

# Jadłospis 24.11.2025. do 05.12.2025

| Data                                     | Śniadanie                                                                           | Składniki/ <b>Alergeny</b>                                                                                                      | Obiad                                                                                                                            | Składniki/ <b>Alergeny</b>                                                                                                                                                                                        | Podwieczorek                                          | Składniki/ <b>Alergeny</b>                                                           |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>24.11.2025</b><br><b>poniedziałek</b> | Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem wędlna wieprzowa, papryka  | <b>mleko</b> , kawa inka, cukier, <b>masło śmietankowe</b> , chleb razowy, pszenny – <b>gluten</b> , wędlna wieprzowa, papryka  | Zupa neapolitańska chleb pszenny/razowy, pyzy z mięsem, kapusta kiszona, herbata                                                 | porcje rosółowe, <b>śmietana</b> , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – <b>gluten</b> , makaron – <b>gluten</b> , szczypior, <b>serek topiony</b> , ziemniaki, mięso mielone z łopatki, kapusta kiszona, herbata | Mleko, budyń, flipsy kukurydziane, jabłko             | <b>mleko</b> , budyń, mąka kukurydziana jabłka                                       |
| <b>Wartość kaloryczna</b>                |                                                                                     | 360 kcal                                                                                                                        |                                                                                                                                  | 900 kcal                                                                                                                                                                                                          |                                                       | 280 kcal                                                                             |
| <b>25.11..2025</b><br><b>wtorek</b>      | Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem ser żółty, ogórek          | <b>mleko</b> , kawa inka, cukier, <b>masło śmietankowe</b> , chleb razowy, pszenny – <b>gluten</b> , <b>ser żółty</b> , ogórek  | Zupa ogórkowa, chleb pszenny/razowy, eskalopki z kurczaka pieczone w piecu, kapusta pekińska z jabłkiem i kukurydzą, ryż, kompot | porcje rosółowe, <b>śmietana</b> , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – <b>gluten</b> , ogórki kiszane, ziemniaki, filet z kurczaka, kapusta pekińska, jabłko, kukurydza konserwowa, majonez, ryż, jabłka        | Mleko, kasza manna z syropem, słomka ptysiowa, jabłko | <b>mleko</b> , kasza manna, syrop, mąka – <b>gluten</b> , <b>jajka</b> , jabłko      |
| <b>Wartość kaloryczna</b>                |                                                                                     | 350 kcal                                                                                                                        |                                                                                                                                  | 970 kcal                                                                                                                                                                                                          |                                                       | 300 kcal                                                                             |
| <b>26.11.2025</b><br><b>środa</b>        | Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem kielbasa szynkowa, pomidor | <b>mleko</b> , kawa inka, cukier, <b>masło śmietankowe</b> , chleb razowy, pszenny – <b>gluten</b> , kielbasa szynkowa, pomidor | Zupa barszcz ukraiński chleb pszenny/razowy, racuchy z jabłkami, woda z cytryną                                                  | porcje rosółowe, <b>śmietana</b> , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – <b>gluten</b> , buraki, fasola, kapusta, ziemniaki, mąka – <b>gluten</b> , drożdże, cukier, <b>mleko</b> , jabłka, cytryna               | Mleko, jajecznicza, chleb z masłem, ogórek            | <b>mleko</b> , mąka – <b>gluten</b> , <b>jajka</b> , ogórek                          |
| <b>Wartość kaloryczna</b>                |                                                                                     | 330 kcal                                                                                                                        |                                                                                                                                  | 1200 kcal                                                                                                                                                                                                         |                                                       | 310 kcal                                                                             |
| <b>27.11.2025</b><br><b>czwartek</b>     | Kakao, chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, jajko, papryka                         | <b>mleko</b> , kakao, cukier, <b>masło śmietankowe</b> , chleb razowy, pszenny – <b>gluten</b> , <b>jajko</b> , papryka         | Zupa zacierka, chleb pszenny/razowy, stek z karkówki z cebulą z pieca, ogórek konserwowy, ziemniaki, herbata                     | porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – <b>gluten</b> , mąka – <b>gluten</b> , <b>jajka</b> , karkówka, cebula, ziemniaki, ogórek konserwowy, herbata                                    | Mleko, pączki z serka waniliowego jabłko              | <b>mleko</b> , mąka – <b>gluten</b> , <b>jajka</b> , <b>serek waniliowy</b> , jabłko |

