

Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 22.09.2025 do 26.09.2025 r.	2
Poniedziałek 22.09.2025	2
Śniadanie	2
Pierwsze danie:	3
Drugie danie:	3
Wtorek 23.09.2025	4
Śniadanie:	4
Pierwsze danie:	5
Drugie danie:	5
Środa 24.09.2025	6
Śniadanie	6
Pierwsze danie:	7
Drugie danie:	7
Czwartek 25.09.2025	8
Śniadanie	8
Pierwsze danie:	9
Drugie danie:	9
Piątek 26.09.2025	10
Śniadanie:	10
Pierwsze danie:	10
Drugie danie:	11
Legenda (objaśnienia):	12

Jadłospis obowiązujący od 29.09.2025 do 03.10.2025 r.

Poniedziałek 29.09.2025

Śniadanie

Płatki orkiszowe na mleku

Składniki:

- Płatki orkiszowe (**gluten orkiszowy**), mleko (**mleko**)

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, szynką wiejską, ogórkiem kiszonym, rukolą i szczypiorkiem

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego przetwory**)
- Szczypiorek, ogórek kiszony, rukola
- Szynka wiejska

Herbata owocowa

Składniki:

- Herbata zwykła i owocowa, miód, cytryna

Gruszka

Pierwsze danie:

Zupa żurek z białą kielbasą i ziemniakami

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, ziemniaki, żeberka, biała kielbasa (**gorczyca**), chrzan (**siarczany**), kwasek cytrynowy, zakwas do żurku (**gluten żytni**), sól, pieprz wegeta naturalna, ziele angielskie, majeranek, czosnek świeży, liść laurowy, śmietana (**mleko i jego przetwory**)

Chrupki kukurydziane

Drugie danie:

Zapiekanka włoska z makaronem , mięsem mielonym, serem żółtym i pomidorami

Składniki:

- Makron (**gluten pszeniczny, jajka**), mięso mielone z łopatki, boczek parzony, ser żółty (**mleko i jego przetwory**), koncentrat pomidorowy, pomidory, olej, sól pieprz, czosnek świeży, cebula, bazylia.

Kompot owocowy

Składniki:

- Jabłko, czerwona porzeczka, truskawka, agrest cukier

Wtorek 30.09.2025

Śniadanie:

Czekolada na mleku

Składniki:

- mleko (**mleko**), czekolada gorzka i mleczna

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, serkiem almette, rzodkiewką, pestkami dyni i szczypiorkiem

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, żytni**)
- Serek almette (mleko i jego przetwory)
- Masło (**mleko i jego przetwory**)
- Rzodkiewka, pestki dyni, szczypiorek

Herbata z owoców leśnych

Składniki:

- Herbata zwykła i owoce leśne, miód, cytryna

Śliwka

Pierwsze danie:

Zupa ziemniaczana

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, ziemniaka, żeberka, śmietana (**mleko i jego przetwory**), sól, pieprz, lubczyk, pieprz ziółowy, kucharek naturalny, liść laurowy, ziele angielskie.

Budyń waniliowy z musem malinowym

Składniki:

- mleko (**mleko i jego przetwory**)
- mąka ziemniaczana
- cukier, cukier wanilinowy
- maliny

Drugie danie:

Gulasz meksykański. Kasza bulgur.

Składniki:

- filet z indyka, gruszka, kukurydza, fasola czerwona, ciecierzycy, marchew, koncentrat pomidorowy. Ketchup, cebula, oliwa, naturalna przyprawa do kurczaka, mąka ziemniaczana, kasza bulgur (**gluten pszenny**).

