

## Spis treści

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Jadłospis obowiązujący od 21.02.2024 do 25.02.2024 ..... | 2  |
| Poniedziałek 08.09.2025 .....                            | 2  |
| Śniadanie .....                                          | 2  |
| Pierwsze danie: .....                                    | 2  |
| Drugie danie: .....                                      | 3  |
| Wtorek 09.09.2025 .....                                  | 4  |
| Śniadanie: .....                                         | 4  |
| Pierwsze danie: .....                                    | 4  |
| Drugie danie: .....                                      | 5  |
| Środa 10.09.2025 .....                                   | 6  |
| Śniadanie .....                                          | 6  |
| Drugie danie: .....                                      | 7  |
| Czwartek 21.09.2025 .....                                | 8  |
| Śniadanie .....                                          | 8  |
| Pierwsze danie: .....                                    | 8  |
| Drugie danie: .....                                      | 9  |
| Piątek 12.09.2025 .....                                  | 10 |
| Śniadanie: .....                                         | 10 |
| Pierwsze danie: .....                                    | 10 |
| Drugie danie: .....                                      | 11 |
| Legenda (objaśnienia): .....                             | 12 |

## Jadłospis obowiązujący od 08.09.2025 do 12.09.2025 r.

### Poniedziałek 08.09.2025

#### Śniadanie

Kaszka kuskus na mleku

Składniki:

- Kasza kuskus (**gluten pszenny**), mleko (**mleko**)

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, jajkiem, sałatą, ogórkiem zielonym i szczypiorkiem

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego przetwory**)
- ogórek zielony, sałata, szczypiorek
- **Jajko**

Herbata owocowa

Składniki:

- Herbata zwykła i owocowo, miód

Gruszka

#### Pierwsze danie:

Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami i pulpecikami mięsnymi

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, ziemniaki, łopatka mielona, **jajko**, bułka tarta (**gluten pszenny**)

Bruschetta – grzanka z serem mozzarella i pomidorem

Składniki:

- Pieczywo pszenne (**gluten pszenny**), ser mozzarella (**mleko i jego przetwory**), pomidor, zioła

## Drugie danie:

Naleśniki z dodatkiem mąki kukurydzianej z serem i musem jabłkowym

Składniki:

- Mąka tortowa (**gluten pszenny**), mąka kukurydziana, **jajka**, woda gazowana, cukier, cukier waniliowy, ser biały (**mleko i jego przetwory**), jabłko

Kompot owocowy

Składniki:

- Jabłko, czerwona porzeczka, wiśnia, cukier

## Wtorek 09.09.2025

### Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki:

- Płatki kukurydziane, mleko (**mleko**)

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, pastą z serka śmietankowego i łososia, papryką i koperkiem

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego przetwory**)
- Twarożek śmietankowy (**mleko i jego przetwory**)
- Łosoś (**ryby**)
- Papryka, koperek, sól, pieprz

Herbata z owoców leśnych

Składniki:

- Herbata zwykła i owoce leśne, miód, cytryna

Nektarynka

### Pierwsze danie:

Barszcz biały z kiełbaską i ziemniakami

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, ziemniaki, żeberka, chrzan (**dwutlenek siarki siarczany**), śmietana (**mleko i jego przetwory**), kwasek cytrynowy, koncentrat do barszczu z mąki żytniej (**gluten żytni**), przyprawy, kielbaska wiejska

Wafle ryżowe

## Drugie danie:

Kotlet drobiowy po parysku, ziemniaki, pomidory ze śmietaną

Składniki:

- Filet z kurczaka, **jajka**, mąka tortowa (**gluten pszenny**), przyprawy, ziemniaki, pomidory, śmietana 18% (**mleko i jego przetwory**), cebula, przyprawy

Kompot owocowy

Składniki:

- Owoce leśne, truskawka, jabłko, jeżyna, cukier

**Środa 10.09.2025**

## **Śniadanie**

Kaszka kukurydziana na mleku

Składniki:

- Kaszka kukurydziana, mleko (**mleko**)

