

JADŁOSPIS

12.10.2026

PONIEDZIAŁEK - 1136 KCAL

ŚNIADANIE	• Pieczywo słonecznikowe z szynką konserwową i papryką / twarożkiem z suszonymi pomidorami – 100 g • Herbata wiśniowa – 200 ml <i>Skład: pieczywo słonecznikowe, szynka konserwowa, twarożek, papryka, masło, suszone pomidory, herbata wiśniowa.</i>
II ŚNIADANIE	• Jabłko 150g
OBIAD	• Zupa z cukinii i kalarepy z ryżem – 300 ml • Pierogi z serem białym – 150 g, śmietana – 40 ml • Kompot – 200 ml <i>Skład: marchew, ryż, cukinia, kalarepa, pietruszka, śmietana, mąka pszenna, pierogi, śmietana 18%, kompot.</i>
PODWIECZOREK	• Bułka wieloziarnista, rolada serowa, rukola – 70 g <i>Skład: pieczywo, ser, rukola.</i>
II PODWIECZOREK	• Jabłko 150g

- Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.
- Wszystkie ciepłe napoje: herbaty, kompoty, kakao, kawa zbożowa są niesłodzone
- Serki z dodatkiem owoców lub z dodatkami warzywnymi są naszym wyrobem własnym
- Zupy nie są zagęszczane, wyjątek stanowią zupy krem, które są zagęszczone ziemniakami
- Wszystkie desery: muffinki, babeczki, ciasta są o obniżonej zawartości cukru trzcinowego lub bez jego dodatku i są naszym wyrobem własnym
- Desery oraz inne ciepłe podwieczorki są naszym wyrobem własnym

JADŁOSPIS

13.10.2026

WTOREK - 1293 KCAL

ŚNIADANIE	- Musli z mlekiem, - Kanapka z pastą z ciecierzycy z pieczoną papryką - 50g - Herbatka z cytryną - 150ml <i>Skład: herbata z cytryną, mleko, chleb mieszany, musli, pasta z ciecierzycy, masło, pieczona papryka.</i>
II ŚNIADANIE	Banan
OBIAD	- Krem marchwiowo-dyniowy z imbirem i grzankami – 300 ml - Sznicel wieprzowy – 80 g, ziemniaki – 100 g, buraki – 70 g - Woda – 200 ml <i>Skład: dynia, marchew, ziemniaki, grzanki, pietruszka, śmietana 18%, imbir, mięso wieprzowe, buraki, bułka tarta, woda.</i>
PODWIECZOREK	- Zielona pasta z awokado i mango z dodatkiem serka śmietankowego, - Pieczыwo kukurydziane – 70 g <i>Skład: awokado, mango, pieczywo chrupkie kukurydziane, serek śmietankowy.</i>
II PODWIECZOREK	Banan

- Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.
- Wszystkie ciepłe napoje: herbaty, kompoty, kakao, kawa zbożowa są niesłodzone
- Serki z dodatkiem owoców lub z dodatkami warzywnymi są naszym wyrobem własnym
- Zupy nie są zagęszczane, wyjątek stanowią zupy krem, które są zagęszczone ziemniakami
- Wszystkie desery: muffinki, babeczki, ciasta są o obniżonej zawartości cukru trzcinowego lub bez jego dodatku i są naszym wyrobem własnym
- Desery oraz inne ciepłe podwieczorki są naszym wyrobem własnym

JADŁOSPIS

14.10.2026

ŚRODA - 1083 KCAL

ŚNIADANIE	- Pieczywo razowe z pastą z sera żółtego i jajka ze szczypiorkiem i rzodkiewką – 100 g - Herbatka z aronii – 200 ml <i>Skład: pieczywo razowe, jajko, ser, masło, jogurt, rzodkiewka, szczypiorek, herbatka z aronii.</i>
II ŚNIADANIE	Marchewka do chrupania – 50 g
OBIAD	- Zupa z zielonych warzyw z ziemniakami – 300 ml - Gulasz z udźca z indyka – 80 g/20 g, kasza wiejska – 150 g, surówka z kapusty kiszonej z marchewką – 70 g - Kompot owocowy – 200 ml <i>Skład: brokuły, fasolka, groszek, pietruszka, ziemniaki, marchew, śmietana, koperek, kasza, cebula, mięso z indyka, kapusta kiszona, marchewka, mąka pszenna, woda, owoce</i>
PODWIECZOREK	- Rogalik maślany – ½ szt. (50 g), - Sok marchwiowo-owocowy – 150 ml <i>Skład: sok marchwiowo-owocowy, rogalik.</i>
II PODWIECZOREK	Owoc sezonowy - 150g

- Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.
- Wszystkie ciepłe napoje: herbaty, kompoty, kakao, kawa zbożowa są niesłodzone
- Serki z dodatkiem owoców lub z dodatkami warzywnymi są naszym wyrobem własnym
- Zupy nie są zagęszczane, wyjątek stanowią zupy krem, które są zagęszczone ziemniakami
- Wszystkie desery: muffinki, babeczki, ciasta są o obniżonej zawartości cukru trzcinowego lub bez jego dodatku i są naszym wyrobem własnym
- Desery oraz inne ciepłe podwieczorki są naszym wyrobem własnym

JADŁOSPIS

15.10.2026

CZWARTEK - 975,3 KCAL

ŚNIADANIE

- Pieczywo razowe z szynką z kurcząt i rzodkiewką, kanapka z miodem – 100 g
- Kawa zbożowa z mlekiem – 200 ml

Skład: pieczywo razowe, szynka z kurcząt, miód, masło, rzodkiewka, mleko, kawa zbożowa.

II ŚNIADANIE

- Pomarańcza – 150 g

OBIAD

- Zupa z ciecierzycy i pomidorów z makaronem ryżowym – 300 ml
- Polędwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych – 80 g, ziemniaki puree – 100 g, surówka – 70 g
- Woda z miętą – 200 ml

Skład: pomidory, ciecierzycy, marchew, makaron pszenny w kształcie ryżu, ziemniaki, polędwiczki z kurczaka, kapusta pekińska, mleko, kukurydza, ananas, jajko, płatki kukurydziane, jogurt naturalny, bułka tarta, woda, mięta.

PODWIECZOREK

- Jogurt o smaku owoców leśnych – 100 ml
- Wafle ryżowe – 2 szt.

Skład: jogurt naturalny, owoce leśne, wafle ryżowe

II PODWIECZOREK

- Pomarańcza – 150 g

- Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.
- Wszystkie ciepłe napoje: herbaty, kompoty, kakao, kawa zbożowa są niesłodzone
- Serki z dodatkiem owoców lub z dodatkami warzywnymi są naszym wyrobem własnym
- Zupy nie są zagęszczane, wyjątek stanowią zupy krem, które są zagęszczane ziemniakami
- Wszystkie desery: muffinki, babeczki, ciasta są o obniżonej zawartości cukru trzcinowego lub bez jego dodatku i są naszym wyrobem własnym
- Desery oraz inne ciepłe podwieczorki są naszym wyrobem własnym

JADŁOSPIS

16.10.2026

PIĄTEK - 1141 KCAL

ŚNIADANIE

- Chleb z ziarnami, twarożek, rzodkiewka, kanapka z powidłami śliwkowymi – 100 g
- Herbata owocowa - 200ml

Skład: herbata owocowa, pieczywo z ziarnami, twarożek, powidło śliwkowe, masło, rzodkiewka

II ŚNIADANIE

- Jabłko 150g

OBIAD

- Zupa ogórkowa z kaszą jaglaną – 300 ml
- Spaghetti z sosem pomidorowym – 200 g, pulpeciki rybne – 80 g
- Kompot – 200 ml

Skład: ogórki kiszone, kasza jaglana, kapusta włoska, marchewka, pietruszka, śmietana 18%, przyprawy ziołowe, makaron, mintaj, przecier pomidorowy, marchew, bułka tarta, cebula, jajko, oliwa, natka pietruszki, kompot

PODWIECZOREK

- Wyrób własny – drożdżówka z serem i rodzynekami, 1 szt. (ok. 100 g)

Skład: mąka, twaróg, mleko, jaja, cukier, masło, rodzyнки, drożdże

II PODWIECZOREK

- Jabłko 150g

- Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.
- Wszystkie ciepłe napoje: herbaty, kompoty, kakao, kawa zbożowa są niesłodzone
- Serki z dodatkiem owoców lub z dodatkami warzywnymi są naszym wyrobem własnym
- Zupy nie są zagęszczane, wyjątek stanowią zupy krem, które są zagęszczane ziemniakami
- Wszystkie desery: muffinki, babeczki, ciasta są o obniżonej zawartości cukru trzcinowego lub bez jego dodatku i są naszym wyrobem własnym
- Desery oraz inne ciepłe podwieczorki są naszym wyrobem własnym