Jadłospis

23.11 – 27.11.2026

	Śniadanie – składniki	Obiad – składniki	Podwieczorek – składniki
Poniedziałek 23.11.2026	Kakao 250g (**mleko 2%,** kakao, tłuszcz kakaowy 10-12%) Chleb razowy 40g **(**gluten **pszenny,** gluten **żytn**i**,** woda, drożdże, sól) Masło zambrowskie 5g **(śmietanka, masło, serwatka,** emulgator E-47, sól, barwnik) Kanapka dekoracyjna **(jajko** 25g, szynka 10g) Sałata 5g, ogórek świeży 5g Papryka świeża 5g	Zupa dyniowa na wywarze warzywnym z prażonymi pestkami dyni 250g (woda, dynia mrożona, ziemniaki, marchew, pietruszka**, seler,** por, **pestki dyni,** natka pietruszki) Gulasz z szynki wieprzowej 100g (woda, wieprzowina b/k, **gluten pszenny**, przyprawy) Kasza bulgur 80g Surówka szwedzka z oliwkami 120g (ogórek kiszony, marchew, fasola czerwona, oliwki, papryka świeża, kukurydza, cebula czerwona, oliwa z oliwek) Jogurt naturalny 130g	Mus owocowo-warzywny 40g (przecier jabłkowy 60%, przecier brzoskwiniowy 30%, przecier dyniowy) Wafle ryżowe 8g (czekolada mleczna 58%, cukier, tłuszcz kakaowy, mleko w proszku, masa kakaowa minimum 36% (w czekoladzie), emulgator: lecytyny z **soi**, naturalny aromat waniliowy, ryż brązowy 47%, sól morska 0,8%)
Wtorek 24.11.2026	Płatki jaglane na mleku 250g **(mleko z laktozą 2%**, płatki jaglane 100%, produkt może zawierać **gluten**) Bułka angielka 40g (mąka **pszenn**a typ 650, drożdże, sól, woda) Masło zambrowskie 5g **(śmietanka, masło, serwatka,** emulgator E-47, sól, barwnik) Twarożek 20g (**mleko**, **śmietanka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej) Dżem brzoskwiniowy 5g Pomidor 10g, rzodkiewka 10g	Żurek z ziemniakami i kiełbaską 300g (woda, ziemniaki, porcja rosołowa, kości wędzone, kiełbasa (skład: mięs. wieprz. 67%, mięso wol. 8%, skórki wieprzowe, tłuszcz wieprzowy, skrobia wieprzowa, skrobia ziemniaczana, sól, substancje konserwujące), cebula, marchew, pietruszka, por, **seler**, barszcz biały- tłuszcz, białko, cukry, kwasy nasycone, **gluten pszenny, śmietana)** Kluski leniwe z masłem i bułką 120g (**mąka pszenna, ser biały**, **jaja, bułka tarta, masło,** cukier) Surówka z marchwi i brzoskwini 120g (marchew, brzoskwinia) Mandarynka 60g Woda z miodem 200ml	Skyr z nasionami chia-mango **(mleko** zagęszczone, odtłuszczone, woda, cukier, **śmietanka**, nasiona chia, szałwii hiszpańskiej 0,8%, białko **mleka,** naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii jogurtowych, wsad: mango 20%, przecier bananowy 8%, skrobia modyfikowana, stabilizator, **mączka** chleba świętojańskiego, zagęszczony sok z cytryny) Banan 100g
Środa 25.11.2026	Herbata z cytryną 200ml **(**woda, herbata, cytryna, cukier) Chleb wieloziarnisty 40g **(**gluten **pszenny,** gluten **żytn**i**,** woda, drożdże, sól) Masło zambrowskie 5g **(śmietanka, masło, serwatka,** emulgator E-47, sól, barwnik) Kabanos wieprzowy podsuszany 20g (mięso wieprzowe, sól, przyprawy, aromaty mięsne, wzmacniacz smaku, glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz E300, substancja konserwująca azotyn sodu, możliwa obecność **gorczycy** i **glutenu)** Pomidorek koktajlowy 10g, awokado 5g Ogórek świeży 10g, kiełki warzywne 2g	Zacierka na rosole 300g (woda, marchew, pietruszka, **seler,** por**, mąka pszenna, mleko 2%, jaja**, antrykot wołowy, ćwiartka z kurczaka, porcja rosołowa, natka pietruszki) Kotlet mielony 100g (kark b/k, szynka b/k, **jaja, gluten** pszenny, olej) Ziemniaki puree z koperkiem 180g Surówka z buraczków z jabłkiem 120g (buraki, jabłka, cebula) Jabłko 100g Woda z cytryną 250ml	Jogurt naturalny 100g Ciastka zbożowe z owocami 30g (mąka **pszenna** 36%, pszenna pełnoziarnista 6,1%, żytnia 2%, jęczmienna 1%, pełnoziarniste płatki owsiane 19,4%, orkiszowe 1%, sól morska, nierafinowany cukier trzcinowy, olej słonecznikowy, serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu (soda oczyszczona), węglany amonu, aromat może zawierać **soję)**

