

# JADŁOSPIS

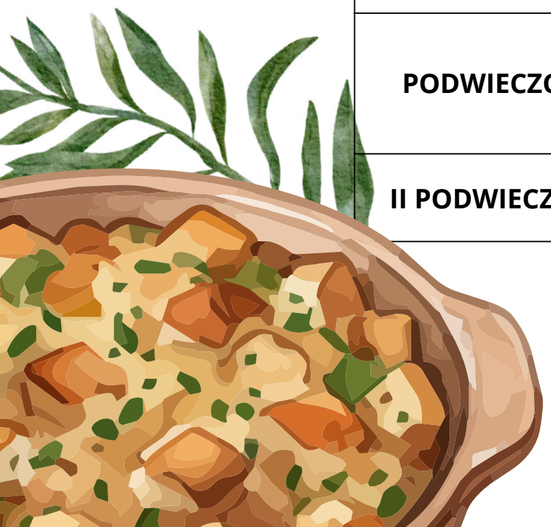
**23.11.2026**





| | PONIEDZIAŁEK - 1024 KCAL |
|---|---|
| **ŚNIADANIE** | • Pieczywo razowe z margaryną 80 g, ser wegański 20 g, ogórek zielony 20 g<br>• /gluten/<br>• Herbata malinowa 200 ml<br>**Skład:** pieczywo razowe, margaryna, ser wegański, ogórek zielony, herbata malinowa |
| **II ŚNIADANIE** | • Owoc sezonowy 150 g |
| **OBIAD** | • Zupa koperkowa z marchewką, zielonym groszkiem i ryżem 300 ml<br>• /gluten/<br>• Makaron 150 g, jogurt wegański 50 ml, truskawki 40 g<br>• /gluten/<br>• Kompot owocowy 200 ml<br>**Skład:** ryż, mąka pszenna, marchew, zielony groszek, koperek, makaron, jogurt wegański, truskawki, owoce, woda |
| **PODWIECZOREK** | • Bułka grahamka z margaryną 50 g, szynka drobiowa 15 g, pomidor 20 g<br>• /gluten/<br>**Skład:** bułka grahamka, margaryna, szynka drobiowa, pomidor |
| **II PODWIECZOREK** | • Owoc sezonowy 150g |







- Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.
- Wszystkie ciepłe napoje: herbaty, kompoty, kakao, kawa zbożowa są niesłodzone
- Serki z dodatkiem owoców lub z dodatkami warzywnymi są naszym wyrobem własnym
- Zupy nie są zagęszczone, wyjątek stanowią zupy krem, które są zagęszczone ziemniakami
- Wszystkie desery: mufinki, babeczki, ciasta są o obniżonej zawartości cukru trzcinowego lub bez jego dodatku i są naszym wyrobem własnym
- Desery oraz inne ciepłe podwieczorki są naszym wyrobem własnym



# JADŁOSPIS

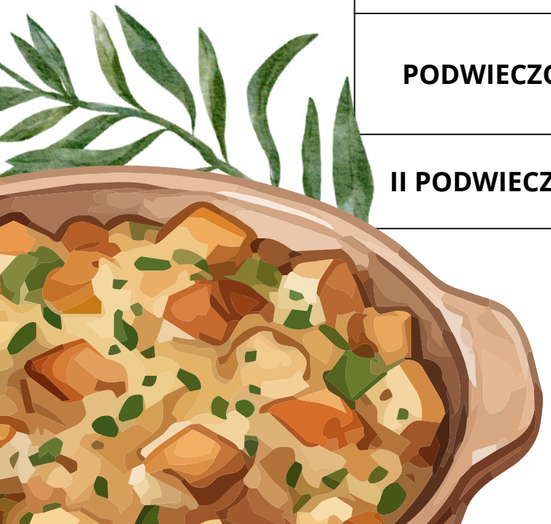
**24.11.2026**





| | WTOREK - 1043 KCAL |
|---|---|
| **ŚNIADANIE** | • Płatki miodowe z mlekiem kokosowym 30 g/150 ml, zdrowa kanapeczka z hummusem zburaczków 1 szt.<br>• /gluten/<br>• Herbata z cytryną 200 ml<br>**Skład:** płatki zbożowe miodowe, mleko kokosowe, pieczywo, ciecierzyca, buraki, oliwa, herbata z cytryną |
| **II ŚNIADANIE** | • Owoc sezonowy – 150 g |
| **OBIAD** | • Zupa z zielonych warzyw z quinoa 300 ml<br>• Kaszotto wiejskie 150 g z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowo-bazyliowym 80 g<br>• /gluten/<br>• Kompot 200 ml<br>**Skład:** brokuły, cukinia, zielony groszek, komosa ryżowa, marchew, cebula, olej, kasza wiejska, mięso wieprzowe, przecierpomidorowy, cebula, marchew, olej, zioła, kompot |
| **PODWIECZOREK** | • Deser malinowy z jogurtem wegańskim z kakao 70 g, podpłomyki 1 szt.<br>• /gluten/<br>**Skład:** jogurt wegański, malina, kakao naturalne (proszek), podpłomyki |
| **II PODWIECZOREK** | • Owoc sezonowy – 150 g |







- Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.
- Wszystkie ciepłe napoje: herbaty, kompoty, kakao, kawa zbożowa są niesłodzone
- Serki z dodatkiem owoców lub z dodatkami warzywnymi są naszym wyrobem własnym
- Zupy nie są zagęszczone, wyjątek stanowią zupy krem, które są zagęszczone ziemniakami
- Wszystkie desery: mufinki, babeczki, ciasta są o obniżonej zawartości cukru trzcinowego lub bez jego dodatku i są naszym wyrobem własnym
- Desery oraz inne ciepłe podwieczorki są naszym wyrobem własnym



# JADŁOSPIS

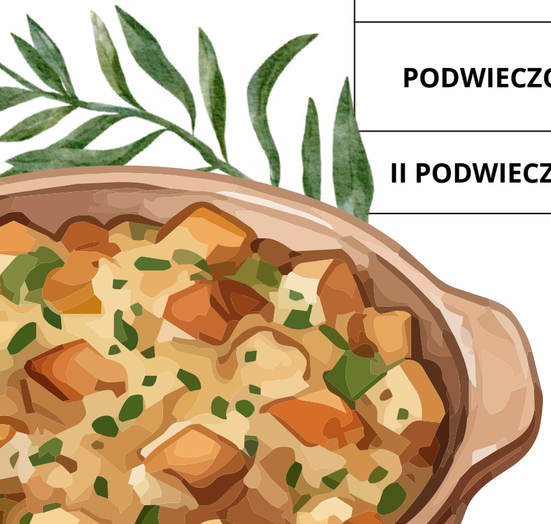
**25.11.2026**





| | ŚRODA - 1043 KCAL |
|---|---|
| **ŚNIADANIE** | • Chleb z ziarnami z margaryną 80 g, szynka wiejska 15 g, papryka 20 g, miód 10 g<br>• /gluten/<br>• Kakao na mleku kokosowym 200 ml<br>**Skład:** pieczywo z ziarnami, margaryna, szynka wiejska, papryka, miód, mleko kokosowe |
| **II ŚNIADANIE** | • Owoc sezonowy 150 g |
| **OBIAD** | • Aksamitny krem z czerwonej soczewicy z pomidorkami i grzankami 300 ml<br>• /gluten/<br>• Kąski drobiowe 80 g, ziemniaki 100 g, kolorowa surówka z kapusty pekińskiej 70 g<br>• Woda 200 ml<br>**Skład:** soczewica, pomidory, marchew, ziemniaki, oliwa, grzanki, filet z kurczaka, olej, ziemniaki, margaryna, kapusta pekińska,marchew, papryka, ogórek zielony, kukurydza, oliwa, woda |
| **PODWIECZOREK** | • Pasta bananowo-kakaowa 50 g, wafle ryżowe 2 szt.<br>**Skład:** banan, kakao, wafle ryżowe |
| **II PODWIECZOREK** | • Owoc sezonowy - 150g |







- Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.
- Wszystkie ciepłe napoje: herbaty, kompoty, kakao, kawa zbożowa są niesłodzone
- Serki z dodatkiem owoców lub z dodatkami warzywnymi są naszym wyrobem własnym
- Zupy nie są zagęszczone, wyjątek stanowią zupy krem, które są zagęszczone ziemniakami
- Wszystkie desery: mufinki, babeczki, ciasta są o obniżonej zawartości cukru trzcinowego lub bez jego dodatku i są naszym wyrobem własnym
- Desery oraz inne ciepłe podwieczorki są naszym wyrobem własnym



