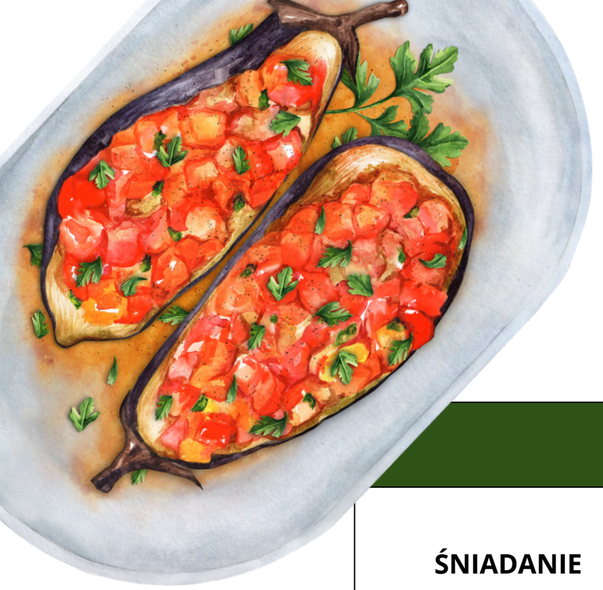


JADŁOSPIS

09.11.2026





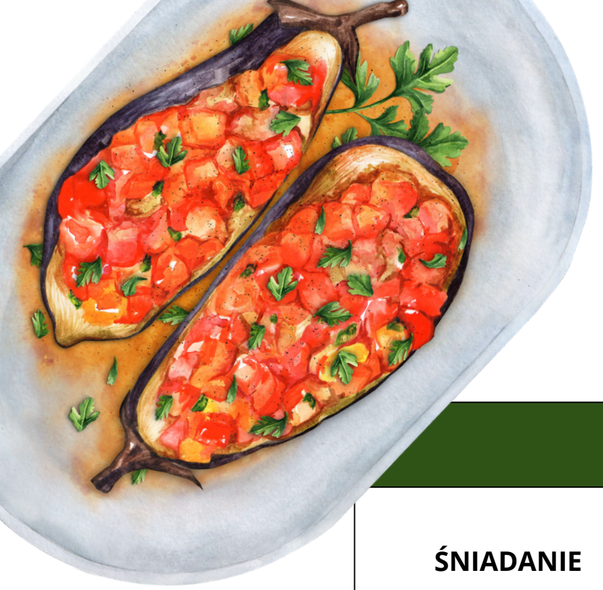
	PONIEDZIAŁEK - 993 KCAL
ŚNIADANIE	• Pieczywo z ziarnami z szynką wiejską i roszponką / serem białym i pomidorem 100 g /gluten,mleko/ • Herbata malinowa 200 ml Skład: pomidor, roszponka, szynka wiejska, ser biały, masło, pieczywo z ziarnami, herbata malinowa
II ŚNIADANIE	• Jabłko 150g
OBIAD	• Zupa kalafiorowa z natką pietruszki i tartym ciastem 300 ml/gluten, mleko, jajko/ • Kluski na parze 2 szt., sos jogurtowo-malinowy 100 ml /gluten, mleko, jajko/ • Kompot 200 ml Skład: kalafior, marchew, pietruszka, natka pietruszki, tarte ciasto, mąka pszenna, jajko, śmietana 18%, mąka pszenna, mleko, jajko, drożdże, cukier, maliny, jogurt naturalny, mąka ziemniaczana, kompot
PODWIECZOREK	• Grahamka 1/2 z roladą serową i ogórkiem kiszonym 40 g /gluten, mleko/ Skład: bułka grahamka, rolada serowa, ogórek kiszony, masło
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





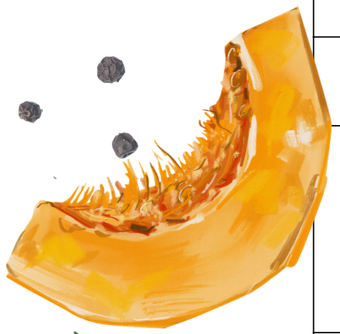
JADŁOSPIS

10.11.2026





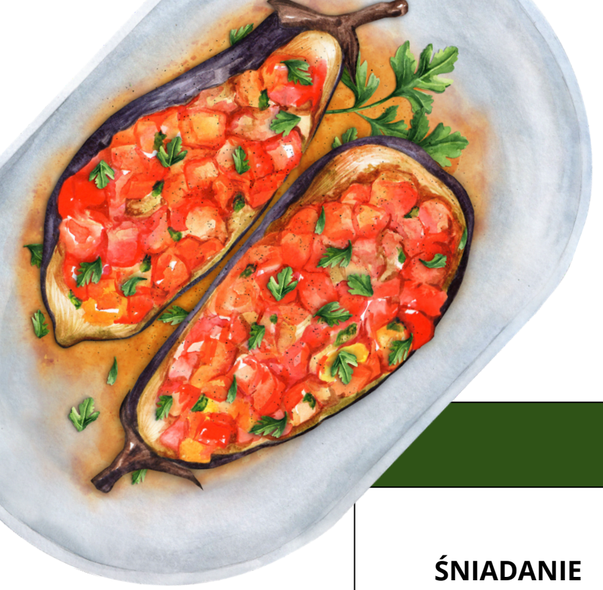
	WTOREK - 1241 KCAL
ŚNIADANIE	• Pieczywo graham z masłem, pastą serowo-jajeczną ze szczypiorkiem i ogórkiem zielonym /gluten, mleko, jajko/ • Herbata z cytryną 200 ml Skład: pieczywo graham, masło, twaróg, jajko, szczypiorek, ogórek zielony, herbata z cytryną
II ŚNIADANIE	• Owoc sezonowy – 150 g
OBIAD	• Jesienna zupa jarzynowa z białą fasolą 300 ml /mleko/ • Pulpeciki z indyka w delikatnym sosie koperkowym 80 g/20 g, kasza wiejska 100 g, surówka z marchewki z brzoskwinią i śmietanką 70 g /gluten, jajko, mleko/ • Kompot owocowy 200 ml Skład: ziemniaki, fasola biała, dynia, marchew, pietruszka, fasolka szparagowa zielona, groszek zielony, śmietana, mięso z indyka, jajko, bułka tarta, cebula, śmietana 18%, mąka, koperek, kasza, marchew, brzoskwinia, śmietanka, owoce, woda
PODWIECZOREK	• Deser z serka waniliowego z nasionami chia, mango i musem dyniowym, podpłomyki /mleko, gluten/ Skład: serek waniliowy, nasiona chia, mango, dynia, podpłomyki
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



