

## Spis treści

|                                                         |   |
|---------------------------------------------------------|---|
| Jadłospis obowiązujący od 11.08.2025 do 14.08.2025..... | 2 |
| Poniedziałek 11.08.2025.....                            | 2 |
| Śniadanie.....                                          | 2 |
| II Śniadanie .....                                      | 2 |
| Obiad.....                                              | 2 |
| Wtorek 12.08.2025.....                                  | 4 |
| Śniadanie.....                                          | 4 |
| II Śniadanie .....                                      | 4 |
| Obiad.....                                              | 4 |
| Środa 13.08.2025.....                                   | 6 |
| Śniadanie.....                                          | 6 |
| II Śniadanie .....                                      | 6 |
| Obiad.....                                              | 6 |
| Czwartek 14.08.2025.....                                | 8 |
| Śniadanie: .....                                        | 8 |
| II Śniadanie: .....                                     | 8 |
| Obiad.....                                              | 8 |
| Legenda (objaśnienia):.....                             | 9 |

# Jadłospis obowiązujący od 11.08.2025 do 14.08.2025

Poniedziałek 11.08.2025

## Śniadanie

**Kawa zbożowa na mleku, kanapki z masłem, szynką, ser żółty, warzywa.**

Składniki:

- kawa zbożowa (**gluten żytni, jęczmienny**),
- mleko 2% (**mleko**),
- pieczywo mieszane (**gluten pszenny, orkiszowy**),
- masło (**mleko**),
- szynka drobiowa (**soja**),
- ser żółty (**mleko**),
- sałata,
- pomidor,

## II Śniadanie

**Duet owocowo-warzywny.**

Składniki:

- arbuz,
- banan,
- marchewka,
- ogórek zielony.

## Obiad

**Krupnik z ziemniakami i zieloną pietruszką.**

Składniki:

- kurczak,
- kasza gryczana,
- marchewka,
- pietruszka,
- por,
- cebula,
- **seler**,
- zielona pietruszka,
- przyprawy.

**Makaron tagiatelle z mięsem i warzywami, kalarepka do chrupania, kompot.**

Składniki:

- makaron tagiatelle (**gluten pszenny**),
- szynka wieprzowa,
- cebula,
- marchewka,
- pulpa pomidorowa,
- 
- olej rzepakowy,
- przyprawy,
- owoc.

**Kompot**

Składniki:

- wiśnia, cukier.

Zestaw zawiera:

- kawa zbożowa na mleku 200ml
- kanapki z masłem, szynka, ser żółty, warzywa 100g,
- duet owocowo-warzywny 150g
- zupa 250 ml
- tagiatelle z mięsem i warzywami 200g,
- kalarepa 60g
- owoc 50g
- kompot: 200 ml

Wtorek 12.08.2025

### Śniadanie

**Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, kanapki z masłem, pasta z tuńczyka z jajkiem i warzywami, herbata.**

Składniki:

- płatki jęczmienne (**gluten jęczmienny**),
- mleko 2% (**mleko**),
- pieczywo mieszane (**gluten pszenny, orkiszowy**)
- masło (**mleko**),
- tuńczyk (**ryby**),
- **jaja**,
- ogórek,
- szczypiorek,
- herbata,
- cukier.

### II Śniadanie

**Tosty z serem, szynką i ketchupem .**

Składniki:

- chleb tostowy (**gluten pszenny**),
- ser żółty (**mleko**),
- szynka konserwowa (**soja**),
- ketchup.

### Obiad

**Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami.**

Składniki:

- żeberka,
- soczewica czerwona,
- marchewka,
- pietruszka,
- por,
- cebula,
- **seler**,
- ziemniaki,
- przyprawy.

**Ryz zapiekany z jabłkami i cynamonem z polewą jogurtową, marchewkowa surówka z pomarańczą i pestkami dyni, kompot z czarnej porzeczki.**

Składniki:

- ryż,
- jabłka,
- jogurt grecki (**mleko**),
- cynamon,
- marchewka,
- pomarańcze,
- pestki dyni,
- jogurt naturalny (**mleko**),
- przyprawy,
- owoc.

### **Kompot**

Składniki:

- woda,
- czarna porzeczka,
- cukier.

