

Jadłospis

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie.

📅 12.10.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Płatki jaglane na mleku

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki jaglane

Kanapka z szynką wieprzową i ogórkiem

Składniki: chleb pszemno-żytni, szynka wieprzowa, gotowana, ogórek, masło ekstra (z mleka)

Herbata miętowa

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza jeczmienna, perłowa, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Chleb pszemno-żytni

Spaghetti z mięsem wieprzowym w sosie warzywno- pomidorowym

Składniki: makaron pszenny bezjajeczny, wieprzowina łopatką, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, ser gouda tłusty (z mleka), olej rzepakowy

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Bułka pszenna z masłem i miodem

Składniki: bułki kajzerki (pszenica), miód pszczeli, masło ekstra (z mleka)

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Jabłko

📅 13.10.2026 Wtorek

Śniadanie

Bułka z szynką z indyka, sałatą i czerwona papryką

Składniki: bułki kajzerki (pszenica), papryka czerwona, szynka z indyka, masło ekstra (z mleka), sałata

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (żyto, jęczmień)

Obiad

Zupa brokułowa

Składniki: woda, brokuły, mrożone, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, udo z kurczaka, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Chleb pszemno-żytni, słonecznikowy

Pęczak z zieloną soczewicą i warzywami

Składniki: kasza jeczmienna, pęczak, pieczarki świeże, kalafior, mrożony, soczewica zielona, nasiona suche, koncentrat pomidorowy, 30%, słonecznik, nasiona, olej rzepakowy, natka pietruszki, papryka słodka, sól biała, czosnek suszony, oregano suszone, majeranek, kurkuma, pieprz

Woda z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza

Jabłko

Podwieczorek

Koktajl truskawkowy na jogurcie

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), truskawki, mrożone, mleko krowie, 2% tłuszczu, cukier

Mleko krowie, 2% tłuszczu

📅 14.10.2026 Środa

Śniadanie

Obiad

Podwieczorek

📅 15.10.2026 Czwartek

Śniadanie

Kanapka z szynką wieprzową i pomidorem

Składniki: chleb pszemno-żytni, szynka wieprzowa, gotowana, pomidor, masło ekstra (z mleka)

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (żyto, jęczmień)

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki: woda, makaron pszenny bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, śmietana 18% (z mleka), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

Potrawka z kurczaka z groszkiem

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, woda, groszek zielony, mrożony, marchew, pietruszka, korzeń, masło ekstra (z mleka), cebula, mąka pszenna, typ 450, natka pietruszki, sól biała, pieprz

Ryż biały

Surówka z ogórków kiszonych, pomidorów i papryki

Składniki: ogórek kiszony, pomidor, papryka czerwona, cebula, olej rzepakowy

Kompot gruszkowy

Składniki: woda, gruszka

Podwieczorek

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Ciasteczka zbożowe z suszonymi owocami (pszenica, żyto, owies, mleko)

Kiwi

📅 16.10.2026 Piątek

Śniadanie

Kanapka z jajkiem

Składniki: jaja kurze całe, chleb pszemno-żytni, masło ekstra (z mleka)

Pomidor ze szczypiorkiem

Składniki: pomidor, szczypiorek, olej rzepakowy

Kakao

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Obiad

Krem z białych warzyw na wywarze warzywnym z pestkami słonecznika

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, seler korzeniowy, marchew, śmietana 18% (z mleka), słonecznik, nasiona, pietruszka, korzeń, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, gałka muszkatołowa, tymianek

Filet z miruny panierowany

Składniki: miruna świeża, filety bez skóry (ryba), jaja kurze całe, mąka pszenna, typ 450, olej rzepakowy, bułka tarta (pszenica)

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Surówka z kapusty czerwonej, jabłkiem i rodzynkami

Składniki: kapusta czerwona, jabłko, cebula, rodzyнки, suszone, olej rzepakowy, cytryna

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Budyń jaglany z bananem i malinami

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, maliny, mrożone, banan, kasza jaglana