Czwartek 26.11.2026	Kawa mleczna 250g **(mleko z laktozą 2%**, **żyto, jęczmień)** Chleb razowy 40g **(**gluten **pszenny,** gluten **żytn**i**,** woda, drożdże, sól) Masło zambrowskie 5g **(śmietanka, masło, serwatka,** emulgator E-47, sól, barwnik) Polędwica sopocka 20g (pol. wieprz. 71%, woda, sól, błonnik **pszenny,** białk**o sojowe,** wzmacniacz smaku, azotyn sodu E250, cytrynian sodu E331) Ogórek kiszony 10g, rzodkiewka 5g Papryka świeża 5g, sałata 5g	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze roślinnym 250g (woda, kalafior, fasola szparagowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler,** por, czerwona soczewica, natka pietruszki) Makaron pełnoziarnisty z pomidorami i cieciorką 160g 180g (makaron**, jaja, gluten pszenny**, pomidory, suszone pomidory, passata pomidorowa, ciecierzyca) Kaszka z owocami 250g Woda z miętą 250ml	Soczek „Tymbark” 100ml (Sok pomarańczowy 100% z zagęszczonego soku) Gofry bez cukru 50g (**mąka pszenna**, olej rzepakowy**, mleko** w proszku odtłuszczone, sól, wodorowęglan)
Piątek 27.11.2026	Zacierka na mleku 250g **(mleko z laktozą 2%**, **mąka pszenna**, **jaja**) Bułka angielka 40g (gluten **pszenny,** drożdże, woda, sól) Masło zambrowskie 5g **(śmietanka, masło, serwatka,** emulgator E-47, sól, barwnik) Ser żółty 10g Dżem porzeczkowy 5g Ogórek świeży 5g, szczypior 2g Papryka 5g	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze mięsnym 250g (woda, ogórki kiszone, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, por, ćwiartka z kurczaka, porcja rosołowa) Filet z miruny w panierce 100g (**ryba, jaja, gluten pszenny**, olej) Ziemniaki puree z koperkiem 100g Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 120g (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej, cukier) Skyr naturalny do picia 300g	Herbata z cytryną 200ml **(**woda, herbata, cytryna, cukier) Bułka drożdżowa z jabłkiem 100g **(mąka pszenna** typ 550**, jaja**, margaryna, cukier, drożdże, **mleko,** sól, **serwatka** w proszku, środek do przetwarzania **mąk**i-kwas L-askorbinowy, preparaty enzymatyczne) Mandarynka 60g

Do posiłków używamy przypraw: pieprz naturalny, pieprz ziołowy, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, oregano, sól morska, przyprawa curry, bazylia, zioła prowansalskie, czosnek.

Z niezależnych od nas przyczyn jadłospis w danym dniu może ulec zmianie, za co przepraszamy.