

## Jadłospis Jadłospis

📅 13.04.2026 Poniedziałek

### Śniadanie

#### Bulka grahamka z serkiem śmietankowym

Składniki: bulki pszenne grahamki, serek śmietankowy (z mleka), masło ekstra (z mleka)

#### Dżem wiśniowy, niskosłodzony

#### Kakao

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

#### Winogrona bez pestek

### Obiad

#### Zupa kalafiorowa z ziemniakami, zabeliana

Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, sele korzeniowy, śmietana 18% (z mleka), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

#### Makaron z indykiem i szpinakiem

Składniki: indyk, tuszka, szpinak, mrożony, makaron pszenny bezjajeczny, śmietana 18% (z mleka), olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, gałka muszkatołowa

#### Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

### Podwieczorek

#### Kanapka z masłem i ogórkiem

Składniki: chleb żytni jasny, ogórek, masło ekstra (z mleka)

#### Kielbasa podsuszana z kurczaka

#### Herbata malinowa

Składniki: woda, cukier, herbata malinowa

📅 14.04.2026 Wtorek

### Śniadanie

#### Owsianka na mleku

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki owsiane

#### Żurawina suszona orzechami włoskimi

#### Orzechy włoskie

#### Chleb żytni razowy

#### Masło śmietankowe (z mleka)

#### Pomidor, jajko gotowane

#### Marchewka słupek

Składniki: marchew

### Obiad

#### Żurek z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z mleka), zakwas na żurek (żyto), boczek wędzony bez kości, pietruszka, korzeń, sele korzeniowy, kurczak, tuszka, por, kielbasa śląska, natka pietruszki, żeberka wieprzowe wędzone, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

#### Krokiety z mięsem wieprzowym (pszenica, jajka, mleko)

#### Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką

Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, cukier

#### Lemoniada cytrynowo-pomarańczowa

Składniki: woda, cytryna, pomarańcza

### Podwieczorek

#### Talerz owoców mix

Składniki: jabłko, brzoskwinia, banan

#### Chrupki kakaowe (p. bezglutenowy)

📅 15.04.2026 Środa

### Śniadanie

#### Kanapka z masłem i ogórkiem

Składniki: chleb pszenno-żytni, ogórek, masło ekstra (z mleka)

#### Pasta warzywno-mięsna

Składniki: marchew, pietruszka, korzeń, sele korzeniowy, mięso z udzka indyka, bez skóry, cebula, jajka kurze całe, bulki pszenne zwykłe, olej rzepakowy

#### Pomidorki koktajlowe

#### Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

#### Jabłko

### Obiad

#### Zupa szczawiowa z ryżem

Składniki: szczaw konserwowy, marchew, ryż biały, śmietana 12% (z mleka), pietruszka, korzeń, sele korzeniowy, por, mięso z ud kurczaka, bez skóry

#### Nugetsy z kurczaka w platkach kukurydzianych, ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, płatki kukurydziane, olej rzepakowy, jajka kurze całe, koperek

#### Masło ekstra (z mleka)

#### Salata lodowa z jogurtem naturalnym

Składniki: salata, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka)

#### Kompot śliwkowy

Składniki: woda, śliwki, cukier

### Podwieczorek

#### Koktajl Gumisiowy na maślanie i jagodach leśnych z bananem I orzechami

Składniki: maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu (z mleka), banan, czarne jagody, mrożone

#### Orzechy włoskie

#### Chipsy jabłkowe

📅 16.04.2026 Czwartek

### Śniadanie

#### Kanapka z szynką z indyka i zieloną sałatą

Składniki: chleb jogurtowy, szynka z indyka, masło ekstra (z mleka), salata

#### Papryka czerwona

#### Kakao

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

#### Gruszka konferenja

### Obiad

#### Zupa pomidorowa z makaronem Tempestino

Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew, makaron pszenny durum, śmietana 12% (z mleka), skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, sele korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

#### Kluski leniwe z masłem słodzone ksylitolem

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z mleka), mąka pszenna, typ 450, jajka kurze całe, masło ekstra (z mleka), cukier, sól biała

#### Cynamon

#### Sok jabłkowy 100%

#### Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

### Podwieczorek

#### Kanapka z pastą makreli

Składniki: makrele, chleb pszenno-żytni, cebula, masło ekstra (z mleka), majonez (jajka, gorczycza)

#### Herbata czarna

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

#### Syrop malinowy Bio

📅 17.04.2026 Piątek

### Śniadanie

#### Płatki jaglane na mleku

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki jaglane

#### Kanapka z pieczywa graham z masłem

Składniki: chleb żytni razowy z soją i słonecznikiem, masło ekstra (z mleka)

#### Ser gouda tłusty (z mleka)

#### Warzywa do chrupania

Składniki: kalarepa, ogórek, papryka żółta, rzodkiewka

### Obiad

#### Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym

Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, sele korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, groszek ptysiowy (pszenica), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, gałka muszkatołowa, tymianek

#### Filet z miruny smażony

Składniki: miruna świeża, filety bez skóry, mąka pszenna, typ 450, olej rzepakowy

#### Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

#### Masło śmietankowe (z mleka)

#### Kompot wiśniowy

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

#### Surówka z pora, marchwi i jabłka

Składniki: por, jabłko, marchew, oliwa

### Podwieczorek

#### Wafle ryżowe z dodatkiem ziaren (p. bezglutenowy)

#### Ser twarogowy półtłusty (z mleka)

#### Banan

#### Cukier z prawdziwą wanilią

#### Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

