

Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 08.12.2025 do 12.12.2025 r.	2
Poniedziałek 08.12.2025	2
Śniadanie.....	2
Pierwsze danie:	2
Drugie danie:.....	3
Wtorek 09.12.2025	4
Śniadanie.....	4
Drugie danie:.....	5
Środa 10.12.2025	6
Śniadanie.....	6
Drugie danie:.....	7
Czwartek 11.12.2025.....	8
Śniadanie:.....	8
Pierwsze danie:	8
Drugie danie:.....	9
Piątek 12.12.2025	10
Śniadanie:.....	10
Pierwsze danie:	10
Drugie danie:.....	11
Legenda (objaśnienia):	12

Jadłospis obowiązujący od 08.12.2025 do 12.12.2025 r.

Poniedziałek 08.12.2025

Śniadanie

Zupa mleczna – kaszka kukurydziana.

Składniki:

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

Kanapki z pieczywa mieszanego, bułka grahamka z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, sałata, kielki, pomidor, kalarepa do pochrupania, napar z kopru włoskiego.

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, gluten żytni, soja**)
- Masło (**mleko**)
- Jaja (**jaja**), szczypior, sałata, kielki, pomidor, kalarepa.

Pierwsze danie:

Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty na wywarze mięsno - warzywnym z natką pietruszki.

Składniki:

- Marchew, pietruszka, seler (**seler**), por, kapusta kiszona, mięso, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy.

Kisiel owocowy, chrupki kukurydziane.

Składniki:

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

Drugie danie:

Kurczak w sosie słodko – kwaśnym, ryż gotowany, kompot owocowy.

Składniki:

- Mięso – filet z kurczaka, marchewka, ananas, pomidory, papryka, cebula, mąka pszenna (**gluten pszenny**), przyprawy, olej.
- Ryż

Kompot owocowy.

Składniki:

- Mieszanka kompotowa, cukier.

Wtorek 09.12.2025

Śniadanie

Mleko.

Składniki:

- Mleko (**mleko**).

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, sałatka sombrero z makaronem, sałata, ogórek zielony. Owoc – melon.

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, gluten żytni**)
- Masło (**mleko**)
- Mieszananka sombrero, majonez (**mleko**), makaron (**gluten pszenny, jaja**), sałata, ogórek zielony, melon.

Pierwsze danie:

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

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, soczewica, pomidory, papryka, ziemniaki, mięso, przyprawy, natka pietruszki.

Ciasto drożdżowe z jagodami, kakao.

Składniki:

- Mleko (**mleko**), mąka pszenna (**gluten pszenny**), drożdże, jaja (**jaja**), cukier, sól, margaryna (**mleko**), jagody

Drugie danie:

Pierogi leniwe z maselkiem i bułeczką tartą, surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym, woda z cytryną.

Składniki:

- Mąka pszenna (**gluten pszenny**), **jaja**, bułka tarta (**gluten pszenny**), masło (**mleko**), ser biały (**mleko**)
- Marchewka, jabłko, jogurt naturalny (**mleko**), przyprawy.

Woda z cytryną.

Składniki:

- Cytryna.

Środa 10.12.2025

Śniadanie

Zupa mleczna – płatki górskie.

Składniki:

- Mleko (**mleko**), płatki górskie (**gluten jęczmienny**)

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, pasta z twarożku z awokado, rzodkiewka, pomidorki koktajlowe, marchewka do pochrupania, herbata owocowa.

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, gluten żytni, soja**)
- Masło (**mleko**)
- Twarożek (**mleko**), awokado, rzodkiewka, pomidory koktajlowe, marchewka.

Pierwsze danie:

Zupa jarzynowa z ryżem na wywarze warzywnym z natką pietruszki.

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, ziemniaki, zupa jarzynowa, ryż, jogurt naturalny (**mleko**), przyprawy, natka pietruszki.

Wafle ryżowe z miodem, owoc - pomarańcza.

Składniki:

- Wafle ryżowe, miód, pomarańcza.

Drugie danie:

Stek z cebulą, ziemniaki z koperkiem, mizeria z ogórków ze śmietaną, kisiel do picia.

Składniki:

- Mięso – łopatka, jaja (**jaja**), mąka pszenna (**mleko**), przyprawy, olej
- Ziemniaki, koperek
- Ogórek zielony, śmietana (**mleko**)

Kisiel.

Składniki:

- kisiel

Czwartek 11.12.2025

Śniadanie:

Kawa zbożowa.

Składniki:

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

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, paprykarz z makreli ze szczypiorkiem, papryka czerwona, ogórek kiszony, biała rzepa do pochrupania.

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, gluten żytni**)
- Masło (**mleko**), makrela (**ryby**), ryż, passata, szczypior, przyprawy.
- Papryka czerwona, ogórek kiszony, biała rzepa.

Pierwsze danie:

Zupa krem z marchwi z prażonymi migdałami na wywarze warzywnym zabelana jogurtem naturalnym z natką pietruszki.

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, ziemniaki, jogurt naturalny (**mleko**), migdały (**orzechy**), przyprawy, natka pietruszki.

Deser w pucharkach, mleko.

Składniki:

- Herbatniki (**gluten pszenny**), **banan**, jogurt naturalny (**mleko**), żurawina.
- Mleko (**mleko**)

Drugie danie:

Gulasz wieprzowy, kopytka, kapusta biała zasmażana, woda z cytryną.

Składniki:

- Mięso - łopatka, mąka pszenna (**gluten pszenny**), przyprawy
- Mąka pszenna (**gluten pszenny**), **jaja**, ziemniaki
- Kapusta biała, cebula, olej, mąka (**gluten pszenny**), jogurt naturalny (**mleko**), przyprawy.

Woda z cytryną.

Składniki:

- Cytryna.

Piątek 12.12.2025

Śniadanie:

Zupa mleczna – kluski lane.

Składniki:

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

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, ser żółty, sałatka z ogórka zielonego i pomidora. Owoc po śniadaniu – jabłko.

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, gluten żytni, soja**)
- Masło (**mleko**), ser żółty (**mleko**), ogórek zielony, pomidor, jabłko.

Pierwsze danie:

Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze mięsno - warzywnym z natką pietruszki.

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, makaron (**gluten pszenny**), **jaja**, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki, przyprawy.

Jogurt owocowy, wafelek ryżowy.

Składniki:

- Jogurt grecki (**mleko**), mieszanka owocowa.

Drugie danie:

Kotlet rybny, ziemniaki z koperkiem, sałatka z buraczków z kukurydzą, kompot owocowy.

Składniki:

- Morszczuk (**ryby**), **jaja**, bułka tarta (**gluten pszenny**), cebula, przyprawy, olej
- Ziemniaki, koper
- Buraki, kukurydza, cebula, przyprawy

Kompot owocowy.

Składniki:

- Mieszanka kompotowa, 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.