



JADŁOSPIS



Poniedziałek 05.10.2026r.

Zupa po gospodarsku;

Składniki: woda, ziemniaki, korpus z kurczaka, boczek parzony, k. podwawelska, fasolka szparagowa, brukselka, k. pomidorowy, marchewka, pietruszka, **seler, seler naciowy**, por, pieprz, sól, vegeta, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk suszony.

Potrąwka warzywna z ryżem;

Składniki: woda, ryż paraboliczny, cebula, papryka kolorowa, cukinia, groszek cukrowy, marchewka, pietruszka, **seler**, pomidory, olej rzepakowy, sól, pieprz, vegeta.

Kompot z czarnej porzeczki/woda z cytrusami;

Składniki: woda, czarna porzeczka, cukier, cytryna, limonka, pomarańcza.

Owoc: śliwka;

Wtorek 06.10.2026r.

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym;

Składniki: woda, ziemniaki, brokuł, marchewka, pietruszka, **seler, seler naciowy**, por, **śmietana 20%**, pieprz, sól, vegeta, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk suszony.

Gyros z frytkami;

Składniki: frytki, udko z kurczaka trybowane bez skóry, papryka słodka i wędzona, olej rzepakowy, sól, pieprz, vegeta, ziele angielskie, liść laurowy.

Kolorowa oraz warzywa vege;

Składniki: kapusta pekińska, pomidorki, ogórek konserwowy, papryka kolorowa, mieszanka warzyw mrożona, **masło**, olej rzepakowy, pieprz, sól.

Herbata miętowa/woda cytrusami;

Składniki: woda, herbata miętowa, cukier, cytryna, limonka, pomarańcza.

Koktajl truskawkowy

Składniki: truskawki mrożone, **jogurt naturalny**, **śmietana 20%**, miód, cukier puder.

Środa 07.10.2026r.

Zupa z czerwonej soczewicy na wywarze warzywnym;

Składniki: woda, ziemniaki, cebula, czerwona soczewica, pomidory, marchewka, pietruszka, **seler, seler naciowy**, por, pieprz, sól, vegeta, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk suszony.

Kotleciki ziemniaczane z dipem tzatziki;

Składniki: woda, ziemniaki, cebula, natka pietruszki, szynka konserwowa, **mąka pszenna**, **bułka tarta**, jajka, **jogurt naturalny**, **majonez**, czosnek, koperek, ogórek, olej rzepakowy, pieprz, sól, vegeta.

Buraczki zasmażane oraz pomidory z winegret;

Składniki: buraki, cebula, **masło**, mąka pszenna, pomidory, ocet winny, miód, natka pietruszki, olej rzepakowy, pieprz, sól.

Sok pomarańczowy/ woda z cytrusami;

Składniki: woda, koncentrat pomarańczowy, cytryna, limonka, pomarańcza.

Czwartek 08.10.2026r.

Zupa krupnik;

woda, ziemniaki, kasza jęczmienna, korpus z kurczaka, marchewka, pietruszka, **seler, seler naciowy**, por, pieprz, sól, vegeta, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk suszony.

Pieczeń rzymska z sosem pieczarkowym z ziemniakami;

Składniki: woda, ziemniaki, cebula, mięso mielone, jajka, **bułka tarta**, pieczarki, **śmietana 20%**, **mąka pszenna**, sól, pieprz, vegeta.

Salata lodowa z jogurtem oraz kalafior z masełkiem i bułką tartą;

Składniki: sałata lodowa, **jogurt naturalny**, kalafior mrożony, **masło**, **bułka tarta**, pieprz, sól.

Kompot wielowocowy/woda z cytrusami;

Składniki: woda, mieszanka kompotowa, cukier, cytryna, limonka, pomarańcza.

Babeczki marchewkowe;

Składniki: **mąka pszenna**, jajka, proszek do pieczenia, soda, marchewka, słonecznik, pestki dyni, żurawina, cukier, cynamon, sól.

Piątek 09.10.2026r.

Zupa curry z makaronem;

Składniki: woda, **makaron**, cebula, włoszczyzna w paski, cukinia, papryka cz., cebula, mleczko kokosowe, **seler, seler naciowy**, por, korpus z kurczaka, filec z kurczaka, pasta z curry, curry, szczypiorek, **masło**, czosnek, pieprz, sól, vegeta, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk suszony.

Kotlet rybny z ziemniakami;

Składniki: ziemniaki, ryba miruna, jajka, **bułka tarta**, olej rzepakowy, pieprz, sól.

Coleslaw oraz marchewka pieczona;

Składniki: kapusta biała, chrzan, **majonez**, marchew, **masło**, olej, pieprz, sól.

Lemoniada/woda;

Składniki: woda, miód, cytryna, limonka, pomarańcza, mięta.

ŻYCZYMY SMACZNEGO ☺

Organizator zastrzega sobie prawo zmian

IGLOTEX