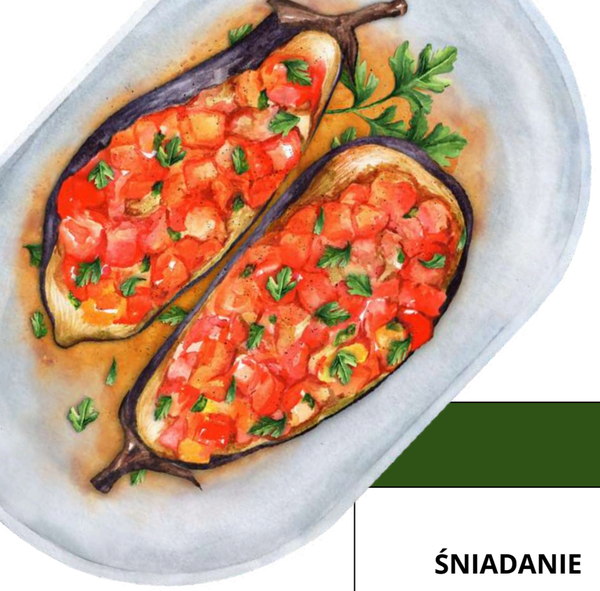


JADŁOSPIS

02.11.2026





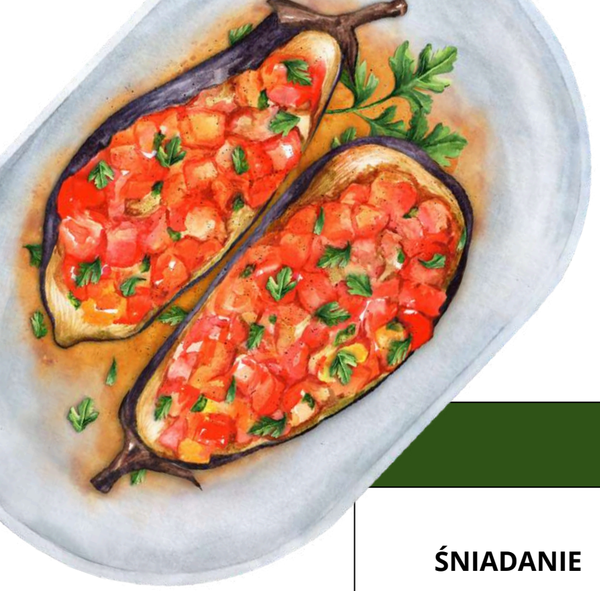
	PONIEDZIAŁEK - 1144 KCAL
ŚNIADANIE	• Pieczywo słonecznikowe z polędwicą z indyka i ogórkiem kiszonym/twarożkiem z rzodkiewką100 g /gluten, mleko/ • Herbata wiśniowa 200 ml Skład: twarożek z rzodkiewką, pieczywo słonecznikowe, ogórek kiszony, polędwica z indyka, masło, herbata wiśniowa
II ŚNIADANIE	• Jabłko 150g
OBIAD	• Zupa koperkowa z ryżem 300 ml /mleko, gluten/ • Jesienny gulasz z soczewicy i dyni ,kasza kuskus /gluten/ • Kompot 200 ml Skład: ryż, śmietana 18%, mąka pszenna, marchew, pietruszka, koperek, marchew, papryka, kasza kus kus, soczewica, cebula, olej,dynia, kompot
PODWIECZOREK	• Smoothie truskawkowo-bananowe na jogurcie naturalnym z płatkami owsianymi /mleko, gluten/ • Skład: jogurt naturalny, wafle ryżowe, truskawki, banan, płatki owsiane
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



