

Spis treści

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

Jadłospis obowiązujący od 15.12.2025 do 19.12.2025 r.

Poniedziałek 15.12.2025

Śniadanie

Płatki jaglane na mleku z żurawiną suszoną

Składniki:

- Płatki jaglane, mleko (**mleko**), żurawina suszona

Pieczywo pszenno-żytnie i razowe z masłem, twaróg w plastrach, rukola, pomidor

Składniki:

- Pieczywo pszenno – żytnie i razowe (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego przetwory**)
- Twaróg (**mleko i jego przetwory**)
- Rukola, pomidor

Pierwsze danie:

Krem z czerwonej soczewicy na wywarze jarzynowym

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, natka pietruszki, ziemniaki, soczewica czerwona, przyprawy

Ciasto ucierane z truskawkami

Składniki:

- Jogurt naturalny (**mleko i jego przetwory**)
- Truskawki
- Mąka (**gluten pszenny**)
- **Jajka**
- Olej
- Cukier

Drugie danie:

Łazanki z kielbasą z szynki i kapustą, marchewka baby z masłem

Składniki:

- Makaron łazankowy (**gluten pszenny**), kielbasa z szynki wieprzowej, kapusta biała, kapusta kiszona, cebula, marchewka, masło (**mleko i jego przetwory**), olej, przyprawy

Kompot wieloowocowy

Składniki:

- Mieszanka owoców leśnych
- Cukier

Wtorek 16.12.2025

Śniadanie:

Mleko

Składniki:

- Mleko (**mleko**)

Pieczywo pszenno-żytnie i razowe z masłem, omlet na maśle, rzodkiewka, papryka czerwona

Składniki:

- Pieczywo pszenno – żytnie i razowe (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego przetwory**)
- Mleko (**mleko**)
- **Jajka**
- Rzodkiewka, papryka czerwona

Pierwsze danie:

Ogórkowa na mięsie

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, natka pietruszki, ogórki kiszane, ziemniaki, kurczak, przyprawy

½ jabłka, serek homogenizowany waniliowy z biszkoptem

Składniki:

- Jabłko
- Serek homogenizowany waniliowy (**mleko i jego przetwory**)

- Biskopki (**gluten pszenny, jajka**)

Drugie danie:

Pulpety z indyka w sosie śmietanowo koperkowym, kasza jęczmienna i kuskus na sypko, kalafior z masłem

Składniki:

- Filet z indyka, śmietanka 12% (**mleko i jego przetwory**), koperek, kasza jęczmienna (**gluten jęczmienny**), kasza kuskus (**gluten pszenny**), kalafior, masło (**mleko i jego przetwory**), olej, przyprawy

Kompot z czerwonej porzeczki

Składniki:

- Czarna porzeczka, cukier

Środa 17.12.2025

Śniadanie

Płatki orkiszowe na mleku

Składniki:

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

Bułka grahamka i kukurydziana z masłem, mozzarella, roszponka, ogórek zielony, szczypiorek

Składniki:

- Bułka grahamka i kukurydziana (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego przetwory**)
- Mozzarella (**mleko i jego przetwory**)
- Roszponka, ogórek zielony, szczypiorek

Pierwsze danie:

Pomidorowa z makaronem na mięsie

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, natka pietruszki, przecier pomidorowy, makaron (**gluten pszenny**), kurczak, śmietanka 12% (**mleko i jego przetwory**), przyprawy

Batonik dobra kaloria: banan orzechy nerkowca bez cukru (**orzechy**)

Drugie danie:

Gulasz wołowy, kolorowe kluski śląskie, mix warzyw na parze z masłem

Składniki:

- Wołowina, ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka (**gluten pszenny**), **jajka**, cebula, czosnek, brokuł, kalafior, marchewka, masło (**mleko i jego przetwory**) olej, przyprawy

Napar z rumianku z cytryną

Składniki:

- Herbata rumianek, cytryna

Czwartek 18.12.2025

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku

Składniki:

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

Bułka grahamka i kukurydziana z masłem, schab pieczony, sałata, rzodkiewka, ogórek zielony, pomidor koktajlowy, kiełki lucerny

Składniki:

- Bułka grahamka i kukurydziana (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego przetwory**)
- Schab wieprzowy
- Sałata, rzodkiewka, ogórek zielony, pomidor koktajlowy, kiełki lucerny

Pierwsze danie:

Fasolowa na mięsie

Składniki:

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

Jogurt naturalny z granolą owsianą, borówkami i kostką gorzkiej czekolady

Składniki:

- Jogurt naturalny (**mleko i jego przetwory**)
- Borówki
- Płatki owsiane
- Sezam
- Słonecznik
- Płatki migdałowe
- Żurawina

- Rodzynki
- Miód
- Czekolada gorzka

Drugie danie:

Risotto z mięsem drobiowym i warzywami

Składniki:

- Filet z kurczaka, cebula, czosnek, ryż basmati, brokuł, dynia, papryka czerwona, groszek, czosnek, masło (**mleko i jego przetwory**), olej, przyprawy

Kompot wieloowocowy

Składniki:

- Mieszanka owoców leśnych, cukier

Piątek 19.12.2025

Śniadanie:

Kakao

Składniki:

- Kakao, mleko (**mleko**)

Pieczywo pszenno-żytnie i razowe z masłem, parówka z szynki na gorąco, rzodkiewka, papryka czerwona, keczup

Składniki:

- Pieczywo pszenno-żytnie i razowe (**gluten pszenny, żytni**)
- masło (**mleko i jego przetwory**)
- parówki z szynki
- Papryka czerwona, rzodkiewka
- Keczup

Pierwsze danie:

Szczawiowa z jajkiem na wywarze jarzynowym

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, natka pietruszki, szczaw, śmietanka 12% (**mleko i jego przetwory**), **jajka**, przyprawy

Pianka jogurtowa z malinami

Składniki:

- Jogurt naturalny (**mleko i jego przetwory**)
- Galaretka malinowa
- Maliny

Drugie danie:

Burgery z dorsza z sezamem, ziemniaki z koperkiem, brukselka z masłem

Składniki:

- Dorsz (**ryby**), **jajka**, bułka tarta (**gluten pszenney**), sezam (**nasiona sezamu**), ziemniaki, koperek, brukselka, masło (**mleko i jego przetwory**), olej, przyprawy

Kompot z czarnej porzeczki

Składniki:

- Czarna porzeczka, cukier

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