



JADŁOSPIS



PONIEDZIAŁEK, 19 PAŹDZIERNIKA - PIĄTEK, 23 PAŹDZIERNIKA 2026

♥ SMACZNIE • ZDROWO • DOMOWO ♥

Poniedziałek
19 października 2026

 **666 kcal**
obiad

Zupa krem z soczewicy na jarzynach 300 g (Cebula, Czosnek, Czosnek granulowany, Koperek, Majeranek, Marchewka, Olej rzepakowy, Pieprz ziółowy, Pietruszka korzeń, Pietruszka liście, Por, Seler korzeniowy, Soczewica nasiona, Woda, Ziemniaki),
Ryż z sosem truskawkowo - jogurtowym 250 g (Cukier, Jogurt naturalny Typ grecki, Ryż, Truskawki mrożone), **Marchewka słupek 80 g** (Marchewka),
Baton 1 szt. (Batony),
Woda mineralna z cytryną 150 g (Cytryna, Woda 5l)

 **Alergeny:** Zboża zawierające gluten, Soja, Mleko, Orzechy, Seler, Orzeszki ziemne

Wtorek
20 października 2026

 **648 kcal**
obiad

Zupa kalafiorowa zabelana z zacierką 250 g (Czosnek granulowany, Kalafior, Liść laurowy, Makaron zacierka, Marchewka, Mleko, Pieprz ziółowy, Pietruszka korzeń, Por, Seler korzeniowy, Śmietana, Woda, Ziele angielskie),
Kotlet jajeczny z fasolą 110 g (Bułka tarta, Czosnek granulowany, Fasola nasiona, Jaja, Olej rzepakowy, Pieprz ziółowy, Sól jodowo - potasowa),
Surówka letnia z kapusty pekińskiej z fasolą 120 g (Cebula, Cukier, Fasola czerwona, Kapusta pekińska, Koperek, Majonez kielecki, Ogórek, Papryka czerwona, Papryka żółta, Pomidor, Rzodkiewka),
Ziemniaki gotowane 200 g (Masło, Sól jodowo - potasowa, Ziemniaki),
Woda mineralna z cytryną 150 g (Cytryna, Woda 5l)

 **Alergeny:** Zboża zawierające gluten, Mleko, Jaja, Seler, Gorczyca

Środa
21 października 2026

 **659 kcal**
obiad

Zupa ogórkowa zabelana z ziemniakami 250 g (Czosnek granulowany, Koperek, Marchewka, Mleko, Ogórek kiszony, Pieprz ziółowy, Pietruszka korzeń, Pietruszka liście, Por, Seler korzeniowy, Śmietana, Wieprzowina łopatka, Woda, Ziemniaki),
Makaron spaghetti z sosem mięsno- pomidorowym 330 g (Czosnek granulowany, Koncentrat pomidorowy, Majeranek, Makaron, Mąka pszenna, Oregano, Pieprz ziółowy, Ser Gouda, Sól, Szynga surowa wp, Wieprzowina łopatka, Woda)
Winogrona 100 g (Winogrona), **Woda mineralna z cytryną 150 g** (Cytryna, Woda 5l)

 **Alergeny:** Zboża zawierające gluten, Mleko, Jaja, Seler

Czwartek
22 października 2026

 **655 kcal**
obiad

Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z wędliną i ziemniakami 280 g (Cebula, Czosnek granulowany, Kapusta kwaszona, Kielbasa podwawelska, Kminek, Koncentrat pomidorowy, Koperek, Liść laurowy, Majeranek, Marchewka, Mąka pszenna, Pieprz czarny, Pieprz ziółowy, Pietruszka korzeń, Pietruszka liście, Por, Seler korzeniowy, Wieprzowina łopatka, Woda, Ziele angielskie, Ziemniaki),
Gulasz z indyka 140 g (Cebula, Czosnek, Czosnek granulowany, Filet z indyka, Mąka pszenna, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Pieprz ziółowy),
Kasza pęczak 200 g (Kasza pęczak, Sól, Woda),
Buraki tarte z gruszką 125 g (Buraki, Cebula, Cukier, Gruszka, Kwasek cytrynowy),
Sok pomarańczowy 1l 150 g (Sok pomarańczowy)

 **Alergeny:** Zboża zawierające gluten, Soja, Seler

Piątek
23 października 2026

 **693 kcal**
obiad

Zupa pieczarkowa zabelana z łazankami 250 g (Czosnek granulowany, Koperek, Makaron pszenny, Marchewka, Masło, Pieczarka, Pieprz ziółowy, Pietruszka korzeń, Pietruszka liście, Por, Seler korzeniowy, Śmietana, Woda),
Paluszki rybne 100 g (Paluszki rybne),
Marchewka z jabłkiem i brzoskwinia 100 g (Brzoskwinia w puszcze, Cukier, Jabłka deserowe, Marchewka),
Ziemniaki gotowane 200 g (Masło, Sól, Ziemniaki),
Woda mineralna z cytryną 150 g (Cytryna, Woda 5l)

 **Alergeny:** Zboża zawierające gluten, Mleko, Jaja, Ryby, Seler

 **Smacznego!** 