



Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 29.09.2025 do 03.10.2025r.....	2
Poniedziałek 29.09.2025	2
Śniadanie:	2
Zupa:	2
Deser:.....	2
Drugie danie:	3
Wtorek 30.09.2025	4
Śniadanie	4
Zupa	4
Deser	4
Drugie danie	5
Środa 01.10.2025	6
Śniadanie	6
Zupa	6
Deser	6
Drugie danie	7
Czwartek 02.10.2025.....	8
Śniadanie	8
Zupa	8
Deser	8
Drugie danie	8
Piątek 03.10.2025.....	10
Śniadanie	10
Zupa	10
Deser	10
Drugie Danie	11
Legenda (objaśnienia):	12



Jadłospis obowiązujący od 29.09.2025 do 03.10.2025 r.

Poniedziałek 29.09.2025

Śniadanie:

Kakao z mlekiem

Składniki

- Kakao, **mleko**, miód.

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, kielbaską krakowską, rukolą i papryką.

Składniki

- Pieczywo pszenno-żytnie (gluten **pszenny, żytni**), bułka wrocławska (gluten **pszenny**), chleb ze słonecznikiem (gluten **żytni**), masło (**mleko i jego przetwory**), kielbaska krakowska, rukola, papryka.

Zupa:

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i śmietaną.

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, ziemniaki, kalafior, udziec z indyka, śmietana 12% (**mleko i jego przetwory**), przyprawy.

Deser:

- Gruszka



Drugie danie:

Nuggetsy z piersi kurczaka z ziemniakami i mizerią.

Składniki:

- Pierś z kurczaka, płatki kukurydziane, mąka pszenna (gluten **pszenny**), **jajka**, przyprawy, ziemniaki, ogórki, szczypiorek, jogurt naturalny (**mleko** i jego **przetwory**).

Kompot rabarbarowy

Składniki:

- Rabarbar mrożony, woda, cukier.



Wtorek 30.09.2025

Śniadanie

Herbata owocowa z miodem

Składniki:

- Herbata owoce leśne, miód.

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem i pasztetem drobiowym.

Składniki:

- Pieczywo pszenno-żytnie (gluten **pszenny**, **żytni**), bułka wrocławska (gluten **pszenny**), chleb ze słonecznikiem (gluten **żytni**), masło (**mleko i jego przetwory**), pasztet drobiowy, pomidor, ogórek kiszony.

Zupa

Żurek z jajkiem i ziemniakami.

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, ziemniaki, chrzan (pirosiarczyn sodu), **jajka**, maślanka (**mleko i jego przetwory**), przyprawy, śmietana 12% (mleko i jego przetwory), natka pietruszki.

Deser

Rogaliki z marmoladą.

Składniki:

- Mąka pszenna (**gluten pszenny**), **mleko**, cukier, drożdże, smalec, śmietana kwaśna 12% (**mleko i jego przetwory**), marmolada.



Drugie danie

Makaron z twarożkiem waniliowym i sosem jogurtowo- malinowym.

Składniki:

- Makaron (**gluten pszenny**), twarożek (**mleko i jego przetwory**), cukier waniliowy, jogurt naturalny (**mleko i jego przetwory**), maliny mrożone.

Kompot agrestowy

Składniki:

- Agrest mrożony, woda, cukier.



Środa 01.10.2025

Śniadanie

Kawa z mlekiem

Składniki:

- Kawa zbożowa (**jęczmień, żyto**), **mleko**.

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem i pastą szwedzką.

Składniki:

- Pieczywo pszenno-żytnie (gluten **pszenny, żytni**), bułka wrocławska (gluten **pszenny**), chleb ze słonecznikiem (gluten **żytni**), masło (**mleko i jego przetwory**), ser żółty (**mleko i jego przetwory**), szynka drobiowa, majonez, przyprawy, sałata masłowa, rzodkiewka.

Zupa

Zupa z zielonym groszkiem, ziemniakami, i koperkiem

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, ziemniaki, zielony groszek, udziec z indyka, przyprawy, koperek.

Deser

Kisiel owocowy.

Składniki:

- Mrożona Mieszanka wieloowocowa, cukier, mąka ziemniaczana.



Drugie danie

Łagodne chili con carne z kaszą kus kus, mięsem mielonym i warzywami.

Składniki:

- Kasza kus kus (gluten **pszenny**), mięso mielone z szynki wieprzowej, cebula, olej rzepakowy, kukurydza, czerwona fasola, papryka kolorowa, pomidory w puszcze, przyprawy.

Kompot wieloowocowy.

Składniki:

- Mrożona mieszanka wieloowocowa, woda, cukier.



Czwartek 02.10.2025

Śniadanie

Herbata z miętą i cytryną.

Składniki:

- Herbata zwykła, miód, cytryna, świeża mięta.

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem i twarożkiem czosnkowo-ziółowym.

Składniki:

- Pieczywo pszenno-żytnie (gluten **pszenny, żytni**), bułka wrocławska (gluten **pszenny**), chleb ze słonecznikiem (gluten **żytni**), masło (**mleko i jego przetwory**), twarożek mój ulubiony (**mleko i jego przetwory**), czosnek, koperek, przyprawy, szczypiorek, pomidory koktajlowe.

Zupa

Zupa z soczewicy z ziemniakami.

Składniki:

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

Deser

- Śliwka.

Drugie danie

Racuchy drożdżowe z sosem jogurtowo- brzoskwiniowym.

Składniki:

- Mąka pszenna (gluten **pszenny**), jaja, drożdże, cukier, olej rzepakowy, **mleko**, jogurt naturalny (**mleko i jego przetwory**), brzoskwinie mrożone.

Kompot wiśniowy

Składniki:

- Wiśnie mrożone, woda, cukier.



Piątek 03.10.2025

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku.

Składniki:

- Płatki owsiane (**gluten owsiany**), **mleko**.

Bułka trójka z masłem i miodem.

Składniki:

- Bułka trójka (**gluten pszenny**), masło (**mleko i jego przetwory**), miód, jabłko.

Zupa

Zupa pomidorowa z ryżem.

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, udziec z indyka, przecier pomidorowy, śmietana 12% (**mleko i jego przetwory**), natka pietruszki, przyprawy.

Deser

Deser ala karpatka.

Składniki:

- Groszek ptysiowy (**gluten pszenny, jaja**), **mleko**, budyń waniliowy, cukier, masło (**mleko i jego przetwory**).



Drugie Danie

Paluszki rybne z ziemniakami i surówką z kiszonej kapusty.

Składniki:

- filet z miruny, bułka tarta (**gluten pszenny**), **jajko**, przyprawy, ziemniaki, koperek, kiszona kapusta, marchewka, olej.

Kompot z czerwonej porzeczki

Składniki:

- Czerwona porzeczka mrożona, woda, cukier.



Legenda (objaśnienia):

Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji są oznaczone wytłuszczonym drukiem i kolorem czerwonym.