Zestaw zawiera:

- zupa mleczna 200ml
- pieczywo z masłem, pasta tuńczyka z jajkiem, warzywa 100g,
- herbata 200ml
- hot-dog 150g
- zupa 250 ml
- ryż zapiekany z jabłkami 200 g
- marchewkowa surówka 60 g
- owoc 50g
- kompot 200 ml

Środa 13.08.2025

### Śniadanie

**Mleko czekoladowe, stół szwedzki: kanapki z masłem, szynka z indyka, kabanosy, jaja gotowane, warzywa, herbata.**

Składniki:

- mleko 2% (**mleko**),
- kakao,
- pieczywo mieszane (**gluten pszenny, orkiszowy**)
- masło (**mleko**),
- szynka z indyka (**soja**),
- kabanosy wieprzowe (**soja**),
- **jaja**,
- sałata,
- pomidor,
- rzodkiewka
- szczypiorek,
- herbata.

### II Śniadanie

**Budyń śmietankowy z polewą z malin.**

Składniki:

- mleko,
- budyń,
- maliny,
- cukier.

### Obiad

**Rosół z makaronem i zielona pietruszką.**

Składniki:

- ćwiartki drobiowe,
- marchewka,
- pietruszka,
- por,
- cebula,
- **seler**,
- por,
- makaron nitki (**gluten pszenny**),
- przyprawy.

**Medaliony z kurczaka z ziemniakami, buraczki z cebulką, kompot śliwkowy, owoc.**

**Składniki:**

- filet z kurczaka,
- **jaja,**
- bułka tarta (**gluten pszenny**),
- olej rzepakowy,
- ziemniaki,
- buraczki,
- cebula,
- olej rzepakowy,
- przyprawy,
- kompot truskawkowy.
- owoc.

**Kompot**

**Składniki:**

- woda,
- truskawka,
- cukier.

**Zestaw zawiera:**

- mleko czekoladowe 200g,
- stół szwedzki: pieczywo z masłem, szynka z indyka, kabanosy, jaja, warzywa 100g,
- budyń z polewą 150g
- zupa: 250ml
- medaliony z ziemniakami 220g,
- buraczki 60g
- owoc 50g
- kompot: 200 ml.

Czwartek 14.08.2025

Śniadanie:

**Płatki kukurydziane na mleku, kanapki z masłem, pasta z żółtego sera, warzywa, herbata.**

Składniki:

- kakao,
- mleko 2% (**mleko**),
- pieczywo mieszane (**gluten pszenny, żytni**),
- masło (**mleko**),
- ser żółty (**mleko**),
- majonez (**jaja, gorczyca**),
- pomidorki,
- ogórek zielony,
- rzodkiewki,
- herbata.

II Śniadanie:

**Koktajl truskawkowy na maślanec z orzechami włoskimi, wafle ryżowe.**

Składniki:

- maślanka (**mleko**),
- truskawki,
- orzechy włoskie (**orzechy**),
- cukier.

Obiad

**Zupa kalafiorowa ziemniakami i koperkiem.**

Składniki:

- ćwiartka z kurczaka,
- kalafior,
- marchew,
- pietruszka,
- **seler**,
- por,
- cebula,
- ziemniaki,
- koperek,
- przyprawy.

**Pulpety rybne w sosie paprykowo-pomidorowym z kaszą pęczak, ogórek małosolny, kompot śliwkowy.**



**Składniki:**

- filet z miruny (ryby),
- **jaja,**
- bułka pszenna (**gluten pszenny**),
- papryka,
- pulpa pomidorowa,
- cebula,
- kasza pęczak,
- ogórek małosolny,
- olej rzepakowy,
- przyprawy,
- owoc,
- kompot.

**Kompot**

**Składniki:**

- woda,
- śliwki,
- cukier.

**Zestaw zawiera:**

- płatki kukurydziane na mleku 200ml,
- kanapki z masłem, pasta z sera żółtego i warzywami 100g,
- koktajl 150g,
- zupa: 250 ml,
- pulpety rybne z kaszą pęczak 220g,
- ogórek małosolny 60g,
- owoc 50g,
- kompot: 200ml.

**Legenda (objaśnienia):**

1. Poszczególne elementy w jadłospisie mogą ulec zmianie.
2. Woda mineralna podawana jest między posiłkami bez ograniczeń.
3. Do przygotowywania potraw wykorzystywany jest piec konwekcyjno-parowy.
4. Wszystkie potrawy, desery i ciasta sporządzane są własnoręcznie przez panie kucharki.
5. Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji są oznaczone wytłuszczonym drukiem.
6. Ilość cukru: 6 g w 200 ml kompotu
7. Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji są oznaczone wytłuszczonym drukiem
8. Ilość cukru: 6 g w 200 ml kompotu