# JADŁOSPIS



| Dzień | I Śniadanie | Obiad | Podwieczorek |
|---|---|---|---|
| 05.10.2026<br>Poniedziałek | Pieczywo mieszane (70g)z masłem(10g), serek mleczny (50g), rzodkiew biała (20g), szczypior(2g), dżem owocowy bez cukru (6g), herbata z miodem i cytryną (150ml/2g/1ml)*6,1 | Kapuśniak z kiszonej kapusty (250ml), makaron z kurczakiem, brokułami, śmietaną i czosnkiem (150g+60g), kompot owocowy (150ml)*8,6,2,1 | Bułka z serem (50g), herbata z pigwą (150ml), gruszka (100g).*6,1 |
| 06.10.2026<br>Wtorek | Płatki kukurydziane na mleku (20g+200ml), Pieczywo mieszane (60g)z masłem(10g) pasztet (25g**l**), pomidor(30g), sałata(5g), dżem owocowy Łowicz gładki (6g), herbata z miodem i cytryną (150ml/2g/1ml).*6,1 | Zupa fasolkowa na wywarze warzywnym (250ml), ciecierzyca (50g-suchy)z ratatouille (50g), crudites (marchew100g**)**, kompot owocowy(150ml)*8,6,2,1 | Koktajl z bananami (150ml), żelka z owoców (10g)*6,1 |
| 07.10.2026<br>Środa | Pieczywo mieszane (70g**)**z masłem(10g**)**, twarożek (25g), kalarepa(30g), szczypiorek(2g), herbata z miodem i cytryną((150ml/2g/1ml).*6,1*6,1 | Zupa marchewkowa (250ml), ziemniaki (150g), szynka w sosie pieczeniowym (60g), surówka szwedzka (100g), kompot owocowy (150ml)*8,6,2,1 | Jogurt BIO naturalny (120g), baton z suszonych owoców (12,5g), *6,1 |
| 08.10.2026<br>Czwartek | Kakao(150ml),pieczywo mieszane (70g)z masłem(10g), szynka pieczona (25g), ogórek(25g), sałata(3g), dżem owocowy Łowicz gładki(6g), herbata owocowa(150ml).*6,1 | Rosolnik (250ml), ziemniaki z koperkiem (100g),ryba smażona (80g), surówka z kapusty pekińskiej (100g), kompot owocowy(150ml)*8,6,2,1 | Budyń na mleku(150g), mus z truskawek (30g),*6,1 |
| 09.10.2026<br>Piątek | Pieczywo mieszane (70g)z masłem(10g), pasta jajeczna (30g), papryka (25g), szczypiorek(2g), dżem owocowy Łowicz gładki(6g), kawa inka(150ml)*6,3,1 | Barszcz biały z jajkiem (250ml), ryż (150g), jabłka prażone z jogurtem naturalnym (170g) *8,6,2,1 | Ciasto jogurtowe z brzoskwiniami (50g), kisiel do picia (150ml), jabłka suszone(12g)*10,6,1 |

Dyrekcja zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

* indeksy określające alergen

**Zupa maślankowa** - woda, porcje rosołowe, sól, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk, pieprz ziołowy, pieprz czarny, czosnek, kiełbasa z piersi kurczaka, włoszczyzna(seler, pietruszka korzeń, marchew, por), maślanka, ziemniaki

**Kapuśniaczek z młodej kapusty** woda, sól, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk, majeranek, pieprz ziołowy, czosnek, pieprz czarny, włoszczyzna (seler, pietruszka korzeń, marchew, por), śmietana, ziemniaki, kapusta

**Zupa gulaszowa z mięskiem** - woda, karkówka wieprzowa,sól, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk, pieprz ziołowy, pieprz czarny, kminek, papryka słodka, czosnek,majeranek, włoszczyzna(seler, pietruszka korzeń, marchew, por), pomidory, papryka,zacierka, ziemniaki, cebula

**Zupa pomidorowa z ryżem** - woda, tuszki kurczaków, sól, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk, pieprz ziołowy, pieprz czarny, czosnek, włoszczyzna(seler, pietruszka korzeń, marchew, por), pomidory, papryka słodka,ryż,cebula

**Zupa jarzynowa** - woda, sól, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk, pieprz ziołowy, pieprz czarny, czosnek, włoszczyzna(seler, pietruszka korzeń, marchew, por), śmietana, ziemniaki, brokuły, kalafior, fasolka szparagowa, koperek, natka pietrzuszki

**surówka z kapusty pekińskiej z pestkami dyni** - kapusta pekińska, pomidor, ziarna dyni, jogurt naturalny, rzodkiewka, szczypiorek, natka pietrzuszki

**kompot owocowy** jest sporządzany z mrożonych owoców (wybieram mieszanki kompotowe bez pestek tj. czarna porzeczka, truskawki, maliny, agrest, rabarbar) bez dodatku cukru

**ciasteczko z suszonym owocami** tj. sante z morela bez cukru

**jogurt owocowy Polskie Smaki**

**chrupka kukurydziana kręcona Sante 1 szt**

**Kakao** - mleko 2%(150ml), kakao decomoreno o obniżonej zawartości tłuszczu(2g), cukier(5g)

**Pieczywo mieszane** (chleb pszenny zwykły,chleb pszenny foremkowy, chleb razowy, chleb mieszany ze słonecznikiem, kornel, bułka kajzerka, bułka graham), **sernik, paluch z sezamem** przygotowywane przez Piekarnię Wierzbowscy zgodnie z obowiazującymi normami

**jabłko suszone - crispy naturals**

**kasza jęczmienna gotowana (Kupiec lub Polskie Młyny)**

**marchewka z groszkiem** - gotowana z mrozonych produktów

**surówka warzywna** - kapusta biała, marchew, jabłko, por, śmietana, koperek

**kasza manna gotowana na mleku 2%(15g/150ml)**

**truskawki** - przygotowywanie z mrożonych owoców

**biszkopty bez cukru Polskie Młyny**

**orzech włoski i laskowy Sante**

**twarożek, serek wiejski** - przygotowywany z chudego twarogu z dodatkiem mleka i/lub jogurtu naturalnego

**dżem owocowy - Łowicz gładki 100%**

**herbata z miodem i cytryną**- 5g miodu Sante oraz kilka kropel cytryny na 150 ml herbaty (sok wyciskany ze świeżej cytryny)

**herbata owocowa** - belin lub Saga przygotowywana bez cukru

**pulpet wieprzowy -** łopatka wieprzowa 55g mięsa na porcję plus cebula, czosnek, pieprz naturalny, pieprz ziołowy, sól, bułka tarta, jajko

**sos śmietanowy** - gotowana cebula na wodzie z przyprawami, zabielony śmietaną

**płatki owsiane Sante**

**kawa Inka gotowana na mleku** - porcja 150 ml mleka 2%

**ryba smazona** - limanda żółtopłetwa w panierce z mąki, wody, jaj, soli, pieprzu czarnego mielonego oraz pieprzu ziołowego

**makrela wędzona** - makrela wyfiletowana zmielona

**makaron durum Polskie Młyny**

**crudites** - warzywa surowe pokrojone w słupki

**nalesniki**- mleko, maka, jajka, olej, szczypta soli

**schab pieczony**- świeży schab natarty przyprawami, pieczony w naczyniu żaroodpornym pod przykryciem

**sos jogurtowy** - jogurt naturalny

**potrawka z kurczaka** - kurczaki ugotowane, obrane ze skór i kości, pokrojone w kostkę do tego cebula , marchew z groszkiem, śmietana, pieprz naturalny, sól, czosnek, pieprz ziolowy