

Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 06.10.2025 do 10.10.2025 r.	2
Poniedziałek 06.10.2025	2
Śniadanie	2
Pierwsze danie:	2
Drugie danie:	3
Wtorek 07.10.2025	4
Śniadanie:	4
Pierwsze danie:	5
Drugie danie:	5
Środa 08.10.2025	6
Śniadanie	6
Pierwsze danie:	7
Drugie danie:	7
Czwartek 09.10.2025	8
Śniadanie	8
Pierwsze danie:	9
Drugie danie:	9
Piątek 10.10.2025	10
Śniadanie:	10
Pierwsze danie:	10
Drugie danie:	11
Legenda (objaśnienia):	12

Jadłospis obowiązujący od 06.10.2025 do 10.10.2025 r.

Poniedziałek 06.10.2025

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku

Składniki:

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

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, szynką, pomidorem, kielkami, sałatą mix i zieleniną

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenno, żytni**)
- Masło (**mleko i jego przetwory**)
- zielenina: szczypiorek, koperek, zielona pietruszka
- szynka pieczona
- pomidor, kielki i sałata mix

Herbata malinowa

Składniki:

- Herbata zwykła i malinowa, miód, cytryna

Pierwsze danie:

Zupa brokułowa z ziemniakami i kawałkami mięsa

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, ziemniaki, brokuł, karkówka, sól, pieprz, wegeta naturalna, ziele angielskie, liść laurowy, śmietana (**mleko i jego przetwory**)

Sok ze świeżo wyciskanych owoców i warzyw

Składniki:

- Jabłko, pomarańcza, jarmuż

Drugie danie:

Makaron kolorowe świderki w sosie serowo warzywnym

Składniki:

- Makron (**gluten pszenny, jajka**), ser mozzarella (**mleko i jego przetwory**), ser mascarpone (**mleko i jego przetwory**), śmietana (**mleko i jego przetwory**), brokuł, kalafior, marchew, cukinia, fasolka zielona, olej, sól pieprz, czosnek świeży, cebula.

Kompot owocowy

Składniki:

- Jabłko, czarna porzeczka, truskawka, cukier

Wtorek 07.10.2025

Śniadanie:

Kluseczki lane na mleku

Składniki:

- Mąka pszenna (**gluten pszenny**), **jajka**, mleko (**mleko**),

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, pastą z serka śmietankowego i marchewki, posypane pestkami słonecznika

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego przetwory**)
- Serek śmietankowy (**mleko i jego przetwory**)
- Marchew
- Sól, pieprz
- Pestki słonecznika

Herbata z owoców leśnych

Składniki:

- Herbata zwykła i owoce leśne, miód, cytryna

Banan

Pierwsze danie:

Zupa fasolowa z ziemniakami

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, ziemniaki, żeberka, boczek parzony, fasola biała, sól, pieprz, lubczyk, pieprz ziołowy, kucharz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie.

Bułka dyniowa z masłem, serem żółtym salami i szczypiorkiem

Składniki:

- Bułka dyniowa (**gluten pszenny, żytni**)
- Ser żółty salami (**mleko i jego przetwory**)
- Pestki dyni, szczypiorek
- Masło (**mleko i jego przetwory**)

Drugie danie:

Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i filetem z indyka.

Składniki:

- Kasza bulgur (**gluten pszenny**), cebulka, filet z indyka, przyprawa naturalna do dań z drobiu, kalafior, cukinia, marchewka, fasolka zielona, por, czerwona fasolka, kukurydza, papryka, groszek cukrowy, sól, pieprz, czosnek świeży, olej,

Kompot owocowy

Składniki:

- Śliwka, jabłko, cukier trzcinowy

Środa 08.10.2025

Śniadanie

Kasza kuskus na mleku

Składniki:

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

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, pastą jajeczno rybną, ogórkiem kiszonym i szczypiorkiem

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego przetwory**)
- **jajka**
- tuńczyk (**ryby**)
- majonez (**jajka, gorczyca**)
- Musztarda (**gorczyca**)
- Ogórek kiszony, szczypiorek, pieprz ziółowy

Gruszka

Herbata truskawkowa

Składniki:

- Herbata zwykła, truskawkowa, miód, cytryna

Pierwsze danie:

Zupa wiejska z makaronem, ziemniakami, pulpecikami mięsnymi

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, kalafior, fasolka zielona, ziemniaki, makaron (**gluten pszenny, jajka**), sól, pieprz, wegeta naturalna, lubczyk, łopatka mielona, bułka tarta (**gluten pszenny**), **jajka**, śmietana (**mleko i jego przetwory**).

