

30.11-4.12.2026
JADŁOSPIS

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek	angielka pszenna /razowa 50g (1,6,11) masło 10g (7), pieczeń wiedeńska 30g (1,9,10,3), pasztet domowy 25g (1,3,9,10), papryka, rukola 20g herbata malinowa b/c 200ml	**Zupa gołąbkowa** 200ml: *wywar jarzynowy, kapusta biała, ryż, przecier pomidorowy, marchew, liść laurowy (soja), seler, pietruszka, ziemniaki, kurkuma (soja), por, ziele angielskie (soja),natka pietruszki, pieprz; mąka pszenna, woda, pieprz, sól (1,6),* **pierogi z serem** 180g (1,7): *mąka pszenna, woda, olej, twaróg mielony, miód,* **mus owocowy** 20 g: *porzeczka, jabłko, śliwka, wiśnia, malina* **woda z miętą i cytryną** 200 ml	bułka typu grahamka 40g (1,6), masło 5g (7), jajko gotowane 20g (3), szynka drobiowa 20g (1,9,10), pomidor, sałata lodowa, kiełki, 20g herbata czarna b/c z cytryną 200ml
Wtorek	kasza manna na mleku 200ml (1,7), angielka pszenna /razowa 40g (1,6,11), masło 10g (7), szynka wieprzowa 30g (1,9,10), schabik pieczony 30g (1,9,10), pomidor 20g herbata owocowa b/c 200ml	**zupa wielowarzywna** 200ml: *woda, wywar jarzynowy, kalafior, brokuł, soczewica, marchew, ziemniaki, seler, ziele angielskie (soja), pietruszka, natka pietruszki, por, pieprz (1,6,9),* **de volaille** 80g (1,3,7): *filet z kurczaka, jajko, bułka tarta, ementaler,* **ziemniaki z koperkiem** 120g, **surówka z buraczka** 80g: *burak, marchew, papryka, oliwa z oliwek,* **kompot** 200ml: *woda, malina, śliwka, porzeczka, jabłko*	Chałka pszenna/chleb pełnoziarnisty (1,6) 40g, masło 5g (7), twaróg biały z owocami 25g: *twaróg biały, brzoskwinia, jabłko* herbata b/c 200ml
Środa	angielka pszenna / razowa 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 30g (7), pasta jajeczna z kukurydzą 20g (3,7), jajko gotowane, kukurydza, szczypiorek, jogurt naturalny rzodkiewka, sałata lodowa 20g, herbata owocowa malina z dziką różą b/c 200ml	**zupa pomidorowa z makaronem** 200ml: *woda, wywar jarzynowy, pomidor, pomidory pelatlie, marchew, liść laurowy (soja), seler, jogurt naturalny, pietruszka, natka pietruszki, por, ziele angielskie (soja), pieprz; makaron świdry (1,6,9,7);* **filet po parysku** 80g (3,6): *filet z kurczaka, jajko, papryka słodka (soja), skrobia ziemniaczana,* **ryż** 120g, **warzywa na parze** 80g: *kalafior, marchew, brokuł, fasolka szparagowa,* **kompot** 200ml: *woda, malina, porzeczka, jabłko, agrest*	Racuchy z jabłkiem 80g (1,3,7): *jabłko, twaróg biały, mleko, jajko, mleko owsiane, mąka owsiana, mąka pszenna,* kleks jogurtowy z nutką cynamonu 20g (7), jogurt naturalny, cynamon herbata czarna z cytryną 200ml
Czwartek	płatki ryżowe na mleku 200ml (7), angielka pszenna /razowa 40g (1,6,11), masło 10g (7), schabik pieczony 40g(1,9,10), szynka wieprzowa 30g (1,9,10), ogórek zielony, sałata lodowa 20g Herbata owocowa b/c 200ml	**Barszczyk czerwony zabielany z makaronem** 200ml: *woda, wywar jarzynowy, burak czerwony, przecier buraczany, marchew, por, seler, liść laurowy (śl.soja), jogurt naturalny, pieprz mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, sól; makaron pszenny (1,9,6,7),* **gulasz wieprzowy** 100g (6): *szynka wieprzowa, liść laurowy, ziele angielskie, marchew, cebula, skrobia ziemniaczana,* **kasza gryczana** 120g, **surówka z ogórka kiszonego** 80g (10): *ogórek kiszony, marchew, papryka, cebula, oliwa z oliwek,* **kompot** 200ml: *woda, malina, śliwka, porzeczka, jabłko*	tosty zapiekane z szynką i serem żółtym 80g(1,7,9,10): *chleb tostowy, szynka drobiowa, ser żółty, sos koktajlowy 15g (7)* *przecier pomidorowy, jogurt naturalny, bazylia,* ogórek zielony/ marchew / papryka 20g, herbata malinowa b/c z cytryną
Piątek	angielka pszenna / razowa 50g (1), masło 10g (7), pasta z tuńczykiem 15g (7,4): t*waróg biały, tuńczyk w sosie własnym, szczypiorek, jajko gotowane 25g (3),* rzodkiewka, pomidor 20g herbata z cytryną b/c 200ml	**rosół z makaronem i natka pietruszki** 200ml: *woda, wywar jarzynowy, marchew, seler, ziele angielskie (soja), pietruszka, por, natka pietruszki, pieprz; makaron typu nitki (1,6,9),* **paluszki rybne** 80g (1,4,6): *ryba miruna, ryba morszczuk, panierka pszenna (soja, gluten), kurkuma (soja),* **ziemniaki z koperkiem** 120g, **surówka z kapusty kiszonej** 80 g (10): *kapusta kiszona, marchew, por, jabłko, oliwa z oliwek, natka pietruszki,* **kompot** 200ml: *woda, malina, porzeczka, jabłko*	pieczona owsianka 75g (1,7,3): *jogurt naturalny, maślanka naturalna, malina, wiśnia, porzeczka, płatki owsiane mielone,* mus owocowy 20g: *wiśnia, malina, jabłko, porzeczka, agrest, śliwka,* kakao na mleku (1,6,7) 200 ml