

Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 15.12.2025 do 19.12.2025 r.	2
Poniedziałek 15.12.2025	2
Śniadanie	2
Pierwsze danie:	3
Drugie danie:	3
Wtorek 16.12.2025	4
Śniadanie:	4
Pierwsze danie:	5
Drugie danie:	5
Środa 17.12.2025	6
Śniadanie:	6
Pierwsze danie:	7
Drugie danie:	7
Czwartek 18.12.2025	8
Śniadanie	8
Pierwsze danie:	9
Drugie danie:	9
Piątek 19.12.2025	10
Śniadanie:	10
Pierwsze danie:	11
Drugie danie:	11
Legenda (objaśnienia):	12

Jadłospis obowiązujący od 15.12.2025 do 19.12.2025 r.

Poniedziałek 15.12.2025

Śniadanie

Płatki cynamonowe na mleku

Składniki:

- Płatki cynamonowe (**gluten pszenny**) , **mleko**

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, serem żółtym ,sałatą, pomidorem i zieleniną

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego pochodne**)
- Ser żółty (**mleko i jego pochodne**)
- pomidor, sałata, szczypiorek, koperek i zielona pietruszka

Herbata czarna z cytryną i miodem

Składniki:

- Herbata czarna, cytryna, miód

Pomarańcza

Pierwsze danie:

Zupa brokułowa z ziemniaki

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, ziemniaki, kurczak, brokuł, śmietana (**mleko i jego pochodne**), ziele angielskie, sól, pieprz, czosnek świeży, cebulka, liść laurowy.

Tosty francuskie

Składniki:

- Chleb tostowy (**gluten pszenny**), **jajka**

Drugie danie:

Makaron zapiekany ze szpinakiem, serem feta i mascarpone i filetem z kurczaka

Składniki:

- Makaron penne (**gluten pszenny, jajka**) , filet z kurczaka, naturalna przyprawa do kurczaka, olej, szpinak, , ser feta i mascarpone (**mleko i jego pochodne**), śmietana 18% (**mleko i jego pochodne**) , czosnek świeży, pieprz, kucharek naturalny, cebulka.

Kompot śliwkowy

Składniki:

- śliwki, cukier trzcinowy

Wtorek 16.12.2025

Śniadanie:

Kasza bulgur na mleku

Składniki:

- mleko (**mleko**), kasza bulgur (**gluten pszenny**)

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

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego pochodne**)
- Serek śmietankowy (**mleko i jego pochodne**)
- Rzodkiewka, koperek
- Łosoś (**ryby**)

Herbata z owoców leśnych

Składniki:

- Herbata zwykła i owoców leśnych, miód, cytryna

Mandarynka

Pierwsze danie:

Zupa ogórkowa z ryżem

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, żeberka, ogórek kiszony, ryż, śmietana (**mleko i jego pochodne**), koperek świeży, ziele angielskie, liść laurowy, kucharek naturalny.

Kisiel truskawkowy

Składniki:

- Truskawki, cukier, mąka ziemniaczana .

Drugie danie:

Pałki pieczone z kurczaka. Frytki. Sur koryncka.

Składniki:

- Podudzia z kurczaka, naturalna przyprawa do kurczaka, olej, ziemniaki, sól, kapusta biała, pomidor, cebulka, papryka, oliwa z oliwek, musztarda (**gorczyca**), miód, ocet jabłkowy, pestki dyni

Kompot owocowy

Składniki:

- Śliwka, gruszka, jabłko, cukier

Środa 17.12.2025

Śniadanie:

Kakao

Składniki:

- mleko (**mleko**), kakao, cukier

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, kielbasą krakowską, rukolą, papryką i zieleniną

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego pochodne**)
- Kielbaska krakowska
- rukola, papryka, zielona pietruszka, koperek, szczypiorek

Herbata ziołowa z melisy

Składniki:

- Herbata zwykła i melisa, miód, cytryna

Banan

Pierwsze danie:

Zupa kapuśniak mazurski z ziemniakami

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, kapusta kiszona, ziemniaki, żeberka, boczek parzony, ziele angielskie, liść laurowy, kucharek naturalny, majeranek, czosnek świeży, czerwona papryka słodka.

