

Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 03.11.2025 do 07.11.2025 r.	2
Poniedziałek 03.11.2025	2
Śniadanie	2
Pierwsze danie:	2
Drugie danie:	3
Wtorek 04.11.2025	4
Śniadanie:	4
Pierwsze danie:	4
Drugie danie:	5
Środa 05.11.2025	6
Śniadanie	6
Pierwsze danie:	6
Drugie danie:	6
Czwartek 06.11.2025	8
Śniadanie	8
Pierwsze danie:	8
Drugie danie:	9
Piątek 07.11.2025	10
Śniadanie:	10
Drugie danie:	11
Legenda (objaśnienia):	12

Jadłospis obowiązujący od 03.11.2025 do 07.11.2025 r.

Poniedziałek 03.11.2025

Śniadanie

Płatki jaglane na mleku

Składniki:

- Płatki jaglane, mleko (**mleko**)

Pieczewo pszenno-żytnie i razowe z masłem, ser żółty, sałata, rzodkiewka, ogórek

Składniki:

- Piezewo pszenno – żytnie i razowe (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego przetwory**)
- Ser żółty (**mleko i jego przetwory**)
- Sałata, rzodkiewka, ogórek zielony

Pierwsze danie:

Ziemniaczana na wywarze jarzynowym

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, ziemniaki, natka pietruszki, śmietana 12% (**mleko i jego przetwory**)

Owocowy talerz: ananas, winogrono, melon, żurawina

Drugie danie:

Makaron świderki z serem i sosem truskawkowym, surówka z marchewki i rodzynek z sokiem z cytryny

Składniki:

- Makaron świderki (**gluten pszenny**), twaróg (**mleko i jego przetwory**), truskawki, marchew, rodzynki, cytryna

Woda z pomarańczą

Składniki:

- Pomarańcza

Wtorek 04.11.2025

Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku

Składniki:

- Płatki jęczmienne (**gluten jęczmienny**), mleko (**mleko**)

Bułka grahamka i alpejska z masłem, pasta z jaj i tuńczyka, ze szczypiorkiem, ogórek kiszony, pomidor

Składniki:

- Bułka grahamka i alpejska (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego przetwory**)
- **Jajka**
- Tuńczyk (**ryby i produkty pochodne**)
- Szczypiorek, ogórek kiszony, pomidor

Pierwsze danie:

Barszcz ukraiński z fasolą na mięsie

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, natka pietruszki, buraki, fasola biała, kurczak, śmietanka 12% (**mleko i jego przetwory**), przyprawy

Koktajl bananowo - jagodowy na maślanke

Składniki:

- Maślanka (**mleko i jego przetwory**)
- Jagody
- Banany

Drugie danie:

Kaszotto z mięsem drobiowym i warzywami

Składniki:

- Kasza gryczana, kasza jaglana, olej, przyprawy, filet z kurczaka, cebula, czosnek, brokuł, papryka czerwona, groszek, dynia, cukinia

Kompot z czerwonej porzeczki

Składniki:

- Czerwona porzeczka, cukier

Środa 05.11.2025

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki:

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

Pieczywo pszenno-żytnie i razowe z masłem, pasta twarogowa, pomidor, kiełki rzodkiewki

Składniki:

- Pieczywo pszenno – żytnie i razowe (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego przetwory**)
- Ser twarogowy
- Pomidor, kiełki rzodkiewki

Pierwsze danie:

Fasolowa z fasolki szparagowej na mięsie

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, natka pietruszki, ziemniaki, fasolka szparagowa, kurczak, śmietana 12% (**mleko i jego przetwory**), przyprawy

½ jabłka, ½ kiwi

Drugie danie:

Gołąbki zawijane z mięsem wieprzowym i ryżem w sosie pomidorowym, ziemniaki z koperkiem

Składniki:

- Szynka wieprzowa, ryż biały, kapusta biała, cebula, czosnek, przecier pomidorowy, mąka pszenna (**gluten pszenny**), olej, przyprawy, ziemniaki, koperek

Napar z melisy z cytryną

Składniki:

- Herbata melisa, cytryna

Czwartek 06.11.2025

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku

Składniki:

- Kawa inka (**gluten żytni i jęczmienny**), mleko (**mleko**)

Bułka grahamka i kukurydziana z masłem, kabanos, roszponka, rzodkiewka, papryka czerwona

Składniki:

- Bułka grahamka i kukurydziana (**gluten pszenney i żytni**)
- Masło (**mleko i jego przetwory**)
- Kabanosy wieprzowo-drobiowe
- Roszponka, rzodkiewka, papryka czerwona

Pierwsze danie:

Pieczarkowa z makaronem na mięsie

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, natka pietruszki, pieczarki, makaron (**gluten pszenney**)
kurczak, śmietana 12% (**mleko i jego przetwory**), przyprawy

Budyń na mleku z wiśniami i kostką gorzkiej czekolady

Składniki:

- Budyń waniliowy
- Mleko (**mleko**)
- Wiśnie
- Gorzka czekolada

Drugie danie:

Kotlet mielony wieprzowy, ziemniaki z koperkiem, kalafior z masłem, kompot wieloowocowy

Składniki:

- Szynka wieprzowa, bułka tarta (**gluten pszenny**), **jajka**, cebula, czosnek, ziemniaki, koperek, kalafior, masło (**mleko i jego przetwory**) olej, przyprawy

Kompot wieloowocowy

Składniki:

- Mieszanka owoców leśnych, cukier

Piątek 07.11.2025

Śniadanie:

Mleko

Składniki:

- Mleko (**mleko**)

Pieczywo pszenno-żytnie z masłem, jajecznica na maśle, ogórek zielony, pomidor koktajlowy, szczypiorek, kakao

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie i razowe (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego przetwory**)
- **Jajka**
- Ogórek zielony, pomidor koktajlowy, szczypiorek

Jarzynowa z kalarepą na wywarze jarzynowym

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, kalarepa, natka pietruszki, groszek, kalafior, śmietanka 12% (**mleko i jego przetwory**), przyprawy

Ciasto drożdżowe ze śliwkami

Składniki:

- Mąka pszenna (**gluten pszenny**), drożdże, mleko (**mleko**), **Jaja**, śliwki, cukier

Drugie danie:

Złote paluszki z dorsza, mix warzyw pieczonych, sos z tzatziki

Składniki:

- Dorsz (**ryby**), bułka tarta (**gluten pszenny**), **jajka**, ziemniaki, marchew, **seler**, buraki, ogórki, jogurt naturalny (**mleko i jego przetwory**), olej, przyprawy

Woda z cytryną

Składniki:

- Cytryna

Legenda (objaśnienia):

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

Jadłospis może ulec zmianie Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016r. napoje przygotowywane na miejscu zawierają nie więcej niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia