

Jadłospis 12-16.10.2026

📅 12.10.2026 poniedziałek

Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym 350 ml

Składniki: włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), ryż biały, śmietana 18% (z **mleka**), koncentrat pomidorowy, 30%, keczup (pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne)

Naleśniki z twarogiem R 150 g

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, mąka **pszenna**, typ 500, twaróg (z **mleka**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier

Sos brzoskwiniowy 50 ml

Składniki: brzoskwinia, woda, skrobia ziemniaczana, cukier

Energia: 608 kcal

📅 13.10.2026 wtorek

Fasolka po bretońsku 350 g

Składniki: woda, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), fasola biała, nasiona suche, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, keczup (pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne), olej rzepakowy, sól biała, majeranek, papryka słodka, kmin rzymski, cząber suszony, papryka wędzona, lubczyk suszony, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Chleb pszenno-żytni 70 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól

Ogórek słupki 50 g

Składniki: ogórek

Sok jabłko-wiśnia z wodą 200 ml

Składniki: sok jabłkowo- wiśniowy 100% (sok jabłkowo (80%)- wiśniowy (20%)), woda

Energia: 465 kcal

📅 15.10.2026 czwartek

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 180 g

Składniki: wieprzowina szynka surowa, mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, cebula, olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane 200 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z białej kapusty Colesław 100 g

Składniki: kapusta biała, marchew, olej rzepakowy, koperek

Sok jabłkowy 100 % z wodą 200 ml

Składniki: sok jabłkowy 100%, woda

Energia: 514 kcal

📅 16.10.2026 piątek

Kotlet mielony z miruny panierowany 100 g

Składniki: filec z **miruny** mrożonej (**ryba**), olej rzepakowy, cebula, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe

Ziemniaki z masłem 180 g

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 multiwitamina 100% z wodą 200 ml

Składniki: sok multiwitamina 100%, woda

Energia: 636 kcal

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.