|                            |                                                                                      |                                                                                                          |                                                                                    |                                                                                                                                                                                  |                                             |                                                   |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Wartość kaloryczna         |                                                                                      | 360 kcal                                                                                                 |                                                                                    | 1100 kcal                                                                                                                                                                        |                                             | 300 kcal                                          |
| 28.11.2025<br>piątek       | Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem wędlina wieprzowa, ogórek   | mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny – gluten, kielbasa wieprzowa, ogórek  | Zupa fasolowa z kielbasą, chleb pszenny/razowy, ryba po grecku, ziemniaki, herbata | porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, ziemniaki, kielbasa podwawelska, filet z miruny, marchewka, cebula, seler, herbata                       | Mleko, czekoladowe kuleczki, banan          | mleko , mąka – gluten ,jajka, cukier, banan       |
| Wartość kaloryczna         |                                                                                      | 340 kcal                                                                                                 |                                                                                    | 970 kcal                                                                                                                                                                         |                                             | 280 kcal                                          |
| 01.12.2025<br>poniedziałek | Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem polędwica wieprzowa, ogórek | mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny - gluten, polędwica wieprzowa, ogórek | Zupa krupnik, chleb razowy/pszenny, bigos, ziemniaki herbata owocowa               | porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, kasza jęczmienna, ziemniaki, kapusta, łopatka wieprzowa, herbata owocowa                                 | Mleko, naleśniki z dżemem, jabłko           | mleko, mąka – gluten, jajka, dżem, jabłko         |
| Wartość kaloryczna         |                                                                                      | 390 kcal                                                                                                 |                                                                                    | 990 kcal                                                                                                                                                                         |                                             | 280 kcal                                          |
| 02.12.2025<br>wtorek       | Kakao, bułka chałka z masłem i dżemem, marchewka tarkowana                           | mleko, kakao, cukier, masło śmietankowe, mąka -gluten, jajka, dżem, marchewka                            | Zupa kapuśniak, chleb pszenny/razowy, kurczak po meksykańsku, ryż, woda z cytryną  | porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, kapusta, ziemniaki, filet z kurczaka, fasola, marchewka, papryka kukurydza konserwowa, , ryż, cytryna    | Mleko , galaretka z truskawkami, herbatniki | mleko, galaretka, truskawki, mąka – gluten, jajka |
| Wartość kaloryczna         |                                                                                      | 360 kcal                                                                                                 |                                                                                    | 980 kcal                                                                                                                                                                         |                                             | 300 kcal                                          |
| 03.12.2025<br>środa        | Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, schab pieczony, ogórek     | mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny - gluten, wędlina wieprzowa, ogórek   | Zupa szczawiowa, chleb razowy/pszenny , makaron z truskawkami i twarogiem, herbata | porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, szczaw konserwowy, jajka, ziemniaki, mąka – gluten , twaróg, jajka, cukier, śmietana, truskawki, herbata | Mleko, grzanki z batona, banan              | mleko, mąka – gluten, jajka, banan                |
| Wartość kaloryczna         |                                                                                      | 300 kcal                                                                                                 |                                                                                    | 1200 kcal                                                                                                                                                                        |                                             | 320 kcal                                          |
| 04.12.2025                 | Kakao, kanapka:                                                                      |                                                                                                          | Zupa szpinakowa, chleb                                                             | porcje rosółowe, śmietana,                                                                                                                                                       | Mleko, kisiel,                              | mleko, kisiel, mąka                               |

|                              |                                                                                      |                                                                                                         |                                                                                         |                                                                                                                                       |                                 |                                                |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>czwartek</b>              | chleb razowy/ chleb pszenny z masłem twarożek na słodko, marchewka tarkowana         | mleko, kakao, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny – gluten, twaróg, marchewka              | razowy/pszenny, kotlet schabowy, sałatka szwedzka, ziemniaki, herbata zielona           | włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, szpinak ziemniaki, schab wieprzowy, jajka, ogórki konserwowe, ziemniaki, herbata zielona | Flipsy, jabłka                  | kukurydziana, jabłko                           |
| <b>Wartość kaloryczna</b>    |                                                                                      | 300 kcal                                                                                                |                                                                                         | 990 kcal                                                                                                                              |                                 | 300 kcal                                       |
| <b>05.12.2025<br/>piątek</b> | Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, kiełbasa szynkowa, pomidor | mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny - gluten, kiełbasa szynkowa, pomidor | Zupa kalafiorowa, chleb razowy/pszenny, porcja ryby, mizeria, ziemniaki, woda z cytryną | porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, kalafior, filet z miruny, ziemniaki, ogórek, cytryna          | Mleko, płatki corn fleks, banan | mleko, mąka kukurydziana, jajka, cukier, banan |
| <b>Wartość kaloryczna</b>    |                                                                                      | 340 kcal                                                                                                |                                                                                         | 990 kcal                                                                                                                              |                                 | 280 kcal                                       |