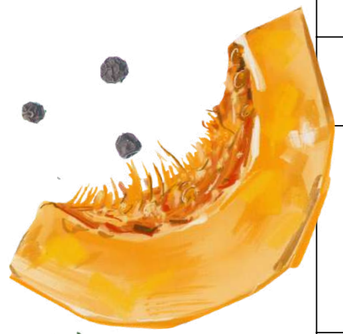
JADŁOSPIS

03.11.2026





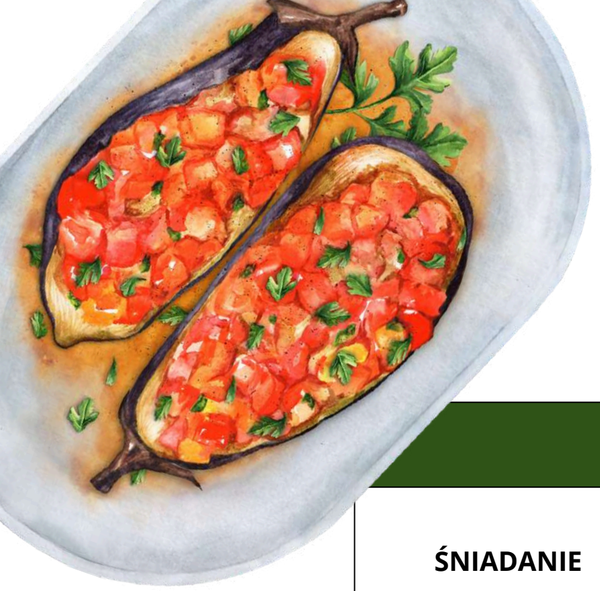
	WTOREK - 1113 KCAL
ŚNIADANIE	• Pieczywo razowe z pastą z sera żółtego i jajka ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100 g /gluten, mleko,jajko/ • Herbata z cytryną 200 ml Skład: pieczywo razowe, masło, ser, jajko, jogurt, rzodkiewka, szczypiorek, herbata z cytryną
II ŚNIADANIE	• Owoc sezonowy – 150 g
OBIAD	• Rosół z makaronem 300 ml /gluten, seler/ • Stripsy z kurczaka z ryżem , marchewką i groszkiem, /gluten/ • Woda 200 ml Skład: marchew, kapusta włoska, kurczak, makaron, pietruszka, ryż, marchew, groszek, filet z kurczaka, mąka, bułka tarta, kurkuma,woda
PODWIECZOREK	• Strucla z owocami 1 szt. /gluten, jajko, mleko/ Skład: jajko, owoce, masło 82%, drożdże, mleko, mąka, cukier
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



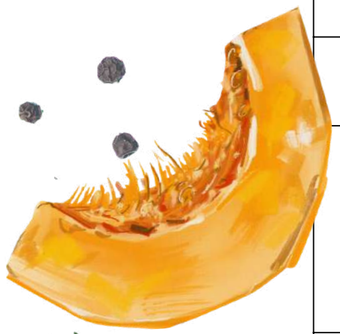
JADŁOSPIS

04.11.2026





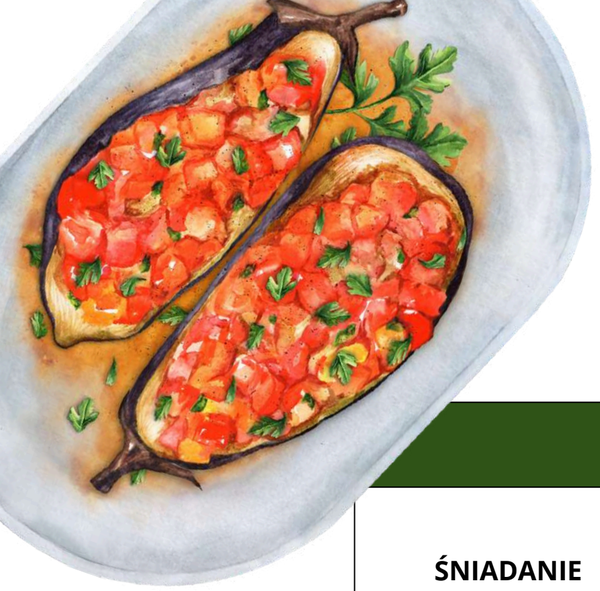
	ŚRODA - 1021 KCAL
ŚNIADANIE	• Płatki zbożowe miodowe z mlekiem i zdrowa kanapeczka warzywna 150 ml, kanapka 50 g /gluten, mleko/ • Herbata malinowa 200 ml Skład: masło, ogórek zielony, pomidor, mleko, płatki zbożowe miodowe, pieczywo razowe, herbata malinowa
II ŚNIADANIE	• Pomarańcza 1 szt.
OBIAD	• Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną 300 ml /mleko/ • Sznycel wieprzowy 80 g, ziemniaki 100 g, buraki 70 g /gluten/ • Kompot owocowy 200 ml Skład: przecier pomidorowy, śmietana, warzywa, kasza jaglana, buraki, ziemniaki, bułka tarta, mięso wieprzowe, owoce, woda
PODWIECZOREK	• Kokosowa ryżanka z gruszką i jabłkiem i cynamonem /mleko/ Skład: ryż, jabłko, gruszka, cynamon, mleko
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



