

Jadłospis Podstawowy 03.- 07.08. 2026

03.08.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Owsianka na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **owsiane**

Szynka z indyka

Składniki: filet z indyka (67%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, maltodekstryna, białko **sojowe**, regulatory kwasowości: octany potasu, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; glukoza, aromaty (zawierają **pszenicę**), przyprawa, olej rzepakowy, ekstrakty przypraw

Rukola

Papryka żółta

Masło ekstra (z **mleka**)

Chleb **żytni** razowy

Herbata miętowa

Składniki: woda, herbata z mięty

Zupa

Zupa ogórkowa z ziemniakami

Składniki: woda, ogórki kiszone, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, **seler**, ziele angielskie, liść laurowy

Obiad

Spaghetti bolognese

Składniki: wieprzowina szynka surowa, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), koncentrat pomidorowy, 30%,olej rzepakowy, cebula

Ser parmezan

Składniki: **mleko** krowie, sól, podpuszczka

Herbata z róży

Składniki: woda, herbata z róży

04.08.2026 Wtorek

Śniadanie

Ser gouda tłusty

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik:

Pasta z tuńczyka z kukurydzą

Składniki: **tuńczyk** w oleju (**tuńczyk**, olej, sól), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musziarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)),kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól),pieprz

Salata

Pomidorki koktajlowe

Masło ekstra (z **mleka**)

Chleb **pszenno-żytni**

Kawa zbożowa z mlekiem

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Zupa

Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, ryż paraboliczny marchew, pietruszka korzeń, **seler**, ziele angielskie, liść laurowy, sól, śmietanka 18%**(z mleka)**

Obiad

Pierogi leniwe z masłem I bułką tartą

Składniki: ziemniaki, twaróg półtłusty biały, mąka pszenna, sól, masło, bułka tarta

Surówka z marchewki I jabłka

Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna, jabłko

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Koktajl bananowy na kefirze

Składniki: kefir, 2% tłuszczu (z **mleka**), banan

Biszkopty

składniki: mąka pszenna, jaja, cukier, substancja spulchniająca (wodorowęglan amonu), miód pszczeli

05.08.2026 Środa

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane

Kabanosy drobiowe

Składniki: produktu otrzymano ze 100 g mięsa (w tym: mięso z indyka 52 g, mięso wieprzowe 48 g), mięso z indyka, mięso wieprzowe, tłuszcz wieprzowy, skrobia modyfikowana, sól, błonnik **pszenny**, białko wieprzowe, koncentrat białka **sojowego**, przyprawy, regulatory kwasowości: c262; aromaty (zawierają **gluten** z **pszenicy**), aromat dymu wędzarniczego, przeciwutleniacz: c301; oliwa z wycłocznj oliwek, osłonka jadalna (substancja żelująca: alginian sodu.

Pasta jarzynowa

Składniki: marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii)

Ogórek gruntowy plastery

Masło ekstra (z **mleka**)

Chleb **pszenno-żytni**

Herbata z melisy

Składniki: woda, herbata z melisy

Zupa

Zupa kalafiorowa z kaszą manną

Składniki: woda, kalafior, kasza manna, marchew, pietruszka korzeń, **seler**, ziele angielskie, liść laurowy, sól, śmietanka 18%**(z mleka)**

Obiad

Półdewiczki z kurczaka w panierce

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **jaj**a kurze całe, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, sól biała, pieprz, papryka słodka, papryka ostra, kmin rzymski

Ziemniaki

Mizeria

Składniki: ogórek, jogurt naturalny, cytryna, czosnek

Sok owocowy świeży, pasteryzowany

Podwieczorek

Kanapka z pastą paprykową

Składniki: papryka czerwona, chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), masło ekstra (z **mleka**), cebula, marchew, pietruszka, korzeń

Kielki rzodkiewki

06.08.2026 Czwartek

Śniadanie

Pasta z groszku

Składniki: groszek zielony, czosnek,oliwa, sól biała, pieprz

Ser mozzarella

Składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna

Salata

Ogórek słupki

Marchewka słupki

Masło ekstra (z **mleka**)

Chleb **pszenno-żytni**

Kakao z mlekiem

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, cukier, kakao 16%, proszek

Zupa

Zupa jarzynowa z ziemniakami

Składniki: woda, mieszanka meksykańska, fasolka szparagowa, ziemniaki, maślanka marchew, pietruszka korzeń, **seler**, ziele angielskie, liść laurowy, sól, mąka kukurydziana, śmietanka 18%**(z mleka)**

Obiad

Leczo z soczewicą i grillowanymi warzywami

Składniki: pomidor, cukinia,papryka czerwona, soczewica czerwona, nasiona suche, oliwa, woda, sos **sojowy** o obniżonej zaw. soli, kmin rzymski, kolendra, nasiona, papryka wędzona, sól biała, pieprz

Kasza gryczana

Sok jabłkowo- ogórkowy

Składniki: jabłko, woda, ogórek, cytryna

Podwieczorek

Deser z kaszy jaglanej i awokado

Składniki: woda, awokado, kasza jaglana, miód pszczel

07.08.2026 Piątek

Śniadanie

Płatki orkiszowe na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **orkiszowe (pszenica)**

Ser gouda tłusty

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik

Roszpunka

Rzodkiewka plastery

Masło ekstra (z **mleka**)

Chleb **pszenno-żytni**

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Zupa

Chłodnik z botwinki I ziemniakami

Składniki: woda, koncentrat buraczany, botwinka, ziemniaki, maślanka (**z mleka**), marchew, pietruszka korzeń, **seler**, ziele angielskie, liść laurowy, sól

Obiad

Filet z miruny panierowany

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), mąka **pszenna**, typ 450

Kasza jęczmienna perłowa

Marchewka z groszkiem i masłem

Składniki: marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%), masło ekstra (z **mleka**)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Koktajl buraczkowy

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), burak, miód pszczeli