

JADŁOSPIS OD 05.10.2026 DO .10.2026

PONIEDZIAŁEK 05.10.2026.		
<i>Kasza kukurydziana na mleku z żurawiną, (1,7) pieczywo pszenno-żytnie 45g (1), z masłem 8g (7), jajecznica ze szczypiorkiem (3) ogórek zielony 20g, papryka kolorowa 20g, herbata z lipy z miodem i cytryną 200ml , śliwka.</i>	<i>Ziemniaki z koperkiem 150g, pączki z kurczaka pieczone 60g , sałata lodowa z rzodkiewką, ogórkiem, ziarna słonecznika 80g (7) (skyr, sól, pieprz) 80g kompot z czerwonej porzeczki 200ml</i>	<i>Rosół z makaronem (1,3) 250 ml z natką pietruszki, (7,9) (woda, włoszczyzna, liść laurowy ziele ang, sól, pieprz) Kolba kukurydzy, sok marchew, jabłko 150ml</i>
WTOREK 06.10.2026		
<i>Kakao na mleku (7)200ml , chleb graham 60g(1) z masłem 8g (7), kielbasa krakowska 20g , papryka kolorowa 20g, ogórek ziel. 20g, kiełki, herbata owocowa 200ml, gruszka</i>	<i>Ryż brązowy 130g, leczo warzywne z cieciorą 180 g (cieciorka, cukinia, brokuł, fasolka szparagowa, kukurydza, pomidory, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz), napój cytrynowo- pomarańczowy 200ml.</i>	<i>Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym i natką pietruszki 250ml (7,9) (woda, ziemniaki, włoszczyzna, śmietana, liść laurowy ziele ang, sól, pieprz) Koktajl na bazie kefiru z chia i musem z mango (7), chrupki kukurydziane</i>
ŚRODA 07.10.2026		
<i>Kawa zbożowa(1) na mleku na mleku(7) 200ml , chleb orkiszowy 60g (1) z masłem (7) 8g, pasta śródziemnomorska z pieczonego dorsza (suszone pomidory, bazylia, oliwa) 20g Słupki z pieczonego buraczka, z ziarnami dyni prażonymi , herbata rooibos 200ml</i>	<i>Pampuchy z twarogiem, polewą owocową na bazie jogurtu naturalnego 180/50 (1,3,7) (maliny, jagody, truskawki, jog.naturalny, cukier), surówka z marchewki, kalarepki 80g, kompot z rabarbaru 200 ml</i>	<i>Zupa grochowa z ziemniakami (9) i natką pietruszki 250ml) (woda, groch łuskany, włoszczyzna, liść laurowy ziele ang, sól, pieprz) Mus owocowo-warzywny 150ml (jabłko, truskawka, banan, burak)</i>
CZWARTEK 08.10.2026		
<i>Płatki ryżowe na napoju roślinnym 200ml (1) Bułka kajzerka 30 g (1), z masłem 4g (7), twaróg kakaowy z prażonymi orzechami laskowymi (7,5) Słupki marchewki, kalarepki, papryki 50g napój cytrynowo-miodowo-imbirowy 200ml</i>	<i>Kasza gryczana 130g(1), bitki w sosie pieczeniowym 60g/50ml (9) (karczek, cebula, czosnek, seler, przyprawy, olej rzepakowy) Surówka z selera, jabłko z chrzanem 80g (9,7)(seler, jabłko, chrzan tarty, jog.nat. sok z cytryny, sól, pieprz), Sok 200ml (jabłko, ogórek, szpinak, cytryna)</i>	<i>Zupa kapuśniak z ziemniakami i natką pietruszki 250ml (9) (woda, kapusta biała i czerwona, włoszczyzna, liść laurowy ziele ang, sól, pieprz) Babka z mandarynkami 100g, (1,7,3) (mąka pszenna, jaja, olej , mleko, mandarynki, cukier) śliwki</i>
PIĄTEK 09.10.2026		
<i>Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (1,7), chleb żytni 40 g (1), z masłem(7) 4g, ser żółty (7), rzodkiewka, ogórek ziel, kiełki 50g Herbat zielona, jabłko 100g</i>	<i>Ziemniaki z koperkiem 150g, łosoś pieczony ze szpinakiem 60g,(4,7), (łosoś, szpinak, śmietanka, cebula, czosnek, oliwa, pieprz cytrynowy, sól), sałatka z pomidorów, szczypiorku 60g (7), kompot z agrestu 200ml</i>	<i>Zupa koperkowa z ryżem i natką pietruszki 250 ml (9) woda, koper, włoszczyzna, liść laurowy ziele ang, sól, pieprz), Mleko bananowe z dodatkiem suszonej żurawiny 150ml(7), chrupki pełnoziarniste 1 szt</i>