Sok ze świeżo wyciskanych owoców

Składniki:

- jabłko, pomarańcza

Drugie danie:

Kopytka z gulaszem z karkówki. Sur. marchewka z chrzanem w sosie jogurtowo - majonezowym

Składniki:

- ziemniaki, **jajka**, mąka tortowa (**gluten pszenny**), mąka ziemniaczana, karkówka, cebulka, czosnek świeży, sól, pieprz, papryka słodka sypka, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy, marchew, chrzan (**siarczany**), jogurt naturalny (**mleko i jego pochodne**), majonez (**gorczyca, jajka**), miód, kwas cytrynowy.

Kompot owocowy

Składniki:

- truskawka, jabłko, mango, maliny, cukier

Czwartek 18.12.2025

Śniadanie

Kaszka manna na mleku

Składniki:

- kaszka manna (**gluten pszenny**), mleko (**mleko**)

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem i miodem

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego pochodne**)
- miód

Herbata owocowa - ziołowa

Składniki:

- Herbata zwykła, melisa z jabłkiem, cytryna, miód

Półmisek warzywno - owocowy do chrupania

Składniki:

- Jabłko, melon, marchew, ogórek zielony, mandarynka

Pierwsze danie:

Zupa pejzanka z makaronem

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, kurczak, kapusta biała, fasolka biała, makaron (**gluten pszenny, jajka**), śmietana 18% (**mleko i jego pochodne**), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk.

Koktajl z owoców leśnych

Składniki:

- Jogurt naturalny (**mleko i jego pochodne**), owoce leśne, cukier

Drugie danie:

Kotlet pożarski. Ziemniaki. Mix sałat , groszek konserwowy i rzodkiewka ze śmietaną

Składniki:

- Filet z kurczaka, naturalna przyprawa do kurczaka, bułka pszenna i tarta (**gluten pszenny**), **jajka**, olej, ziemniaki, sól, sałata lodowa, sałata mix, groszek konserwowy, rzodkiewka śmietana 18% (**mleko i jego pochodne**), miód, ocet jabłkowy, sól, pieprz.

Kompot gruszkowy

Składniki:

- gruszka, cukier trzcinowy,

Piątek 19.12.2025

Śniadanie:

Mleko

Składniki:

- **mleko**

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, pastą jajeczno – warzywną posypane pestkami słonecznika

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło i masło klarowane (**mleko i jego pochodne**)
- **Jajka**
- Marchew, pietruszka, **seler**, por
- Czosnek świeży, cebulka,
- Słonecznik łuskany

Herbata miętowa z cytryną

Składniki:

- Herbata zwykła, miętowa, miód, cytryna

Jabłko

Pierwsze danie:

Barszcz czerwony z ziemniakami i czerwoną fasolką

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, żeberka, buraczki, fasolka szparagowa, fasolka czerwona, pomidor, ziemniaki, śmietana 18% (**mleko i jego pochodne**), naturalny zakwas buraczany, kwasek cytrynowy, sól, pieprz, majeranek, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy .

Paszteciki z kapustą kiszoną i paszteciki ze szpinakiem

Składniki:

- Mąka tortowa (**gluten pszenny**), **jajka**, śmietana kwaśna 18% (**mleko i jego pochodne**), smalec, drożdże, kapusta kiszona, marchew, cebulka, czosnek świeży, szpinak, ser żółty (**mleko i jego pochodne**), sól, pieprz.

Mandarynka

Drugie danie:

Grillowana ryba w ziołach z pieca. Ziemniaki. Brokuł i kalafior duszony z sosem czosnkowym

Składniki:

- Morszczuk (**ryby**), naturalna przyprawa do ryb, koperek świeży, czosnek świeży, masło (**mleko i jego pochodne**), ziemniaki, sól, brokuł, kalafior, śmietana 18 % (**mleko i jego pochodne**), czosnek świeży, sól, pieprz, cebulka.

Kompot owocowy

Składniki:

- Śliwka, gruszka, jabłko, cukier

Legenda (objaśnienia):

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

Ilość cukru trzcinowego: 6 g w 220 ml kompotu