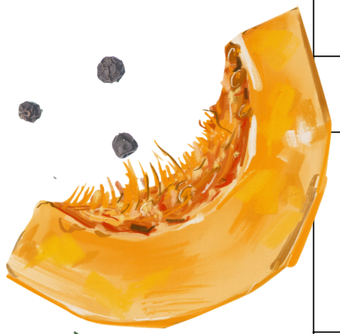
JADŁOSPIS

12.11.2026





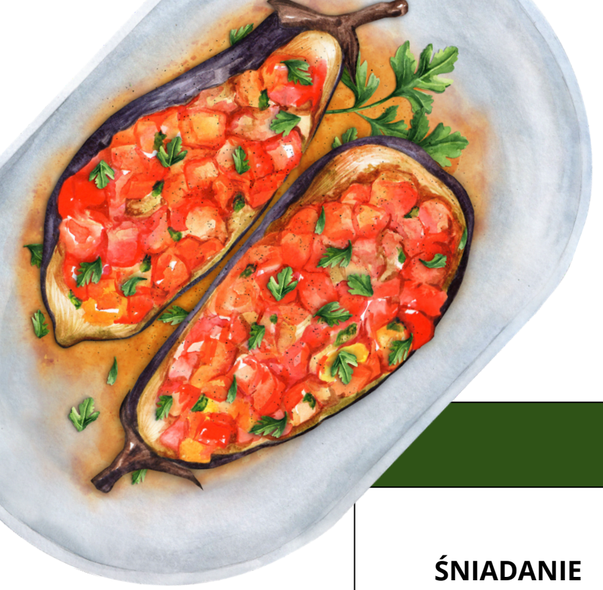
	CZWARTEK - 1054 KCAL
ŚNIADANIE	• Chleb z ziarnami, twarożek, rzodkiewka, kanapka z powidłami śliwkowymi, herbata owocowa100 g /gluten, mleko/ Skład: rzodkiewka, masło, twarożek, herbata owocowa, pieczywo z ziarnami, powidło śliwkowe
II ŚNIADANIE	• Jabłko 150 g
OBIAD	• Zupa pieczarkowa z makaronem 300 ml /gluten, mleko/ • Gulasz węgierski ze śmietaną 80 g/20 g, kluski śląskie 5 szt., surówka z ogórka kiszonego z cebulką 70 g /gluten, mleko/ • Sok owocowy 200 ml Skład: pieczarki, marchew, pietruszka, cebula, makaron, śmietana 18%, mięso wieprzowe, cebula, papryka, przecier pomidorowy, śmietana 18%, mąka pszenna, ziemniaki, mąka ziemniaczana, ogórek kiszony, cebula, sok owocowy
PODWIECZOREK	• Jogurt z kokosem i musem owocowym 100 ml, wafle ryżowe 2 szt. /mleko/ Skład: jogurt naturalny, owoce sezonowe, kokos, wafle ryżowe
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



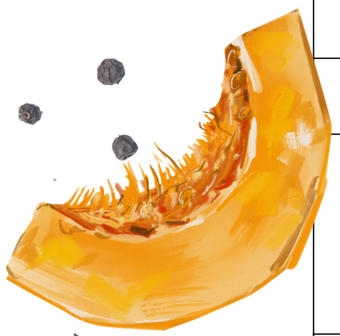
JADŁOSPIS

13.11.2026





	PIĄTEK - 1205 KCAL
ŚNIADANIE	• Pieczywo razowe z szynką z kurcząt i papryką, kanapka z miodem /gluten, mleko/ • Kakao na mleku 200 ml /mleko/ Skład: pieczywo razowe, masło, szynka z kurcząt, papryka, miód, kakao na mleku
II ŚNIADANIE	• Owoc sezonowy 150 g
OBIAD	• Krem z marchewki i dyni z grzankami 300 ml /gluten, mleko/ • Filet z mintaja, ziemniaki puree, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, papryką i zieloną pietruszką z oliwą z oliwek /ryba, mleko/ • Woda z cytryną 200 ml Skład: marchew, dynia, ziemniaki, pietruszka, śmietana 18%, imbir, grzanki, mintaj, olej, ziemniaki, mleko, kapusta pekińska, ogórek zielony, papryka, natka pietruszki, oliwa, cytryna, woda
PODWIECZOREK	• Wyrób własny - ciasto ucierane na maślance z owocami 1 szt. /gluten, jajko, mleko/ Skład: mąka, owoce, jajko, cukier, maślanka, masło
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