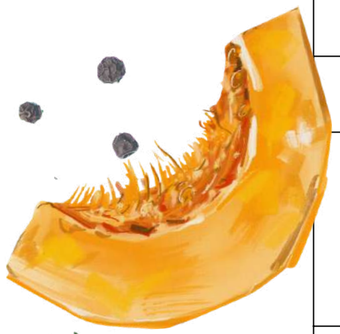
JADŁOSPIS

05.11.2026





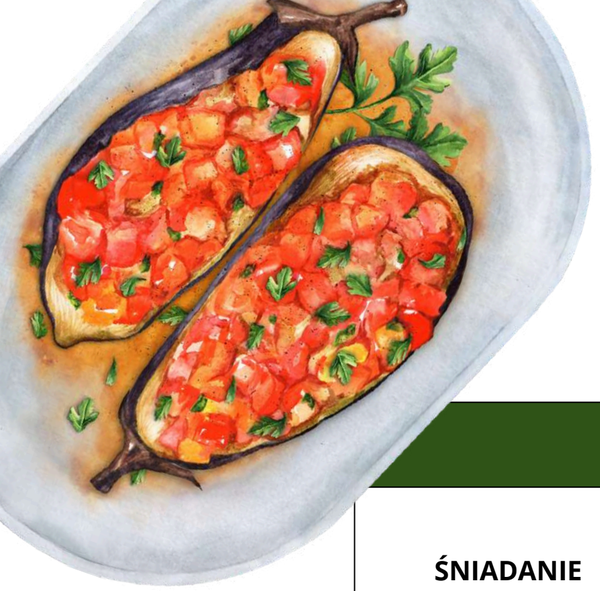
	CZWARTEK - 1241 KCAL
ŚNIADANIE	• Pieczywo z serem żółtym i pomidor/ miód 100 g /gluten, mleko/ • Herbata owocowa 200 ml Skład: ser żółty, masło, pieczywo żytnie, pomidor, miód, herbata owocowa
II ŚNIADANIE	• Jabłko 150 g
OBIAD	• Krem z zielonych warzyw z grzankami 300 ml /mleko, gluten/ • Pierogi ruskie 7 szt. z cebulką /gluten, mleko/ • Woda z miętą 200 ml Skład: ziemniaki, groszek zielony, śmietana 18%, grzanki, cukinia, przyprawy ziołowe, fasolka szparagowa zielona, brokuły, pierogi,cebula, olej, mięta, woda
PODWIECZOREK	• Bułeczka szt. (50 g), sok jabłkowy 150 ml /gluten, jajko, mleko/ Skład: bułeczka, sok jabłkowy
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





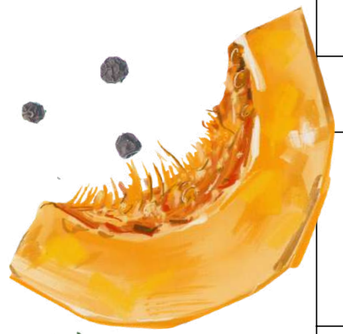
JADŁOSPIS

06.11.2026





	PIĄTEK - 1144 KCAL
ŚNIADANIE	• Chleb z ziarnami, ser biały, oliwki , kanapka z powidłami śliwkowymi, 100 g /gluten, mleko/ • Kakao na mleku 200 ml /mleko/ Skład: oliwki, masło, twarożek, pieczywo z ziarnami, powidło śliwkowe, kakao na mleku
II ŚNIADANIE	• Banan 1 szt.
OBIAD	• Zupa dyniowa z makaronem i imbirem 300 ml /gluten, mleko/ • Paluszki rybne 2 szt , ziemniaki pieczone 100 g, surówka z marchewki i jabłka 70 g /ryba, jajko,gluten/ • Woda 200 ml Skład: dynia, marchew, pietruszka, śmietana 30% (mleko), makaron, imbir, jajko, mintaj, olej, mąka, ziemniaki, marchew, jabłko, bułkatarta, woda
PODWIECZOREK	• Deser z awokado , mango , nasion chia i serka śmietankowego, pieczywo chrupkie pasta 50 g /gluten, mleko/ Skład: pieczywo chrupkie, awokado, serek śmietankowy, mango, nasiona chia
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