Paluchy sezamowe z ciasta francuskiego

Składniki:

- Ciasto francuskie (**gluten pszenny, jajka, masło**) , **sezam**, oliwa z oliwek, zioła prowansalskie

Drugie danie:

Ryż z sosem serowo jagodowym.

Składniki:

- Ryż, serek waniliowy (**mleko i jego przetwory**), jagody, cukier

Półmisek warzywny do chrupania z dipem jogurtowym

Składniki:

- Ogórek zielony, marchew, papryka, jogurt grecki (**mleko i jego przetwory**), sól, pieprz

Kompot owocowy

Składniki:

- Śliwka, gruszka
- cukier

Czwartek 09.10.2025

Śniadanie

Kaszka kukurydziana na mleku

Składniki:

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

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, pastą z twarogu śmietankowego i szynki, pomidorem i szczypiorkiem

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego przetwory**)
- Serek śmietankowy (**mleko i jego przetwory**)
- pomidor, szczypiorek
- szynka wiejska
- Sól, pieprz

Herbata czarna z cytryną

Składniki:

- Herbata zwykła, miód, cytryna

Melon

Pierwsze danie:

Zupa sulferino z ziemniakami

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, pomidory, ziemniaki, kurczak, śmietana (**mleko i jego przetwory**), koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, kucharek naturalny, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk .

Deser mleczny z jogurtu naturalnego i owoców leśnych

Składniki:

- Jogurt naturalny (**mleko i jego przetwory**)
- Owoce leśne: jeżyna, jagoda, malina, porzeczka czerwona
- Cukier

Drugie danie:

Pieczone pałki z kurczaka. Ziemniaki ćwiartki z pieca. Sałata, ogórek zielony, groszek konserwowy z sosem śmietanowym

Składniki:

- Podudzie z kurczaka, przyprawa naturalna do kurczaka, ziemniaki, sól, pieprz, papryka czerwona słodka sypka, olej, sałata masłowa, ogórek zielony, groszek konserwowy, śmietana 18% (**mleko i jego przetwory**)

Kompot truskawkowy

Składniki:

- Truskawki
- Cukier trzcinowy

Piątek 10.10.2025

Śniadanie:

Płatki śniadaniowe na mleku

Składniki:

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

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, polędwicą sopocką, sałatą, ogórkiem zielonym i szczypiorkiem

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego przetwory**)
- Polędwica sopocka
- Sałata, ogórek zielony, szczypiorek

Jabłka

Herbata rumiankowa

Składniki:

- Herbata zwykła, rumianek, miód, cytryna

Pierwsze danie:

Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, żeberka, kasza pęczak (**gluten jęczmienny**), ziemniaki, sól, pieprz, lubczyk, wegeta naturalna, ziele angielskie, liść laurowy.

Chałka z rodzynkami i kakao do picia

Składniki:

- Mąka tortowa (**gluten pszenny**), **jajka**, masło (**mleko i jego przetwory**), rodzyнки, drożdże, cukier, cukier wanilinowy, kakao naturalne, **mleko**

Drugie danie:

Ryba w cieście naleśnikowym. Ziemniaki. Surówka z ogórka kiszzonego i marchewki w sosie musztardowym

Składniki:

- Morszczuk (**ryby**), mąka pszenna (**gluten pszenny**), **jajka**, olej, naturalna przyprawa do ryb, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew w plastrach, cebulka czerwona, musztarda (**gorczyca**), oliwa z oliwek, sól, pieprz, ocet jabłkowy, miód.

Napój cytrynowo - miętowy

Składniki:

- Cytryna, herbata miętowa, miód

Legenda (objaśnienia):

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

Ilość cukru trzcinowego: 6 g w 220 ml kompotu