

Jadłospis podstawowy – 10. - 14.08.2026

10.08.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Ser gouda tłusty

Składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik:

Pasta z nasion słonecznika i pomidorów

Składniki: słonecznik, nasiona, przecier pomidorowy, cebula, papryka czerwona, marchew, oliwa, koncentrat pomidorowy, 30%

Salata

Papryka żółta

Masło ekstra (z mleka)

Chleb pszenno-żytni

Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól

Kawa zbożowa na mleku

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

Zupa

Krem z kukinii z grzankami

Składniki: woda, kukinia, chleb pszenno-żytni, marchew, pietruszka korzeń, seler, ziele angielskie, liść laurowy, sól, śmietanka 18%(z mleka)

Obiad

Bigos z młodej kapusty białej I kiszonej

Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), kapusta biała, kiełbasa śląska, wiesprzowina szynka świeża, marchew, seler korzeniowy, pietruszka, korzeń, cebula, por, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Ziemniaki

Lemoniada arbuzowa

Składniki: woda, arbuz

Podwieczorek

Jogurt naturalny z borówkami

Wafle ryżowe

11.08.2026 Wtorek

Śniadanie

Kasza manna na mleku

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (pszenica)

Dżem wiśniowy, niskosłodzony

Składniki: wiśnia, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Ser mascarpone

Składniki: śmietanka pasteryzowana (z mleka), regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Marchewka mini na parze

Składniki: mini marchewki

Salata lodowa

Chałka z masłem

Składniki: chałki pszenne (mąka pszenna, jaja, cukier, drożdże, woda, sól), masło ekstra (z mleka)

Herbata miętowa

Składniki: woda, herbata z mięty

Zupa

Zupa brokułowa z ziemniakami

Składniki: woda,brokuly, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler, ziele angielskie, liść laurowy, sól, mąka kukurydziana, śmietanka 18%(z mleka)

Obiad

Paluszkii rybne - wyrób własny

Składniki: miruna mrożona(ryba), olej rzepakowy, bulka tarta (pszenica), jaja

Ryż brązowy

Surówka kopenhaska

Składniki: salata lodowa, marchew, ogórki konserwowe (ogórki, woda, cukier, sól. ocet spirytusowy, koper zielony, gorczyca, ziele angielskie, pieprz czarny), natka pietruszki, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), cebula, musztarda (gorczyca)

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko

Podwieczorek

Malinowe ptasie mleczko

Składniki: mleczko kokosowe (ekstrakt z mleczka kokosowego 80%, woda), maliny, mrożone, mleko krowie, 2% tłuszczu, cukier, żelatyna

12.08.2026 Środa

Śniadanie

Pasta z czerwonej soczewicy z suszonymi pomidorami

Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche, pomidory suszone w oleju (olej rzepakowy, pomidory suszone (pomidory, sól), mieszanka ziół, cukier), oregano suszone, papryka słodka, sól biała, pieprz, czosnek

Twarożek ze szczypiorkiem

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z mleka), mleko krowie, 3,2% tłuszczu, szczypiorek

Rzodkiewka plastyry

Roszpodka

Masło ekstra (z mleka)

Chleb pszenno-żytni

Herbata owocowa

Składniki: woda, herbata owocowa

Zupa

Krupnik z kaszą jęczmienną

Składniki: woda, mięso z kurczaka, ziemniaki, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, seler, ziele angielskie, liść laurowy, sól

Obiad

Naleśniki na słodko – wyrób własny

Składniki: mąka pszenna, typ 450, mleko krowie, 2% tłuszczu, olej rzepakowy, twaróg sernikowy (z mleka) (serek śmietankowy, twaróg), jaja kurze całe, cukier

Mus brzoskwiniowy - wyrób własny

Składniki: brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy)

Woda z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek

Ciasto drożdżowe

Składniki: mąka pszenna, typ 450, jaja kurze całe, mleko krowie, 2% tłuszczu, olej rzepakowy, cukier, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%)), drożdże piekarskie, prasowane

13.08.2026 Czwartek

Śniadanie

Platki gryczane na mleku

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki ryżowe

Pasta guacamole

Składniki: awokado, cytryna, czosnek

Szynka wieprzowa gotowana

Pomidorki koktajlowe

Rukola

Masło ekstra (z mleka)

Chleb żytni razowy

Herbata z melisy

Składniki: woda, herbata z melisy

Zupa

Rosół z makaronem

Składniki: woda, tuszka z kurczaka, makaron krajanka (jaja), marchew, pietruszka korzeń, seler, ziele angielskie, liść laurowy, sól

Obiad

Kotlety z ciecierzycy I brokuła

Składniki: ciecierzycza nasiona suche, olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 450, brokuł, czosnek, sól biała, pieprz

Komosa ryżowa

Surówka szwedzka

Składniki: ogórek kiszony, papryka czerwona, cebula, olej rzepakowy

Woda z cytryną

Składniki:woda, cytryna

Podwieczorek

Mix owocowo-warzywny

SkładnikiL maliny, jabłko, marchew, kalarepa. Borówki, ananas

14.08.2026 Piątek

Śniadanie

Ser gouda tłusty

Składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwniki

Pasztet warzywno- drobiowy – wyrób własny

Składniki: marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, mięso z udźca indyka, bez skóry, cebula, jaja kurze całe, bułki pszenne zwykle (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), olej rzepakowy

Ogórek słupki

Składniki: ogórek

Pomidorki koktajlowe

Masło ekstra (z mleka)

Chleb pszenno-żytni

Kakao z mlekiem

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

Zupa

Zupa z soczewicy I marchewki

Składniki: woda, soczewica czerwona, marchew, pietruszka korzeń, seler, ziele angielskie, liść laurowy, sól, śmietanka 18%(z mleka)

Obiad

Kotlet pożarski

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, jaja kurze całe, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), bułki pszenne zwykle (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), 1 g natka pietruszki, sól biała, pieprz

Frytki pieczone – wyrób własny

Składniki: ziemniaki, przyprawy, olej rzepakowy

Kalafior na parze

Składniki: kalafior świeży

Woda z pomarańczą, bazylią i melonem

Składniki: woda, pomarańcza, bazylia świeża, melon

Podwieczorek

Wingorono jasne bezpestkowe, Arbuz