# JADŁOSPIS

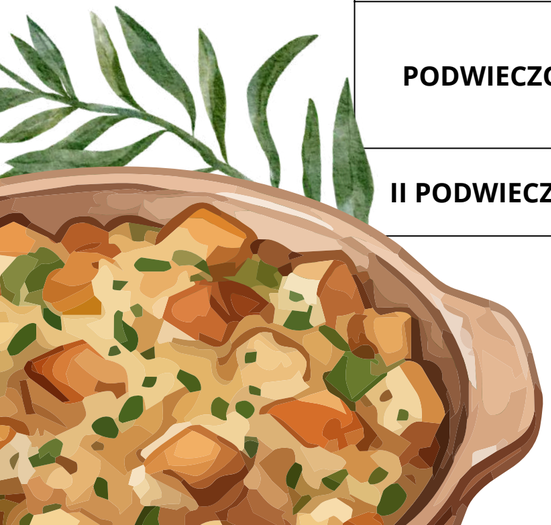
**26.11.2026**





| | CZWARTEK - 1066 KCAL |
|---|---|
| **ŚNIADANIE** | • Pieczywo wieloziarniste 80 g, pasta z ciecierzycy ze szczypiorkiem, rzodkiewką i jogurtem<br>• wegańskim 50 g /gluten/<br>• Herbata owocowa 200 ml<br>**Skład:** Pieczywo wieloziarniste, pasta z ciecierzycy, jogurt wegański, rzodkiewka, szczypiorek, herbata owocowa |
| **II ŚNIADANIE** | • Owoc sezonowy 150 g |
| **OBIAD** | • Barszczyk czerwony z ziemniaczkami 300 ml<br>• Klopsiki z indyka w aksamitnym sosie brokułowym 80 g/20 g, ryż na sypko 130 g, surówka z<br>• marchewki tartej z ananasem 70 g /gluten, jajko/<br>• Kompot owocowy 200 ml<br>**Skład:** buraki, ziemniaki, marchew, filet z indyka, jajko, bułka tarta, cebula, brokuły, mąka pszenna, ryż, marchew, ananas, olej, owoce, woda |
| **PODWIECZOREK** | • Ciasto waniliowe 1 szt., marchewka do chrupania 50 g /gluten, jajko/<br>**Skład:** mąka pszenna, mleko kokosowe, jajko, cukier, olej rzepakowy, wanilia, marchewka |
| **II PODWIECZOREK** | • Owoc sezonowy – 150 g |







- Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.
- Wszystkie ciepłe napoje: herbaty, kompoty, kakao, kawa zbożowa są niesłodzone
- Serki z dodatkiem owoców lub z dodatkami warzywnymi są naszym wyrobem własnym
- Zupy nie są zagęszczone, wyjątek stanowią zupy krem, które są zagęszczone ziemniakami
- Wszystkie desery: mufinki, babeczki, ciasta są o obniżonej zawartości cukru trzcinowego lub bez jego dodatku i są naszym wyrobem własnym
- Desery oraz inne ciepłe podwieczorki są naszym wyrobem własnym



# JADŁOSPIS

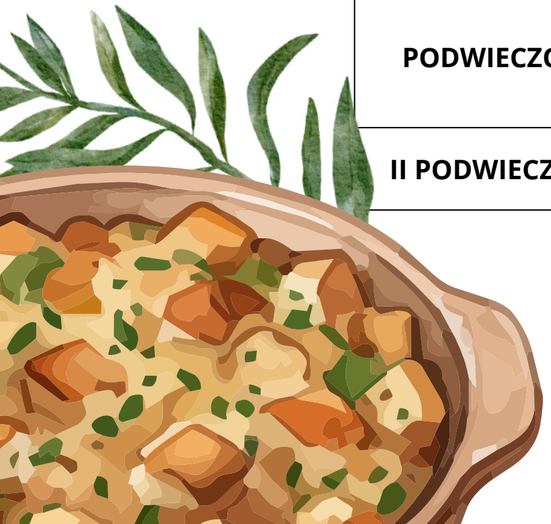
**27.11.2026**





| | PIĄTEK - 1160 KCAL |
|---|---|
| **ŚNIADANIE** | • Chleb z ziarnami 80 g, pasta warzywna ze szczypiorkiem 23 g, powidła śliwkowe 10 g, herbata<br>• owoce leśne 180 ml /gluten/<br>**Skład:** pieczywo z ziarnami, margaryna, Pasta warzywna, szczypiorek, powidło śliwkowe, herbata owocowa |
| **II ŚNIADANIE** | • Banan 1 szt. |
| **OBIAD** | • Słoneczna zupa z kukurydzy i cukinii z drobnym makaronem 300 ml /gluten/<br>• Chrupiący filet z mintaja z pieca 80 g, ziemniaki 100 g, surówka z kapusty kiszonej 70 g /gluten,<br>• ryba/<br>• Woda z cytryną 200 ml<br>**Skład:** cukinia, kukurydza, marchew, cebula, makaron, olej, mintaj, bułka tarta, olej, ziemniaki, kapusta kiszona, oliwa, cytryna, woda |
| **PODWIECZOREK** | • Bułeczka z margaryną 50 g, jogurt wegański owocowy 100 ml /gluten/<br>**Skład:** bułka kajzerka, margaryna, jogurt wegański |
| **II PODWIECZOREK** | • Owoc sezonowy – 150 g |







- Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.
- Wszystkie ciepłe napoje: herbaty, kompoty, kakao, kawa zbożowa są niesłodzone
- Serki z dodatkiem owoców lub z dodatkami warzywnymi są naszym wyrobem własnym
- Zupy nie są zagęszczone, wyjątek stanowią zupy krem, które są zagęszczone ziemniakami
- Wszystkie desery: mufinki, babeczki, ciasta są o obniżonej zawartości cukru trzcinowego lub bez jego dodatku i są naszym wyrobem własnym
- Desery oraz inne ciepłe podwieczorki są naszym wyrobem własnym