



Jadłospis

12.10.2026 Poniedziałek

Śniadanie

KANAPKA Z SEREM, SZYNKĄ I WARZYSWAMI 95g: chleb (pszenno-żytni), chleb orkiszowy (pszenica, jęczmień), ser camembert pełnotłusty (z mleka), szynka wiejska, pomidor, sałata rzymska, ogórek, masło śmietankowe (z mleka)

KAKAO SOJOWE 200g: napój (sojowy), ksylitol, kakao 16%, proszek

Obiad

KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ 300ml: woda, ziemniaki, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler), udo z kurczaka, kasza jęczmienna, pęczak, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

KLUSKI LENIWE Z MASŁEM 160g: ser twarogowy półtłusty (z mleka), mąka(pszenna), typ 450, (jaja) kurze całe, masło ekstra (z mleka), cukier, sól biała

SURÓWKA Z MARCHEWKI I BRZOSKWINI 100g: marchew, brzoskwinia, jogurt grecki (z mleka), cytryna

SELER NACIOWY SŁUPKI 50g: (seler) naciowy **WODA** 250ml woda

Podwieczorek

ZAPIEKANKA Z SZYNKĄ I SEREM 130g: bułka paryska (pszenica), ser gouda tłusty (z mleka), szynka konserwowa, keczup, natka pietruszki

PAPRYKA SŁUPKI 50g: papryka czerwona

HERBATA ZIOŁOWA 200g: woda, herbata z melisy

13.10.2026 Wtorek

Śniadanie

ŚNIADANIE ROZMAITOŚCI 150g: bułka paryska (angielka) (pszenica), chleb orkiszowy (pszenica, jęczmień), jaja kurze całe, pomidorki koktajlowe, masło ekstra (z mleka), ser mozzarella - kulki (z mleka), szynka wiejska, kabanosy z kurczaka, ogórek, sałata rzymska, rzodkiewka, papryka kolorowa

HERBATA OWOCOWA 200g: woda, herbata owoce leśne

Obiad

KREM Z BIAŁYCH WARZYSW I PRAŻONYMI MIGDAŁAMI 250ml: woda, gruszka, pietruszka, korzeń, (seler) korzeniowy, śmietana 12% (z mleka), masło ekstra (z mleka), (migdały) płatki, cytryna, sól o obn. zaw. sodu

KOTLET MIELONY WIEPRZOWY 90g wieprzowina łopatką, wieprzowina karkówka, siemię lniane, bułka tarta (pszenica), cebula, bułki (pszenne) zwykłe, (jaja) kurze całe, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 150g: ziemniaki, koperek, sól o obn. zaw. sodu

SURÓWKA Z BURACZKÓW 100g: burak, cebula, cytryna, olej rzepakowy

NAPÓJ OWOCOWY 200ml woda, purena -koncentrat owocowy

GRUSZKA 1 szt

Podwieczorek

DESER JABŁKOWY Z PŁATKAMI KUKURYDZIANYMI 250g: mus jabłkowy 100%, płatki kukurydziane, burak pieczony

14.10.2026 Środa

Śniadanie

KANAPKA Z HUMUSEM I WARZYSWAMI 90g: chleb (pszenno-żytni), hummus, chleb orkiszowy (pszenica, jęczmień), pomidor, ogórek kiszony, sałata rzymska, rzodkiewka

KAWA ZBOŻOWA 180g: napój (sojowy), kawa zbożowa (żyto, jęczmień)

Obiad

ZUPA BROKUŁOWA 300ml: brokuły, mrożone, ziemniaki, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler), śmietanka kokosowa, oliwa, sól o obn. zaw. sodu, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, natka pietruszki

PIEROGI PIZZA 200g: mąka (pszenna), typ 450, fasola biała, pieczarki świeże, kalafior, papryka czerwona, koncentrat pomidorowy, 30%,

cebula, olej rzepakowy, brokuły, sól biała
SZWEDZKA 100g: ogórek kiszony, marchew, cebula, olej rzepakowy
WODA 250ml: woda, **MELON** 100 g

SURÓWKA

Podwieczorek

BUDYŃ Z SOSEM OWOCOWYM 250g: napój (sojowy), budyń w proszku, maliny, mrożone, truskawki, ksylitol
CHRUPKI KUKURYDZIANE 25 g

📅15.10.2026 Czwartek

Śniadanie

MUSLI NA MLEKU 200ml: (mleko) krowie, 2% tłuszczu, musli z owocami suszonymi (pszenica, żyto, jęczmień, owies)
KANAPKA Z SEREM I WARZYWAMI, KANAPKA Z DŻEMEM 100g: chleb (pszenno-żytni), chleb pełnoziarnisty z żyta, pomidor, sałata rzymska, ser gouda tłusty (z mleka), masło śmietankowe (z mleka), dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony, rzodkiewka, ogórek

Obiad

ZUPA OGÓRKOWA 250ml: woda, ziemniaki, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler), ogórek kiszony, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, udo z kurczaka, śmietana 12% (z mleka), koperek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól o obn. zaw. sodu
GULASZ WIEPRZOWO-WARZYWNY 160g: wieprzowina karkówka, wieprzowina łopatka, woda, marchew, mrożona, kukurydza, mrożona, cebula, pieczarki świeże, mąka ryżowa, olej rzepakowy, czosnek, sól o obn. zaw. sodu, pieprz, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie

KASZA NA SYPKO 150g: woda, kasza gryczana, masło ekstra (z mleka), sól o obn. zaw. sodu

KALAREPA100 g **WODA Z CYTRYNĄ** 180 ml: woda, cytryna, **WODA**

Podwieczorek

DESER OWOCOWY Z NASIONAMI CHIA 250g: brzoskwinia, banan, chia, nasiona (szałwia hiszpańska)
WAFLE RYŻOWE 30 g

📅16.10.2026 Piątek

Śniadanie

KANAPKA Z PASTĄ Z SZYNKI 100g: bułka paryska (angielka) (pszenica), chleb pełnoziarnisty z żyta, kielbasa kanapkowa z kurczaka, rzodkiewka, papryka kolorowa, pomidor, masło ekstra (z mleka), majonez (jaja, gorczyca), sól biała, pieprz, sól o obn. zaw. sodu
HERBATA Z CYRTYNĄ 200g: woda, cytryna, miód pszczeli, herbata czarna

Obiad

ZUPA POROWA Z ZACIERKĄ 300ml: woda, por, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler), serek śmietankowy (z mleka), makaron pszenny bezjajeczny, śmietana 12% (z mleka), liść laurowy, sól o obn. zaw. sodu, pieprz, ziele angielskie

ŁOSOŚ PIECZONY 90g: łosoś świeży (ryba), cytryna, sól o obn. zaw. sodu, pieprz

ZIEMNIAKI 150g: ziemniaki, koperek, sól biała

MIX SAŁAT Z POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI 35g: słonecznik, nasiona, sałata lodowa, rukola, roszponka, sok pomarańczowy 100%, musztarda (gorczyca), olej z pestek winogron, miód pszczeli, cytryna

JABŁKO 1 szt, **WODA:woda**, **NAPÓJ OWOCOWY** 200ml: woda, purena -koncentrat owocowy

Podwieczorek

SEREK TWAROGOWY- HOMOGENIZOWANY, WANILIOWY (z mleka) 150 g
BORÓWKI 50 g **CHRUPKI KUKURYDZIANE** 20 g

Jadłospis z przyczyn niezależnych od nas może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych. Skład produktów znajduje się u Intendenta, Dostawca: mięsa oraz wędlin MAS-DROB, pieczywo-Piekarnia RYBKA, garmaż GASTHOUSE