona 40g

- Zupa pomidorowa makaronem 250ml

Składniki:bulion warzywny, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), pomidory w puszcze, koncentrat pomidorowy, **mleko kokosowe**, przyprawy, makaron pełnoziarnisty: **mąka durum**, woda

- Kotlet pożarski pieczony 80 g z ziemniakami puree140g

Składniki:ziemniaki, mięso drobiowe, **jajka**, olej rzepakowy, przyprawy, **mleko**

- Surówka z ogórka zielonego i rzodkiewki z jogurtem **naturalnym** 80g

Składniki:

- Lemoniada z pomarańcza/ woda

Składniki:

CZWARTEK 29.10.2026

ŚNIADANIE

II ŚNIADANIE

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa **mleczna** z białym ryżem 250 ml, pieczywo **wielozziarniste**/ bulka **graham** 70g z masłem ekstra (z **mleka**) 7g, parówki drobiowe 60g, ketchup, papryka kolorowa 60g

Składniki: mięso z piersi kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, przyprawy

- Herbata z żurawiny150ml

Składniki:

- Banan 70g

Składniki:

- Zupa krem dyniowo- fasolowy 250ml

Składniki:dynia, marchewka, biała fasola, **mleko kokosowe**, imbir

- Pulpety z drobiu i ciecierzycy w sosie koperkowym 130g kasza **gryczana** 140g

Składniki:mięso z piersi kurczaka, ciecierzycza gotowana, woda, cebula, **jajka**, bulka tarta **pszenna**, marchew, **seler**, pietruszka, śmietana roślinna, koper świeży, olej rzepakowy, przyprawy

- Surówka z buraczków 80g

Składniki:burak czerwony, cebula, olej rzepakowy, przyprawy

- Kompot owocowy /woda

Składniki:

PIĄTEK 30.10.2026

ŚNIADANIE

II ŚNIADANIE

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Chleb **graham**, chleb pszenny 70g, masło ekstra (z **mleka**) 7g, pasztet z czerwonej soczewicy 40g, rzodkiewka, ogórek kiszony, pomidor 60g

Składniki:czerwona soczewica sucha, cebula, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy

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

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

- Śliwka 40g

Składniki:

- Burger **rybny** z pieca 90g Ziemniaki z koperkiem 140g

Składniki: **miruna**, **jajko**, płatki **owsiane** drobne, cebula, olej rzepakowy, przyprawy, **mleko** 2%

- Surówka z kiszonej kapusty z kukurydzą, jabłkiem i pestkami dyni 80g

Składniki:kapusta kiszona, marchewka, cebula, przyprawy

- Kompot wieloowocowy/ woda

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