

Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 27.10.2025 do 31.10.2025 r.	2
Poniedziałek 27.10.2025	2
Śniadanie.....	2
Pierwsze danie:	2
Drugie danie:.....	3
Wtorek 28.10.2025	4
Śniadanie:.....	4
Pierwsze danie:	4
Drugie danie:.....	5
Środa 29.10.2025	6
Śniadanie.....	6
Drugie danie:.....	7
Czwartek 30.10.2025.....	8
Śniadanie:.....	8
Pierwsze danie:	8
Drugie danie:.....	9
Piątek 31.10.2025	10
Śniadanie:.....	10
Pierwsze danie:	10
Drugie danie:.....	11
Legenda (objaśnienia):	12

Jadłospis obowiązujący od 27.10.2025 do 31.10.2025 r.

Poniedziałek 27.10.2025

Śniadanie

Zupa mleczna – płatki owsiane.

Składniki:

- Mleko (**mleko**), płatki owsiane (**gluten owsiany**)

Kanapki z pieczywa mieszanego, bułka grahamka z masłem, wędlina, sałata lodowa, sałatka z kalarepy, jabłka i marchewki, herbata owocowa.

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, gluten żytni, soja**)
- Masło (**mleko**)
- Wędlina
- Sałata lodowa, kalarepa, jabłka, marchew
- Herbata owocowa

Pierwsze danie:

Zupa krupnik z kaszy jaglanej na wywarze warzywnym z natką pietruszki.

Składniki:

- Marchew, pietruszka, seler (**seler**), por, kasza jaglana, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy.

Serek bananowy, biszkopty.

Składniki:

- Twarożek (**mleko**), banany, biszkopty (**gluten pszenny**)

Drugie danie:

Kotlet jajeczny, ziemniaki z koperkiem, mizeria z ogórków ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym, kompot owocowy.

Składniki:

- **Jaja**, bułka tarta (**gluten pszenny**), przyprawy, olej.
- Ziemniaki, koperek, ogórki zielone, szczypior, jogurt naturalny (**mleko**), przyprawy

Kompot owocowy

Składniki:

- Mieszanka owocowa, cukier.

Wtorek 28.10.2025

Śniadanie:

Kawa zbożowa.

Składniki:

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

Kanapki z pieczywa mieszanego, rogal z masłem, sałatka ryżowa – filet z kurczaka, ogórek kiszony, papryka czerwona, kukurydza, natka pietruszki, sałata, ser żółty.

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, gluten żytni, sezam**)
- Ryż, filet z kurczaka, ogórek kiszony, papryka czerwona, kukurydza, natka pietruszki, sałata, majonez (**mleko**), przyprawy.
- Ser żółty (**mleko**)

Pierwsze danie:

Zupa solferino na wywarze warzywnym z natką pietruszki.

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, ziemniaki, kaszka manna (**gluten pszenny**), fasolka szparagowa, przyprawy, natka pietruszki.

Ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką, mleko, woda z cytryną

Składniki:

- Mąka pszenna (**gluten pszenny**), drożdże, mleko (**mleko**), jaja (**jaja**), margaryna
- (**mleko**), śliwki, cukier.
- Mleko (**mleko**)

Drugie danie:

Indyk w sosie węgierskim, kasza kuskus, kompot owocowy.

Składniki:

- Filet z indyka, pomidory krojone, papryka, pieczarki, olej, cebula, czosnek, mąka pszenna (**gluten pszenny**), koncentrat pomidorowy, przyprawy.
- Kasza kuskus

Kompot owocowy.

Składniki:

- Mieszanka owocowa, cukier.

Środa 29.10.2025

Śniadanie

Zupa mleczna – płatki kukurydziane.

Składniki:

- Mleko (**mleko**), płatki kukurydziane (**gluten jęczmienny**).

Kanapki z pieczywa mieszanego, bułka trójka z masłem, pasta z makreli z twarożkiem i szczypiorkiem, sałata, kiełki, biała rzodkiew do pochrupania.

