



# JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 24.02.2025

## ŚNIADANIE

- Pieczywo mieszane / bułka pszenna (**gluten**) 50g z masłem 10g, paprykarz szczeciński (ryba) 40 g, ogórek konserwowy

Składniki: ryba, ryż, koncentrat pomidorowy, przyprawy

- Herbata z cytryną słodzona 150ml

- Zupa pieczarkowa z fusilli 250ml

Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), makaron, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler), pieczarki, śmietana 12%, przyprawy

- Pancake 120g z sosem jogurtowo-truskawkowym 40g

Składniki: pancake (mleko, mąka pszenna, jajka), jogurt naturalny, truskawki, olej rzepakowy

- Kompot wieloowocowy 150 ml

- Baton Flips kakaowy 25 g

Składniki: mąka pszenna pełnoziarnista, mąka kukurydziana, mąka ryżowa, cukry, odtłuszczone mleko w proszku, kakao, cukier trzcinowy, olej słonecznikowy, sól morską.  
Może zawierać: soję, gluten, mleko, orzeszki arachidowe, oraz inne orzechy

## PODWIECZOREK

WTOREK 25.02.2025

## ŚNIADANIE

- Pieczywo mieszane (**gluten**) 50g z masłem 10g, wędlina wieprzowa 20g, pesto z bazylii 20 g, sałata, ogórek, szczypiorek, pomidor, rzodkiewka, kiełki

Składniki: wędlina (schab wieprzowy, sól, białka sojowe, przyprawy (gorczyca)), pesto (olej słonecznikowy, woda, ser gouda, bazylia, ziarno słonecznika, sól, czosnek, orzechy arachidowe, ocet, ser pecorino Romano, przyprawy

- Herbata owocowa 150 ml

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250 ml

Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, kalafior, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler), śmietana 12%, przyprawy

- Kotlet z piersi kurczaka panierowany 80g z ziemniakami 100g

Składniki: ziemniaki, filet drobiowy, jajka, mąka pszenna, bułka tarta pszenna, olej rzepakowy, przyprawy

- Surówka z czerwonej kapusty 100g

Składniki: kapusta czerwona, olej, jabłko, przyprawy

- Lemoniada 150 ml

- Jogurt owocowy 125 g

Składniki: mleko, cukier, mleko zagęszczone odtłuszczone, owoce, żywe kultury bakterii

## PODWIECZOREK

ŚRODA 26.02.2025

## ŚNIADANIE

- Pieczywo mieszane 50g (**gluten**) z masłem 10g, pasta z **sera** żółtego z warzywami 40g  
Składniki: ser żółty, marchew, szczypior, ogórek kiszony, majonez (**jaja**, **gorczyca**)

## OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa barszcz biały 250 ml  
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), mąka **pszenna**, kiełbasa śląska, olej rzepakowy, **śmietana** 12%, przyprawy
- Gulasz wieprzowy 150g z kaszą jęczmienną 100g  
Składniki: kasza, łopatka wieprzowa, cebula, mąka **pszenna**, przyprawy, olej
- Warzywa w stylu rustykalnym 100g  
Składniki: kalafior, marchew żółta, kalafior romanesko, groszek cukrowy, woda, masło, oliwa z oliwek, sól, pieprz
- Kompot wieloowocowy 150 ml

## PODWIECZOREK

- Rogal z dżemem 60 g  
Składniki: mąka **pszenna**, margaryna, woda, cukier, drożdże **jajka**, dżem

CZWARTEK 27.02.2025

## ŚNIADANIE

- Pieczywo mieszane (**gluten**) 50g z masłem 10g, wędlina drobiowa 20g, serek ze szczypiorkiem 10g, sałata, ogórek, szczypior, pomidor, rzodkiewka, kiełki  
Składniki: wędlina (mięso z piersi indyka, woda, sól, przyprawy), serek (**ser** twarogowy, cebula, sól, czosnek suszony, szczypior suszony, przyprawy)

## OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Herbata wiśniowa 150ml
- Zupa gulaszowa z ziemniakami 250 ml  
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), łopatka wieprzowa, papryka czerwona, pieczarki, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, **śmietana** 12%, przyprawy
- Kartacze z mięsem 160 g z okrasą  
Składniki: woda, skrobia ziemniaczana, mięso wieprzowe, mięso wołowe, białko **ojowe**, cebula przyprawy, mąka ryżowa, suszone warzywa (marchew, pietruszka, por)
- Surówka z marchwi i jabłka 100g  
Składniki: marchew, jabłko, olej, przyprawy
- Woda 150 ml

## PODWIECZOREK

- Pączek z marmoladą 70g

PIĄTEK 28.02.2025

## ŚNIADANIE

- Pieczywo mieszane / bułka pszenna (**gluten**) 50g z masłem 10g, kasza kukurydziana na **mleku** 150g, dżem niskosłodzony 10g

## OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Herbata żurawinowa 150ml
- Zupa krem z pomidorów z spätzle 250ml  
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), pomidory w puszcze, koncentrat pomidorowy, **śmietana** 12%, przyprawy
- Filet z **mintaja** w panierce 90 g i ziemniaki 100g  
Składniki: ziemniaki, filet z **mintaja**, mąka **pszenna**, woda, skrobia, sól
- Surówka colesław 100g  
Składniki: kapusta biała, marchew, przyprawy, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja**, musztarda (**gorczyca**))
- Kompot wieloowocowy 150 ml

## PODWIECZOREK

- Suszone chipsy jabłkowe o smaku ananasa 12g  
Składniki: jabłko, sok z ananasa bez dodatku cukru