



# Jadłospis

|                            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                     | Obiad                                                                                                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-12<br>poniedziałek | BUFET: Płatki kukurydziane/musli na mleku (7)<br>Masło(7) pieczywo mieszane (1) tortilla<br>Herbata z cytryną,miód<br>Borówki /jogurt pitny skyr 7)<br>Ser żółty, tawrozek, ser wędzony)<br>wędlina, jajko gotowane (3)<br>Warzywa(pomidor,ogórek,safata<br>szczypior,awokado | Zupa krem z kukurydzy 300ml(9)<br>pestki słonecznika<br>Falafele 150g<br>Kasza kuskus 200g<br>Sos warzywny słodko-kwaśny 150g<br>Mix sałat z winogretem 150g<br>Sok wyciskany /woda z cytryną              | BUFET: Herbata z cytryną,miód<br>pieczywo mieszane(1),masło (7)<br>Ser żółty,serek łaciaty, ser topiony :<br>wędlina<br>Gnocchi z sosem pomidorowym (1,3<br>warzywa (pomidor,ogórek,<br>papryka,rukola)                                              |
| 2026-10-13<br>wtorek       | BUFET: kasza manna na mleku (7)<br>Masło(7) pieczywo mieszane (1) tortilla<br>Herbata z cytryną,miód<br>jabłko /pasta z jaj (3)<br>Ser żółty, tawrozek, ser pleśniowy 7)<br>wędlina,<br>Warzywa(pomidor,ogórek,safata<br>szczypior,awokado                                    | Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml(9)<br>Panierowany filec z miruny 150g (1,3,4)<br>Ziemniaki 200g<br>surówka z białej kapusty 150g<br>surówką wielowarzynna z winogretem<br>150g<br>kompot/woda z cytryną | BUFET: Herbata z cytryną,miód<br>pieczywo mieszane(1),masło (7)<br>Ser żółty,serek łaciaty, ser topiony 7)<br>wędlina<br>Sałatka brokułowa z żurawiną i fetą (7<br>warzywa (pomidor,ogórek,<br>papryka,rukola)                                       |
| 2026-10-14<br>środa        | BUFET: Płatki owsiane na mleku (7)<br>Masło(7) pieczywo mieszane (1) tortilla<br>Herbata z cytryną,miód<br>Winogrona /jogurt owocowy (7)<br>Ser żółty, tawrozek, ser topiony 7)<br>wędlina, jajko gotowane (3)<br>Warzywa(pomidor,ogórek,safata<br>szczypior,awokado          | Zupa gulaszowa 300ml(9)<br>Makaron ze szpinakiem 350g(1,3,7,<br>surówką wielowarzynna z<br>winogretem 150g<br>Sok wyciskany /woda z cytryną<br>Ciasto                                                      | BUFET: Herbata z cytryną,miód<br>pieczywo mieszane(1),masło (7)<br>Ser żółty,serek łaciaty, ser topiony 7)<br>wędlina<br>Fritata z warzywami (3)<br>warzywa (pomidor,ogórek,<br>papryka,rukola)                                                      |
| 2026-10-15<br>czwartek     | BUFET: Budyni na mleku (7)<br>Masło(7) pieczywo mieszane (1) tortilla<br>Herbata z cytryną,miód<br>gruszką / jajecznica (3)<br>Ser żółty, tawrozek, ser Capri 7)<br>wędlina,<br>Warzywa(pomidor,ogórek,safata<br>szczypior,awokado                                            | Zupa krem z papryką 300ml(9)<br>Kotlet de volay 150g (1,3)<br>Ziemniaki 200g<br>surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy<br>150g<br>surówką wielowarzynna z winogretem<br>150g<br>kompot /woda z cytryną   | BUFET: Herbata z cytryną,miód<br>pieczywo mieszane(1),masło (7)<br>Ser żółty,serek łaciaty, ser topiony 7)<br>wędlina, tortilla faszerowana<br>Mix sałat z grillowany kurczakiem (7)<br>sos czosnkowy<br>warzywa (pomidor,ogórek,<br>papryka,rukola) |
| 2026-10-16<br>piątek       | BUFET: Płatki śniadaniowe na mleku (7,<br>Masło(7) pieczywo mieszane (1) tortilla<br>Herbata z cytryną,miód<br>gruszką/serek wiejski z owocami<br>Ser żółty, tawrozek, ser Capri 7)<br>wędlina, jajko gotowane (3)<br>Warzywa(pomidor,ogórek,safata<br>szczypior,awokado      | Zupa koperkowa z<br>ziemniakami 300ml(9)<br>Łazanki 350g(1,3)<br>kompot /woda z cytryną<br>Pizzerka                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                      |