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, masłem czekoladowym

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego przetwory**)
- Banan, awokado, kakao, miód

Półmisek warzywny do chrupania z dipem ketchupowym

Składniki:

- Papryka, marchew, ogórek zielony, jogurt naturalny (**mleko i jego przetwory**), majonez (**jajka, gorczyca**), ketchup

Herbata cytrynowa

Składniki:

- Herbata zwykła, miód, cytryna

Pierwsze danie:

Zupa krem ze świeżych pomidorów na maśle klarowanym z makaronem

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, ziemniaki, pomidory, masło klarowane (**mleko i jego przetwory**), koncentrat pomidorowy, śmietana (**mleko i jego przetwory**), przyprawy, makaron (**gluten pszenny, jajka**)

### Koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek

Składniki:

- Jogurt naturalny (**mleko i jego przetwory**), truskawki, cukier

### Drugie danie:

#### Przysmak mięsny z warzywami, ziemniaki

Składniki:

- Filet z kurczaka, brokuł, marchew, kalafior, cebula, przyprawy. ziemniaki

#### Kompot owocowy

Składniki:

- Owoce leśne, truskawka, jabłko, jeżyna

**Czwartek 11.09.2025**

## **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku

Składniki:

- Płatki owsiane (**gluten owsiany**) , mleko (**mleko**)

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, pastą z ciecierzycy i suszonych pomidorów, rzodkiewką i zieleniną

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenno, żytni**)
- Masło (**mleko i jego przetwory**)
- Ciecierzycy konserwowa, pomidor suszony w słoiku
- Rzodkiewka, zielenina: koperek, zielona pietruszka, szczypiorek

Herbata cytrynowa

Składniki:

- Herbata zwykła, miód, cytryna

Brzoskwinia

## **Pierwsze danie:**

Zupa krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, ziemniaki, żeberka, kaszą jęczmienna pęczak (**gluten jęczmienny**),

## Ciasto marchewkowe

Składniki:

- Mąka tortowa (**gluten pszenny**), **jajka**, proszek do pieczenia, soda oczyszczona, przyprawa do piernika, **orzechy**, cukier wanilinowy, cukier puder, cytryna, pomarańcza, marchew

## Czekolada na mleku

Składniki:

- Czekolada gorzka, czekolada mleczna, mleko (**mleko i jego przetwory**)

## Drugie danie:

### Łazanki z kapustą mieszaną i mięsem

Składniki:

- Kapusta kiszona, kapusta biała, karkówka, boczek parzony, cebula, przyprawy, makaron łazankowy (**gluten pszenny, jajka**)

### Kompot owocowy

Składniki:

- Owoce leśne, truskawka, jabłko, jeżyna

## Piątek 12.09.2025

### Śniadanie:

Musli owocowe na mleku

Składniki:

- Płatki musli (**gluten owsiany, gluten żytni, gluten owsiany, gluten orkiszowy**) , mleko (**mleko**)

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, schabem pieczonym, rukolą, pomidorem i szczypiorkiem

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego przetwory**)
- Schab pieczony
- Rukola, pomidor, szczypiorek

Jabłko

Herbata cytrynowa

Składniki:

- Herbata zwykła, miód, cytryna

### Pierwsze danie:

Zupa koperkowa z ziemniakami

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, ziemniaki, koperek, kurczak, przyprawy

## Budyń czekoladowy

Składniki:

- Mleko (**mleko i jego przetwory**), mąka ziemniaczana, kakao, cukier

## Drugie danie:

Pulpeciki rybne w sosie pomidorowym, ogórek kiszony, ryż basmati

Składniki:

- Morszczuk (**ryby**), **jajka**, bułka tarta (**gluten pszenny**), pomidory, koncentrat pomidorowy, mąka (**gluten pszenny**), ogórek kiszony, ryż basmati

## Kompot owocowy

Składniki:

- Owoce leśne, truskawka, jabłko, jeżyna

## Legenda (objaśnienia):

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

Ilość cukru trzcinowego: 6 g w 220 ml kompotu