Kompot owocowy

Składniki:

- Owoce leśne, jabłko, cukier

Środa 01.10.2025

Śniadanie

Makaron ryżowy na mleku

Składniki:

- makaron (**gluten pszenny, jajka**), mleko (**mleko**)

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, pastą rybną, ogórkiem kiszonym i koperkiem

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego przetwory**)
- Makrela (**ryby**)
- Sos pomidorowy
- Ogórek kiszony, koperek, naturalna przyprawa do ryb

Kiwi

Herbata cytrynowo - ziołowa

Składniki:

- Herbata zwykła, rumianek, miód, cytryna

Pierwsze danie:

Zupa gulaszowa z ziemniakami i karkówką

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, pomidory, karkówka, czosnek świeży, cebula, sól, pieprz, majeranek, papryka słodka czerwona sypka, wegeta naturalna, lubczyk,

Herbatniki

Składniki:

- Mąka pszenna (**gluten pszenny**)
- mleko (**mleko i jego przetwory**)

Drugie danie:

Buleczki na parze z sosem jogurtowo – truskawkowym. Półmisek warzywny do chrupania

Składniki:

- Mąka tortowa (**gluten pszenny**), **jajka**, mleko (**mleko i jego przetwory**), drożdże, jogurt naturalny (**mleko i jego przetwory**), truskawki, miód, ogórek zielony, papryka kolorowa, kalarepa

Kompot owocowy

Składniki:

- Jabłko, malina, porzeczka czerwona

Czwartek 02.10.2025

Śniadanie

Kawa Inka na mleku

Składniki:

- Kawa zbożowa (**gluten żytni, jęczmienny**) , mleko (**mleko**)

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, serem żółtym królewskim, pomidorem, sałata mix i zieleniną

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenno, żytni**)
- Masło (**mleko i jego przetwory**)
- Ser żółty królewski (**mleko i jego przetwory**)
- Pomidor, sałata mix: rukola, roszponka, sałata lodowa, zielenina: koperek, zielona pietruszka, szczypiorek

Herbata czarna z cytryną

Składniki:

- Herbata zwykła, miód, cytryna

Jabłko

Pierwsze danie:

Zupa krem z zielonego groszku z grzankami

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, zielony groszek, ziemniaki, masło klarowane (**mleko i jego przetwory**), śmietana (**mleko i jego przetwory**), cebula, czosnek świeży, sól, pieprz, kucharek naturalny, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk, zioła prowansalskie, gałka muszkatołowa, chleb tostowy (**gluten pszenny**).

Drugie danie:

Kotlet schabowy panierowany w bułce tartej i sezamie. Ziemniaki. Kapusta duszona

Składniki:

- Schab, **jajka**, bułka tarta (**gluten pszenny**), **sezam**, sól, pieprz, oliwa, czosnek granulowany, ziemniaki, kapusta biała, cebulka, mąka pszenna (**gluten pszenny**), czosnek świeży, śmietana 18% (**mleko i jego przetwory**)

Kompot śliwkowy

Składniki:

- śliwki

Piątek 03.10.2025

Śniadanie:

Płatki żytnie na mleku

Składniki:

- płatki żytnie (**gluten żytni**) , mleko (**mleko**)

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, grillowanym filetem z kurczaka, sałatą lodową, ogórkiem zielonym i szczypiorkiem

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenno, żytni**)
- Masło (**mleko i jego przetwory**)
- Filet z kurczaka, sól, pieprz, czosnek granulowany, papryka słodka czerwona sypka, olej
- Sałata lodowa, ogórek zielony, szczypiorek

Śliwka

Herbata miętowa

Składniki:

- Herbata zwykła, miętowa, miód, cytryna

Pierwsze danie:

Zupa słoneczko z kukurydzą, kalafiolem, makaronem

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, kurczak, kalafior, kukurydza makaron (**gluten pszenno, jajka**), śmietana (**mleko i jego przetwory**), sól, pieprz, lubczyk, wegeta naturalna, ziele angielskie, liść laurowy.

Jabłko zapiekane z serkiem śmietankowym i płatkami migdałowymi

Składniki:

- Jabłko, serek śmietankowy (**mleko i jego przetwory**), płatki migdałowe (**orzech**)

Drugie danie:

Bliny rybne. Ziemniaki, Surówka z buraczków

Składniki:

- Morszczuk (**ryby**), **jajka**, musztarda (**gorczyca**), ketchup, cebulka, czosnek świeży, bułka tarta (**gluten pszenny**), olej, naturalna przyprawa do ryb, ziemniaki, buraczki, jabłko kwaśne, miód, sól, pieprz.

Lemoniada

Składniki:

- Cytryna, miód, mięta

Legenda (objaśnienia):

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

Ilość cukru trzcinowego: 6 g w 220 ml kompotu