# Jadłospis

|                            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad                                                                                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-19<br>poniedziałek | BUFET: Płatki śniadaniowe na mleku (7)<br>Masło(7) pieczywo mieszane (1) tortilla<br>Herbata z cytryną,miód<br>Banan / skyr owocowy (7)<br>Ser żółty, tawrozek, ser Capri 7)<br>wędlina, jajko gotowane (3)<br>Warzywa(pomidor,ogórek,safata<br>szczypior,awokado | Zupa pomidorowa z makaronem<br>300ml(9)<br>Chana Masala 150g<br>Ryż basmati 200g<br>surówką wielowarzywna z<br>winegretem 150g<br>kompot /woda z cytryną                                                    | BUFET: Herbata z cytryną,miód<br>pieczywo mieszane(1),masło (7)<br>Ser żółty,serek łaciaty ,ser topiony<br>wędlina<br>Tortellini w sosie serowym (1,3,)<br>warzywa (pomidor,ogórek,<br>papryką,rukola)                         |
| 2026-10-20<br>wtorek       | BUFET: Kasza manna na mleku (7)<br>Masło(7) pieczywo mieszane (1) tortilla<br>Herbata z cytryną,miód<br>jabłko /drożdżówka (7)<br>Ser żółty, tawrozek, ser solankowy 7)<br>wędlina, jajko gotowane (3)<br>Warzywa(pomidor,ogórek,safata<br>szczypior,awokado      | Zupa żurek z jajkiem 300ml(9,3)<br>Zapiekanka makaronowa<br>meksykańska 350g(1,3)<br>Mix sałat z winegretem<br>Sok wyciskany /woda z cytryną                                                                | BUFET: Herbata z cytryną,miód<br>pieczywo mieszane(1),masło (7)<br>Ser żółty,serek łaciaty ,ser topiony 7,<br>wędlina<br>Mix sałat z fososiem wędzonym (4)<br>warzywa (pomidor,ogórek,<br>papryką,rukola)                      |
| 2026-10-21<br>środa        | BUFET: Płatki owsiane na mleku (7)<br>Masło(7) pieczywo mieszane (1) tortilla<br>Herbata z cytryną,miód<br>gruszka /parówkę 7)<br>Ser żółty, tawrozek, ser Capri 7)<br>wędlina, jajko gotowane (3)<br>Warzywa(pomidor,ogórek,safata<br>szczypior,awokado          | Zupa ogórkowa 300ml(9,7)<br>Filet z miruny zapiekany z serem<br>150g(1,3,7.4)<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kiszzonej kapusty 150g<br>Surówka wielowarzywna z winegretem<br>150g<br>kompot /woda z cytryną | BUFET: Herbata z cytryną,miód<br>pieczywo mieszane(1),masło (7)<br>Ser żółty,serek łaciaty ,ser topiony 7)<br>wędlina<br>Makaron serem(1,3,7)<br>warzywa (pomidor,ogórek,<br>papryką,rukola)                                   |
| 2026-10-22<br>czwartek     | BUFET: Budyń na mleku (7)<br>Masło(7) pieczywo mieszane (1) tortilla<br>Herbata z cytryną,miód<br>jabłko /serek wiejski 7)<br>Ser żółty, tawrozek, ser Capri 7)<br>wędlina, jajko gotowane (3)<br>Warzywa(pomidor,ogórek,safata<br>szczypior,awokado              | Zupa krem białych warzyw 300ml(9)<br>pestki dyni<br>Papryka faszerowana 150g<br>Ziemniaki 200g<br>surówka wielowarzywna z<br>winegretem 150g<br>kompot /woda z cytryną                                      | BUFET: Herbata z cytryną,miód<br>pieczywo mieszane(1),masło (7)<br>Ser żółty,serek łaciaty ,ser topiony 7)<br>wędlina<br>Tortilla faszerowana (1,3)<br>Pomidory z mozzarellą(7)<br>warzywa (pomidor,ogórek,<br>papryką,rukola) |
| 2026-10-23<br>piątek       | BUFET: Granola na mleku (7)<br>Masło(7) pieczywo mieszane (1) tortilla<br>Herbata z cytryną,miód<br>pomarańcze /pizzerka 7)<br>Ser żółty, tawrozek, ser krajanka 7)<br>wędlina, jajko gotowane (3)<br>Warzywa(pomidor,ogórek,safata<br>szczypior,awokado          | Zupa fasolowa 300ml(9)<br>Naleśniki z serem<br>350g(1,3,7)<br>sok wyciskany /woda z<br>cytryną                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                |