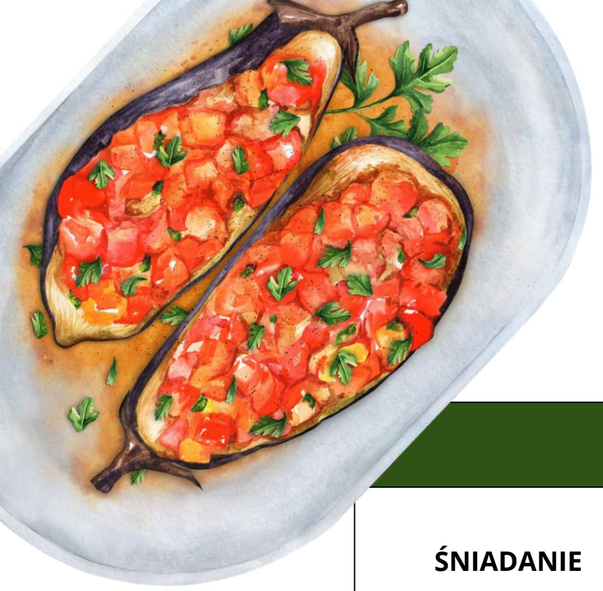


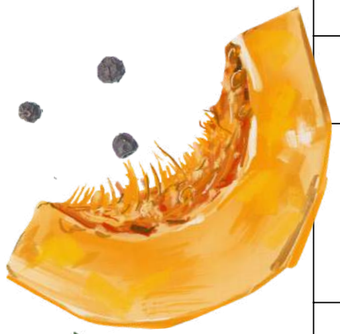
JADŁOSPIS

16.11.2026





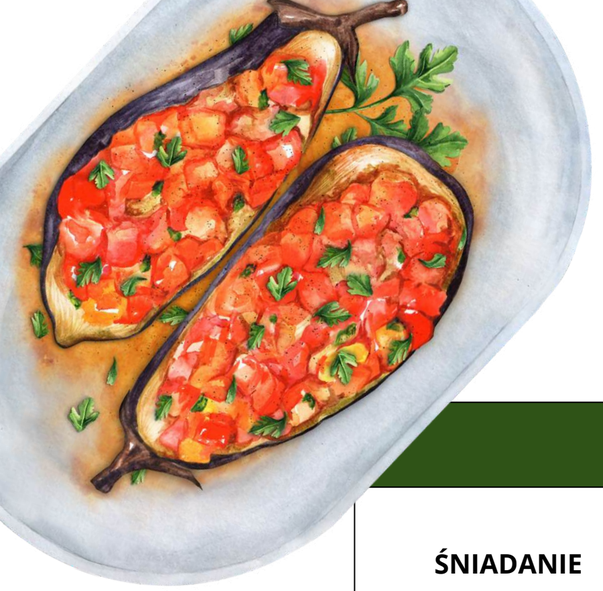
	PONIEDZIAŁEK - 1099 KCAL
ŚNIADANIE	• Pieczywo razowe 80 g z szynką drobiową i pomidorem, twarożek z rzodkiewką • Herbata owocowa 200ml ***Skład:*** *pieczywo razowe, masło, szynka drobiowa, pomidor, twarożek, rzodkiewka, herbata owocowa*
II ŚNIADANIE	• Jabłko 150g
OBIAD	• Zupa ogórkowa z ryżem – 300 ml • Gulasz z ciecierzycy w delikatnym sosie pomidorowym z warzywami i kaszą kuskus – 200 g • Kompot – 200 ml ***Skład:*** *ryż, ogórki kiszone, śmietana, warzywa, ciecierzyca, kasza, przecier pomidorowy, marchew, cebula, papryka, cukinia, olej, kompot*
PODWIECZOREK	• Smoothie truskawkowo-bananowe z granolą – 100 ml • Pałki kukurydziane – 2 szt. ***Skład:*** *jogurt naturalny, truskawki, banan, granola, pałki kukurydziane*
II PODWIECZOREK	• Owoc sezonowy 150g







- Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.
- Wszystkie ciepłe napoje: herbaty, kompoty, kakao, kawa zbożowa są niesłodzone
- Serki z dodatkiem owoców lub z dodatkami warzywnymi są naszym wyrobem własnym
- Zupy nie są zagęszczone, wyjątek stanowią zupy krem, które są zagęszczone ziemniakami
- Wszystkie desery: mufinki, babeczki, ciasta są o obniżonej zawartości cukru trzcinowego lub bez jego dodatku i są naszym wyrobem własnym
- Desery oraz inne ciepłe podwieczorki są naszym wyrobem własnym



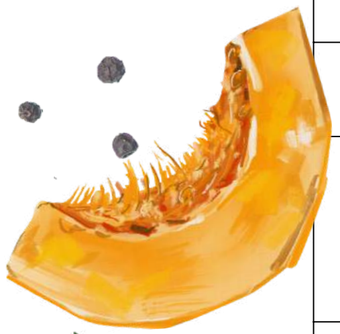
JADŁOSPIS

17.11.2026





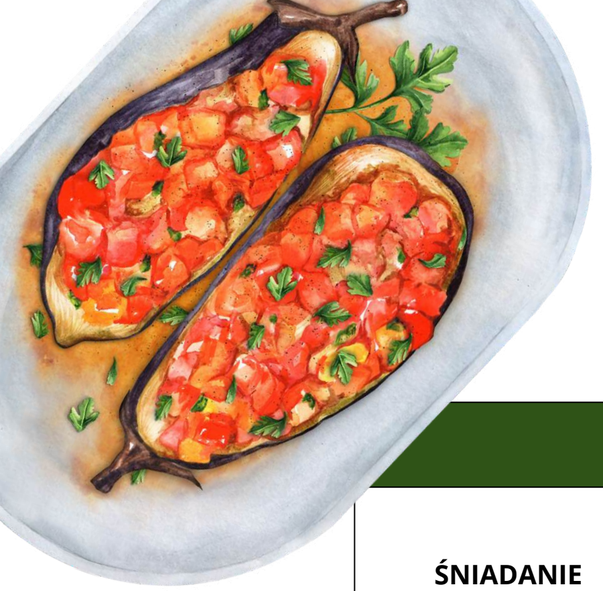
	WTOREK - 1169 KCAL
ŚNIADANIE	• Pieczywo graham 80 g z masłem, jajkiem gotowanym i papryką • Kawa zbożowa z mlekiem – 200 ml ***Skład:*** *pieczywo graham, masło, jajko gotowane, papryka, kawa zbożowa, mleko*
II ŚNIADANIE	• Owoc sezonowy – 150 g
OBIAD	• Zupa krupnik z ziemniakami – 300 ml • Ryż z prażonymi jabłkami i śmietanką – 150 g, jabłka prażone – 80 g • Woda – 200 ml ***Skład:*** *marchew, pietruszka, ziemniaki, kasza jęczmienna, ryż, jabłko, śmietanka, cynamon, woda*
PODWIECZOREK	• Bułeczka z ziarnami – ½ sztuki (50 g) z serem żółtym i ogórkiem zielonym ***Skład:*** *pieczywo z ziarnami, masło, ser żółty, ogórek zielony*
II PODWIECZOREK	• Owoc sezonowy – 150 g







- Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.
- Wszystkie ciepłe napoje: herbaty, kompoty, kakao, kawa zbożowa są niesłodzone
- Serki z dodatkiem owoców lub z dodatkami warzywnymi są naszym wyrobem własnym
- Zupy nie są zagęszczone, wyjątek stanowią zupy krem, które są zagęszczone ziemniakami
- Wszystkie desery: mufinki, babeczki, ciasta są o obniżonej zawartości cukru trzcinowego lub bez jego dodatku i są naszym wyrobem własnym
- Desery oraz inne ciepłe podwieczorki są naszym wyrobem własnym



