

Jadłospis 28.09 - 02.10.2026 r.

📅28.09.2026 Poniedziałek

- Gulasz z szynki** 200g
Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 500
- Kasza pęczak ugotowana** 150g
Składniki: kasza jęczmienna, pęczak
- Surówka z buraczków z cebulką** 100g
Składniki: burak, cebula, cytryna, olej rzepakowy
- Sok jabłkowy 100 % z wodą** 200g
Składniki: sok jabłkowy 100%, woda
- Ogórek słupki** 50g
Składniki: ogórek

Energia: 556 kcal

📅29.09.2026 Wtorek

- Kotlet mielony z kurczaczka** 100g
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, cebula, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), mąka pszenna, typ 450, jaja kurze całe
- Ziemniaki z maselkiem** 180g
Składniki: ziemniaki, masło śmietankowe (z mleka), mleko krowie, 1,5 % tłuszczu
- TRIO warzywne z wody** 100 g
Składniki: marchew 35%, kalafior 35%, brokuł 30%
- Sok jabłko - gruszka 100% z wodą** 200ml
Składniki: sok jabłko - gruszka 100%, woda

Energia: 641 kcal

📅30.09.2026 Środa

- Bigos mieszany** 250g
Składniki: kapusta biała, wieprzowina szynka surowa, kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, keczup (pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne), olej rzepakowy
- Chleb pszenno-żytni** 70 g
Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól
- Sok jabłko- czarna porzeczka 100% z wodą** 200g
Składniki: sok jabłko- czarna porzeczka, woda
- Pomidorki koktajlowe** 55 g

Energia: 423 kcal

📅01.10.2026 Czwartek

- Meksyk na talerzu** 200g
Składniki: mieszanka meksykańska mrożona (warzywa w zmiennych porcjach: marchew, groszek, fasola zielona,papryka,kukurydza, seler, fasola czerwona, cebula), cebula, fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy (fasola czerwona, woda sól), fasola biała, konserwowa, bez zalewy (fasola biała, woda, sól), keczup (pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne), koncentrat pomidorowy, 30%, soczewica czerwona, nasiona suche, olej rzepakowy, czosnek
- Ryż brązowy** 150g
Składniki: ryż brązowy, olej rzepakowy
- Sok jabłko- pomarańcza 100 % z wodą** 200ml
Składniki: woda, sok jabłko - pomarańcza 100%

Energia: 572 kcal

📅02.10.2026 Piątek

- Filet z miruny smażony** 100ml
Składniki: filet z miruny mrożonej (ryba), olej rzepakowy, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), mąka pszenna, typ 1850
- Ziemniaki z maselkiem** 180g
Składniki: ziemniaki, masło śmietankowe (z mleka), mleko krowie, 1,5 % tłuszczu
- Surówka z kapusty pekińskiej** 100g
Składniki: kapusta pekińska, marchew, rzodkiewka, papryka czerwona, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), oliwa, koperek
- Sok jabłko - gruszka 100% z wodą** 200ml
Składniki: sok jabłko - gruszka 100%, woda

Energia: 665 kcal