



JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 28.09.2026

ŚNIADANIE

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa **mleczna** z zacierką 250ml pieczywo pełnoziarniste (**gluten**) 40g z **masłem** ekstra 7g, polędwica drobiowa 30g, **papryka**, **pomidor**, **sałata** 60g

Składniki: polędwica (mięso 89%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, wzmacniacz smaku, przyprawy, substancje konserwujące; może zawierać **gorczycę** i **pochodne mleka**)

- Herbata z lipy 150ml

- Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml

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

- Zraziki drobiowe w sosie własnym 120 g z kaszą **jęczmienną** 100 g

Składniki: mięso z kurczaka, cebula, olej rzepakowy, bulion warzywny, **mleko**, skrobia ziemniaczana, przyprawy

- Surówka z buraczków 100g

Składniki: burak czerwony, jabłko, sok z cytryny

- Kompot z jabłek bez cukru / woda

- Pomarańcze 70g

II ŚNIADANIE

WTOREK 29.09.2026

ŚNIADANIE

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Pieczywo pełnoziarniste 50g, masło ekstra (z **mleka**) 7g, Pasta z brokuła i **jajek** 40 g, ogórek kiszony, rzodkiewka, **papryka czerwona** 60g

Składniki: brokuł, **jajka**, **jogurt** naturalny (kultury bakterii **mlekowych**)

- Kakao na **mleku** 150 ml

- Zupa węgierska 250 ml

Składniki: woda, gotowane mięso z szynki wieprzowej, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), **papryka czerwona**, pieczarki, pomidory, olej rzepakowy, przyprawy, **mleko**

- Placki ziemniaczane pieczone 120g z jogurtem naturalnym 20g

Składniki: ziemniaki, cebula, olej rzepakowy, **jajka**, **mleko**, **jogurt** (kultury bakterii **mlekowych**)

- Surówka z marchewki i jabłka 100g

Składniki: marchew, jabłko

- Lemoniada z pomarańcza

- Morele 70g

II ŚNIADANIE

ŚNIADANIE

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

II ŚNIADANIE

ŚNIADANIE

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

II ŚNIADANIE

ŚNIADANIE

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

II ŚNIADANIE

- Zupa **mleczna** z białym ryżem 250ml, pieczywo wieloziarniste (**gluten**) 40g, masło ekstra (z **mleka**) 7g, Wędlina wieprzowa 30g, papryka czerwona, ogórek, pomidor, rzodkiewka 60g

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

- Kakao na **mleku** 150ml

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

- 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 schabowy pieczony 80 g, z ziemniakami puree 100g

Składniki:mięso wieprzowe ze schabu, jajka, bulka tata, olej rzepakowy, **mleko**

- Mizeria z **jogurtem** i szczypiorem 100g

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

- Woda z cytryną i miętą 150ml

- Gruszka 70g

- Pieczywo pełnoziarniste (**gluten**) 40g, masło ekstra (z **mleka**) 7g, **Jajecznic**a ze szczypiorkiem na **mleku** 50g, rzodkiewka, pomidor, ogórek 60g

Składniki: jajka, **mleko**, szczypior

- Herbata miętowa 150ml

- Zupa krem z białej fasoli, grzanki pełnoziarniste 250 ml

Składniki:bulion warzywny, ziemniaki, marchew, por, korzeń pietruszki, **seler** fasola biała, olej rzepakowy, czosnek, cebula, przyprawy, nać pietruszka **mleko**

- Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym i warzywami 250 g

Składniki:makaron pełnoziarnisty **gluten**, zielony groszek, pomidory, marchew, cukinia, papryka czerwona, cebula, czosnek, olej rzepakowy, oregano, bazylija, natka pietruszki

- Kompot z wiśni bez cukru/Woda 150ml

- Nektarynka 70g

- Bułka pszenna (**gluten**) 40 g z masłem ekstra (z **mleka**) 7g, Kasza **manna** na **mleku** z musem malinowym i płatkami **migdałowymi** 150 ml, dżem z truskawkowy bez dodatku cukru 10 g, ogórek świeży

- Herbata z dzikiej róży bez cukru 150 ml

- Kapuśniak z kiszonej kapusty 250 ml

Składniki:woda, włoszczyzna (marchewka, pietruszka korzeń, **seler**), kapusta kiszona, cebula, ziemniaki, przyprawy

- Pulpety **rybne** 80g z sosem koperkowym 40g, ziemniaki 100g

Składniki: ryba **miruna**, jajko, bułka **pszenna** **mleko**, olej rzepakowy, przyprawy, ziemniaki koper, woda

- Surówka z czerwonej kapusty 100g

Składniki:kapusta czerwona, cebula, olej rzepakowy, przyprawy

- Kompot wielowocowy bez cukru/woda

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

- Jabłko 40g, marchewka 40g