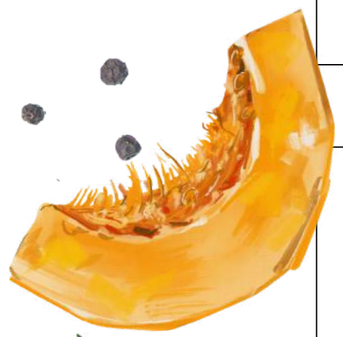
JADŁOSPIS

18.11.2026





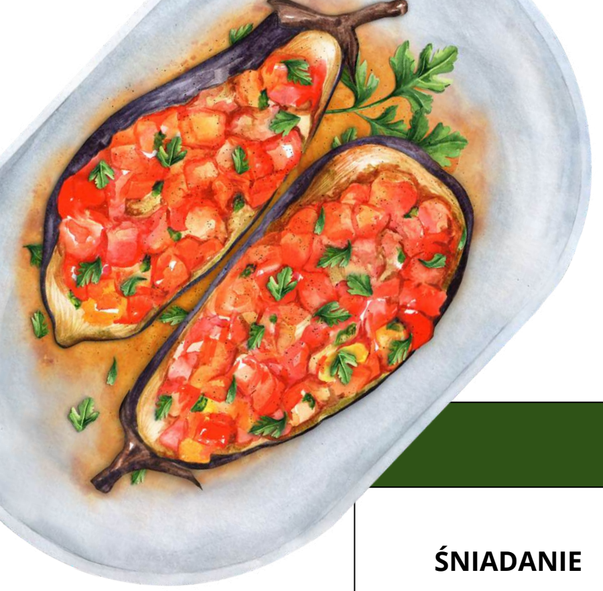
	ŚRODA - 1139 KCAL
ŚNIADANIE	• Płatki kukurydziane z mlekiem – 150 ml • Zdrowa kanapeczka z rukolą i warzywami – 50 g • Herbatka z cytryną – 200 ml ***Skład:*** *płatki kukurydziane, mleko, chleb mieszany, masło, rukola, pomidor, ogórek zielony, herbata, cytryna*
II ŚNIADANIE	• Jabłko – 150 g
OBIAD	• Zupa pomidorowa z zacierką – 300 ml • Kotlet z fileta z kurczaka – 80 g, ziemniaczki – 100 g, surówka colesław – 70 g • Kompot owocowy – 200 ml ***Skład:*** *marchew, zacierka, pietruszka, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana, filet z kurczaka, bułka tarta, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny, owoce, woda*
PODWIECZOREK	• Pizza z szynką, pomidorkami i oliwkami – 1 szt. ***Skład:*** *mąka, drożdże, olej, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, ser, szynka z piersi indyka 90%, pomidorki koktajlowe, oliwki*
II PODWIECZOREK	• Owoc sezonowy - 150g







- Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.
- Wszystkie ciepłe napoje: herbaty, kompoty, kakao, kawa zbożowa są niesłodzone
- Serki z dodatkiem owoców lub z dodatkami warzywnymi są naszym wyrobem własnym
- Zupy nie są zagęszczone, wyjątek stanowią zupy krem, które są zagęszczone ziemniakami
- Wszystkie desery: mufinki, babeczki, ciasta są o obniżonej zawartości cukru trzcinowego lub bez jego dodatku i są naszym wyrobem własnym
- Desery oraz inne ciepłe podwieczorki są naszym wyrobem własnym