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, gluten żytni, soja**)
- Masło (**mleko**), makrela (**ryby**), twarożek (**mleko**), szczypior
- Sałata, kiełki, biała rzodkiew,

Pierwsze danie:

Zupa z ciecierzycy na wywarze warzywnym z natką pietruszki.

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, ciecierzycy, ziemniaki, natka pietruszki, mąka pszenna (**gluten pszenny**), przyprawy

Kisiel owocowy, owoc – banan.

Składniki:

- Mieszanka kompotowa, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna (**gluten pszenny**), cukier
- Banan.

Drugie danie:

Pierogi z serem białym, ziemniakami i cebulką, surówka z marchewki z jogurtem naturalnym, kompot z rabarbaru.

Składniki:

- Twarożek (**mleko**), ziemniaki, cebula, przyprawy, olej
- Mąka pszenna (**gluten pszenny**)
- Marchewka, jogurt naturalny (**mleko**)

Kompot z rabarbaru.

Składniki:

- Rabarbar, cukier.

Czwartek 30.10.2025

Śniadanie:

Kakao.

Składniki:

- Mleko (**mleko**), kakao.

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, kiełbaski na gorąco z ketchupem, półmisek z warzywami – marchewka, ogórek zielony, papryka czerwona.

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, gluten żytni**)
- Masło (**mleko**)
- Kiełbaski, passata, koncentrat pomidorowy, marchewka, ogórek zielony, papryka czerwona.

Pierwsze danie:

Zupa żurek z jajkiem na wywarze mięsno - warzywnym zabieleną jogurtem naturalnym z natką pietruszki.

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, ziemniaki, jaja (**jaja**), żeberka, chrzan (**dwutlenek siarki i siarczany**), jogurt naturalny (**mleko**), mąka pszenna (**gluten pszenny**), przyprawy, natka pietruszki.

Wafle tortowe z powidłami śliwkowymi, mleko.

Składniki:

- Wafle tortowe (**gluten pszenny, soja**), powidła śliwkowe
- Mleko (**mleko**)

Drugie danie:

Kotlet mielony, ziemniaki z koperkiem, surówka wielowarzywna, woda z cytryną.

Składniki:

- Łopatka, bułka tarta (**gluten pszenny**), jaja (**jaja**), olej, przyprawy
- Ziemniaki, koper
- Kapusta biała, kapusta czerwona, seler (**seler**), pietruszka, por, marchew, natka pietruszki, majonez (**mleko**), przyprawy

Woda z cytryną.

Składniki:

- Cytryna

Piątek 31.10.2025

Śniadanie:

Zupa mleczna z ryżem.

Składniki:

- Mleko (**mleko**), ryż.

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, sałata, papryka czerwona, kielki, ogórek kiszony do pochrupania, herbata owocowa.

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, gluten żytni**)
- Masło (**mleko**)
- Jaja (**jaja**), szczypior, majonez (**mleko**), przyprawy
- Sałata, papryka czerwona, kielki, ogórek kiszony, herbata owocowa.

Pierwsze danie:

Zupa gulaszowa na wywarze mięsno - warzywnym z natką pietruszki.

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, ziemniaki, łopatka, papryka, ogórek kiszony, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki, mąka pszenna (**gluten pszenny**), przyprawy.

Jogurt truskawkowy, nasiona do pochrupania.

Składniki:

- Jogurt grecki (**mleko**), truskawki
- Migdały (**orzechy**), orzechy włoskie (**orzechy**), suszone śliwki, suszone morele, pestki dyni i słonecznika.

Drugie danie:

Paluszki rybne, ziemniaki z koperkiem, marchewka z groszkiem zabelana jogurtem naturalnym, kompot z czarnej porzeczki.

Składniki:

- Paluszki rybne (**ryba**), olej
- Ziemniaki, koperek
- Marchew z groszkiem, jogurt naturalny (**mleko**), sól, cukier

Kompot z czarnej porzeczki

Składniki:

- Czarna porzeczka, cukier

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.