

Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 20.10.2025 do 24.10.2025 r.	2
Poniedziałek 20.10.2025	2
Śniadanie.....	2
Pierwsze danie:	2
Drugie danie:.....	3
Wtorek 21.10.2025	4
Śniadanie:.....	4
Pierwsze danie:	4
Drugie danie:.....	5
Środa 22.10.2025	6
Śniadanie.....	6
Drugie danie:.....	7
Czwartek 23.10.2025.....	8
Śniadanie:.....	8
Pierwsze danie:	8
Drugie danie:.....	9
Piątek 24.10.2025	10
Śniadanie:.....	10
Pierwsze danie:	10
Drugie danie:.....	11
Legenda (objaśnienia):	12

Jadłospis obowiązujący od 20.10.2025 do 24.10.2025 r.

Poniedziałek 20.10.2025

Śniadanie

Zupa mleczna – kasza jaglana

Składniki:

- Mleko (**mleko**), kasza jaglana

Kanapki z pieczywa mieszanego, bułka grahamka z masłem, dżem niskosłodzony, półmisek z warzywami – sałata, ogórek zielony, marchewka, kalarepa, napar z kopru włoskiego.

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, gluten żytni, soja**)
- Masło (**mleko**)
- Dżem niskosłodzony
- Sałata, ogórek zielony, marchewka, kalarepa
- Koper włoski

Pierwsze danie:

Zupa z soczewicy na wywarze mięsno - warzywnym z natką pietruszki.

Składniki:

- Marchew, pietruszka, seler (**seler**), por, porcja rosółowa, soczewica, ziemniaki, pomidory kostka, papryka czerwona, natka pietruszki, przyprawy.

Deser w pucharkach, mleko, woda z cytryną.

Składniki:

- Banany, herbatniki (**gluten pszenny**), jogurt grecki (**mleko**), borówki
- Mleko (**mleko**)

Drugie danie:

Łazanki z kapustą i kielbasą, kompot owocowy.

Składniki:

- Makaron łazankowy (**gluten pszenny, jaja**), kapusta biała, kapusta kiszona, kielbasa, cebula, przyprawy, olej.

Kompot owocowy

Składniki:

- Mieszanka owocowa, cukier.

Wtorek 21.10.2025

Śniadanie:

Kakao

Składniki:

- Mleko (**mleko**), kakao

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, wędlina, sałata, papryka czerwona , rzodkiewka. Owoc po śniadaniu – jabłko.

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, gluten żytni**)
- Wędlina, sałata, papryka czerwona, rzodkiewka
- Masło (**mleko**)
- Jabłko

Pierwsze danie:

Zupa krem z białych warzyw z grzankami na wywarze warzywnym jogurtem z natką pietruszki.

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, ziemniaki, kalafior, grzanki (**gluten pszenny**), przyprawy, natka pietruszki.

Koktajl z jabłka i szpinaku na maślanie, bułka trójka z masłem i miodem, woda z cytryną

Składniki:

- Maślanka (**mleko**), jabłka, szpinak
- Mąka pszenna (**gluten pszenny, soja**), masło (**mleko**), miód

Drugie danie:

Gołąbek w sosie pomidorowym, ziemniaki z koperkiem, woda z cytryną.

Składniki:

- Kapusta biała, ryż, łopatka wieprzowa, czosnek, przyprawy
- Mąka pszenna (**gluten pszenny**), olej, koncentrat pomidorowy, przyprawy
- Ziemniaki, koper

Woda z cytryną

Składniki:

- cytryna

Środa 22.10.2025

Śniadanie

Zupa mleczna – kaszka kukurydziana

Składniki:

- Mleko (**mleko**), kaszka kukurydziana

Kanapki z pieczywa mieszanego, bułka wrocławska z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, pomidory koktajlowe, rzodkiewka, sałata.

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, gluten żytni, soja**)
- Masło (**mleko**), jaja (**jaja**), szczypior, jogurt naturalny (**mleko**), przyprawy
- Sałata, pomidory koktajlowe, rzodkiewka

Pierwsze danie:

Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym z natką pietruszki.

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, ryż, koncentrat pomidorowy, przyprawy, natka pietruszki,

Płatki ryżowe z sosem malinowym, owoc – ananas.

Składniki:

- Mleko (**mleko**), płatki ryżowe, maliny
- Ananas

Drugie danie:

Filet drobiowy po parysku, ziemniaki z koperkiem, sałatka z buraczków, woda z cytryną.

Składniki:

- Filet z kurczaka, mąka (**gluten pszenny**), **jaja**, przyprawy, olej
- Ziemniaki, koper, buraczki, cebula, olej, przyprawy

Woda z cytryną

Składniki:

- cytryna

Czwartek 23.10.2025

Śniadanie:

Kawa zbożowa

Składniki:

- Mleko (**mleko**), kawa zbożowa (**gluten żytni, gluten jęczmienny**)

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, pasta z makreli ze szczypiorkiem, sałata, kiełki, ogórek kiszony, pomidor. Owoc po śniadaniu – grejpfrut.

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, gluten żytni**)
- Masło (**mleko**)
- Makrela (**ryby**), ogórek kiszony, szczypiorek, pomidor, sałata, kiełki
- Grejpfrut

Pierwsze danie:

Zupa z brokuł z makaronem na wywarze warzywnym zabieleną jogurtem naturalnym z natką pietruszki.

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, makaron (**gluten pszenny, jaja**), brokuły, jogurt naturalny (**mleko**), mąka pszenna (**gluten pszenny**), przyprawy, natka pietruszki.

Serek cytrynowy, herbatniki, woda z cytryną.

Składniki:

- Twarożek (**mleko**), cytryna
- Herbatniki (**gluten pszenny**)

Drugie danie:

Gulasz wp. kasza gryczana, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, porą i jabłkiem, kompot owocowy.

Składniki:

- Łopatka, mąka pszenna (**gluten pszenny**), olej, przyprawy
- Kasza gryczana
- Kapusta pekińska, marchew, pora, jabłka, olej, przyprawy

Kompot owocowy

Składniki:

- Mieszanka owocowa, cukier.

Piątek 24.10.2025

Śniadanie:

Zupa mleczna – kluski lane.

Składniki:

- Mleko (**mleko**), mąka pszenna (**gluten pszenny**), **jaja**

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, twarożek z suszonymi pomidorami, sałata, papryka czerwona, rzodkiewka, marchewka do pochrupania, napar z lipy.

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, gluten żytni**)
- Masło (**mleko**)
- Twarożek (**mleko**), suszone pomidory, sałata, papryka czerwona, rzodkiewka, marchewka, napar z lipy

Pierwsze danie:

Zupa rybna na wywarze warzywnym z natką pietruszki.

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, ziemniaki, morszczuk (**ryba**), mąka pszenna (**gluten pszenny**), papryka, pomidory, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki, przyprawy.

Galaretka z bitą śmietaną i owocami, chrupki kukurydziane.

Składniki:

- Galaretka, śmietana (**mleko**), ananas, brzoskwinie, chrupki kukurydziane

Drugie danie:

Naleśniki z twarogiem, sos truskawkowy, woda z cytryną.

Składniki:

- Mleko (**mleko**), mąka (**gluten pszenny**), **jaja**, olej
- Truskawki, cukier

Woda z cytryną

Składniki:

- Cytryna

Legenda (objaśnienia):

Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji są oznaczone wytłuszczonym drukiem

Ilość cukru: 5 g w 200 ml kakao, kawy, kompotu.

Jadłospis może ulec zmianie.