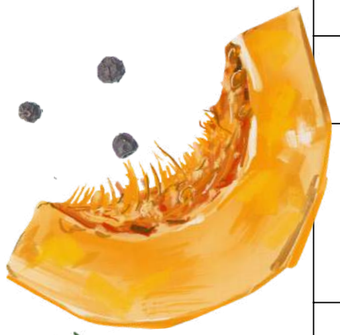
JADŁOSPIS

19.11.2026





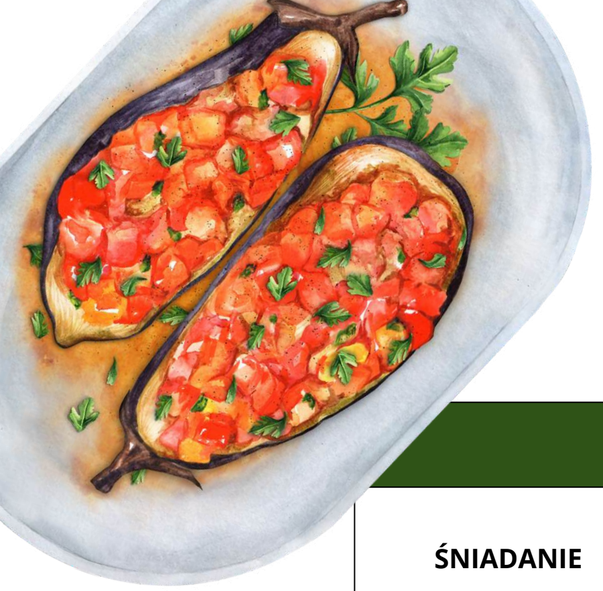
	CZWARTEK - 1216 KCAL
ŚNIADANIE	• Pieczywo razowe – 80 g, pasta hummus – 30 g, rolada serowa – 20 g, ogórek zielony – 20 g • Herbata wiśniowa – 180 ml ***Skład:*** *pieczywo razowe, ciecierzyca, pomidory suszone, rolada serowa, ogórek zielony, herbata wiśniowa*
II ŚNIADANIE	• Banan – 1 szt.
OBIAD	• Zupa krem z zielonego groszku z grzankami – 300 ml • Kopytka buraczane – 10 szt., sos drobiowo-warzywny – 80 g/20 g • Woda z miętą – 200 ml ***Skład:*** *groszek, ziemniaki, cebula, grzanki, ziemniaki, buraki, mąka, udziec z kurczaka, marchew, groszek, cebula, olej rzepakowy, mięta, woda*
PODWIECZOREK	• Rogalik maślany – ½ sztuki • Sok jabłkowy naturalnie mętny – 150 ml ***Skład:*** *rogalik, sok owocowy*
II PODWIECZOREK	• Owoc sezonowy – 150 g







- Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.
- Wszystkie ciepłe napoje: herbaty, kompoty, kakao, kawa zbożowa są niesłodzone
- Serki z dodatkiem owoców lub z dodatkami warzywnymi są naszym wyrobem własnym
- Zupy nie są zagęszczone, wyjątek stanowią zupy krem, które są zagęszczone ziemniakami
- Wszystkie desery: mufinki, babeczki, ciasta są o obniżonej zawartości cukru trzcinowego lub bez jego dodatku i są naszym wyrobem własnym
- Desery oraz inne ciepłe podwieczorki są naszym wyrobem własnym



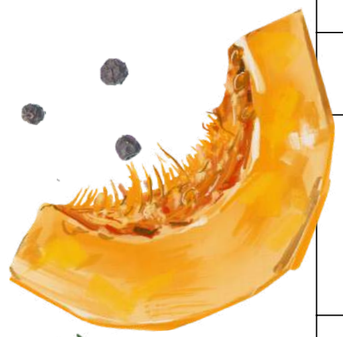
JADŁOSPIS

20.11.2026





	PIĄTEK - 1187 KCAL
ŚNIADANIE	• Chleb z ziarnami – 80 g, twarożek ze szczypiorkiem – 20 g, konfitura wiśniowa – 10 g • Herbata owocowa – 180 ml ***Skład:*** *pieczywo, masło, twarożek, szczypiorek, konfitura wiśniowa, herbata owocowa*
II ŚNIADANIE	• Owoc sezonowy – 150 g
OBIAD	• Zupa dyniowa z makaronem, imbirem i natką pietruszki – 300 ml • Burger rybny z fileta z mintaja – 80 g, ziemniaki puree – 100 g, marchewka z groszkiem – 70 g • Woda – 200 ml ***Skład:*** *dynia, marchew, pietruszka, śmietana 30% (mleko), makaron, imbir, natka pietruszki, mintaj, jajko, bułka tarta, olej, ziemniaki, mleko, marchewka, groszek zielony, woda*
PODWIECZOREK	• Cynamonka – 1 szt. • Marchewka do chrupania – 50 g ***Skład:*** *mąka, mleko, masło, cukier, jaja, drożdże, cynamon, marchewka*
II PODWIECZOREK	• Owoc sezonowy – 150 g







- Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.
- Wszystkie ciepłe napoje: herbaty, kompoty, kakao, kawa zbożowa są niesłodzone
- Serki z dodatkiem owoców lub z dodatkami warzywnymi są naszym wyrobem własnym
- Zupy nie są zagęszczone, wyjątek stanowią zupy krem, które są zagęszczone ziemniakami
- Wszystkie desery: mufinki, babeczki, ciasta są o obniżonej zawartości cukru trzcinowego lub bez jego dodatku i są naszym wyrobem własnym
- Desery oraz inne ciepłe podwieczorki są naszym wyrobem własnym