



JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 21.07.2025

ŚNIADANIE

- Pieczywo mieszane / bułka pszenna (**gluten**) 50g z masłem 10g, paprykarz szczeciński (ryba) 40 g, ogórek małosolny
Składniki: ryba, ryż, koncentrat pomidorowy, przyprawy
- Herbata słodzona z cytryną 150ml

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- 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

PODWIECZOREK

WTOREK 22.07.2025

ŚNIADANIE

- Pieczywo mieszane (**gluten**) 50g z masłem 10g, wędlina wieprzowa 20g, pesto z bazylii 20g, sałata, ogórek, szczypior, pomidor, rzodkiewka
Składniki: wędlina (mięso wieprzowe, sól, białko **sojowe**, przyprawy), pesto (olej słonecznikowy, woda, **ser** gouda, bazylii, ziarno słonecznika, sól, czosnek, **orzechy arachidowe**, ocet, **ser** pecorino Romano, przyprawy)
- Herbata owocowa 150 ml

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- 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

PODWIECZOREK

- Lemoniada 150 ml
- Jogurt owocowy 125 g
Składniki: mleko, cukier, mleko zagęszczone odtłuszczone, owoce, żywe kultury bakterii

ŚRODA 23.07.2025

ŚNIADANIE

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

PODWIECZOREK

CZWARTEK 24.07.2025

ŚNIADANIE

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

PODWIECZOREK

PIĄTEK 25.07.2025

ŚNIADANIE

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

PODWIECZOREK

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

- Herbata lipowa 150ml

- Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml

Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), ogórki kiszone, **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 romanesco, groszek cukrowy, woda, masło, oliwa z oliwek, sól, pieprz

- Kompot wielowocowy 150 ml

- Rogal z dżemem 60 g

Składniki: mąka **pszenna**, margaryna, woda, cukier, drożdże, **jajka**, dżem

- 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)

- 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 **sojowe**, cebula, przyprawy, mąka ryżowa, suszone warzywa (marchew, pietruszka, por)

- Surówka z ogórka zielonego z koprem 100g

Składniki: ogórek zielony, olej, koper, cebula, przyprawy

- Woda 150 ml

- Nektarynka 70g

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

- Herbata owocowa 150ml

- Zupa krem z pomidorów ze spatzle 250ml

Składniki: zupa (woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), pomidory w puszcze, koncentrat pomidorowy, **śmietana** 12%, przyprawy), spatzle (woda, mąka z **pszenicy**, jajo, sól)

- 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 wielowocowy 150 ml

- Suszone chipsy jabłkowe o smaku ananasa 12g

Składniki: jabłko, sok z ananasa bez dodatku cukru