PONIEDZIAŁEK 12.10.2026.		
<i>Płatki owsiane na mleku z chrupiącymi migdałami i suszoną truskawką na mleku,(1,7) pieczywo pszenno-żytnie 45g (1), z masłem 8g (7), rolada ustrzycka (7) pomidor, ogórkiem, szczypiorem Herbata owocowa 200ml jabłko 100g</i>	<i>Ziemniaki z koperkiem 150g, kotlet mielony (1,3) 60g (szynka wieprzowa, jaja, cebula, pieprz, sól, czosnek ,bułka tarta z siemieniem lnianym, olej rzepakowy), marchewka z groszkiem zielonym (7)) 80g kompot z czerwonej porzeczki 200ml</i>	<i>Zupa barszcz biały na zakwasie z grzankami razowymi i natką pietruszki 250 ml (1,7,9) (woda,zakwas żytni włoszczyzna, majeranek, liść laurowy ziele ang, sól, pieprz) Koktajl bananowo-jagodowy na kefirze 150g (7) wafle kukurydżiane</i>
WTOREK 13.10.2026		
<i>Kakao na mleku (7)200ml , chleb graham 30g(1) (mąka pszenna grahamka, mąka żytnia, drożdże, woda, sól gluten) z masłem (7)4g, stół szwedzki: szynka drobiowa (3)30g , twarożek z czarnuszką (7), pasta z pieczonej marchewki , papryka kolorowa 20g, ogórek ziel. 20g, szczypiorek herbata miętowa 200ml, gruszka</i>	<i>Ryż curry z warzywami i jajkiem (1,3,7),(ryż, marchewka, groszek zielony, kukurydza, jaja, , cebula, olej rzepakowy, curry, kurkuma, sól, pieprz) surówka z kapusty pekińskiej, czerwonej papryki i koperku 80 g kompot z agrestu 200ml</i>	<i>Zupa z soczewicy z ziemniakami i natką pietruszki 250ml(9) (woda,soczewica zielona, włoszczyzna, liść laurowy ziele ang, sól, pieprz) Domowy kisiel truskawkowo-jabłkowy 150 ml, grzanka maślana (1)</i>
ŚRODA 14.10.2026		
<i>Cynamonowa zupa jaglana z tartym jabłkiem i rodzynekami (7) 200ml, chleb żytni 30g (mąka żytnia, drożdże, woda, sól gluten)(1), z masłem (7) 4g, pasta jajeczna z serem typu feta (3,7), rzodkiewka, listki sałaty rzymskiej, herbata zielona 200ml, Buraczki pieczone</i>	<i>Ziemniaki z koperkiem 150g pieczony filet z miruny pod pierzynką z marchewki i sera (7, 3,4) (, miruna, ser żółty, marchewka, pietruszka cebula, olej rzepakowy), surówka z kapusty kiszanej z żurawiną i oliwą 80g , kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml</i>	<i>Zupa pomidorowa z lanymi kluskami i natką pietruszki250ml(1,3,9) (woda, konc.pomid, jaja, mąka pszenna, włoszczyzna, natka pietruszki, liść laurowy ziele ang, sól, pieprz) Budyń kokosowy z musem malinowym (7) 150ml</i>
CZWARTEK 15.10.2026		
<i>Kawa inka zbożowa,(1) - jęczmień żyto, cykorja na mleku owsianym 200ml, bułka grahamka 40 g(1) , z masłem(7) 8g, serem kozim (7), szczypiorek, pomidor, ogórek kiszony</i>	<i>Kasza jęczmienna z dodatkiem pesto ze słonecznika i natki pietruszki (pestki słonecznika, natka pietruszki, oliwa z oliwek, czosnek) 130g(1), potrawka z indyka w sosie warzywnym 60g/50ml (7,9,) surówka z buraczków z jabłkiem 80g (7,10)(burak, jabłko, sok z cytryny, oliwa miód, sól, pieprz), woda z cytryną i miętą 200ml</i>	<i>Zupa krem z dyni z ziemniakami z natką pietruszki 250 ml (1,7,9) (woda, włoszczyzna, dynia , ziemniaki, śmietana, liść laurowy ziele ang, sól,pieprz) Mus owocowy :jabłko, banan, brzoskwinia, marchew 150 ml, rogalik (1)</i>
PIĄTEK 16.10.2026		
<i>Kaszka manna z suszoną śliwką i orzechami włoskimi na mleku (1,7,12,5) 200 ml, chleb pszenno-żytni 40g (1), z masłem(7) 4g, kiełbasa krakowska, słupki warzyw papryka, ogórek ziel. szczypiorek Herbata lipowa z miodem i cytryną, śliwki</i>	<i>Spaghetti tofu bolognese posypane płatkami drożdżowymi 200g/50 (1), (makaron z mąki durum , tofu, marchewka Cebula, czosnek, passata pomidorowa. ,oliwa z oliwek, przyprawy :sł .papr, bazylia , oregano,, sól, pieprz, płatki drożdżowe), ogórek małosolny do chrupania, 80g, woda cytrynowo-pomarańczowa 200ml</i>	<i>Zupa brokułowa z natką pietruszki 250 ml (1,7,9) (woda,brokuły, ziemniaki włoszczyzna, liść laurowy ziele ang, sól, pieprz) Ciasto drożdżowe z jagodami 100g, (1,7,3) (mąka pszenna, jaja,drożdże, mleko,jagody, cukier)</i>

--	--	--