Jadłospis Hut - Pus

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

Diety (kolor wyróżnia zamiennik): bez mleka · bez strączków · bez konserwantów · bez surowych · niski IG

02.11.2026 Poniedziałek	03.11.2026 Wtorek	04.11.2026 Środa	05.11.2026 Czwartek	06.11.2026 Piątek
Śniadanie **Chleb dyniowy (żyto)** **Masło ekstra (z mleka)** masło roślinne **Pasztet warzywno-drobiowy** Składniki: marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, mięso z udźca indyka, bez skóry, cebula, jaja kurze całe, bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), olej rzepakowy **Ogórek kiszony** **Bawarka** bawarka na mleku roślinnym Składniki: woda, mleko krowie, 2% tłuszczu, herbata czarna	Śniadanie **Chleb pszenny graham** chleb żytni razowy Składniki: mąka pszenna pełnoziarnista, mąka pszenna, woda, sól, drożdże **Masło ekstra (z mleka)** masło roślinne **Pasta z makreli** Składniki: makrela w oleju (filety z makreli, olej rzepakowy, sól, ekstrakt ziela angielskiego), szczypiorek, sól biała, pieprz **Papryka czerwona**	Śniadanie **Bułki kajzerki (pszenica)** bułka żytnia Składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier **Masło ekstra (z mleka)** masło roślinne **Omlet ze szpinakiem** omlet ze szpinakiem na napoju roślinnym Składniki: jaja kurze całe, mleko krowie, 2% tłuszczu, szpinak, masło ekstra (z mleka) **Kawa zbożowa na mleku** kawa zbożowa na napoju roślinnym Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, kawa zbożowa (żyto, jęczmień)	Śniadanie **Płatki kukurydziane na mleku** płatki na napoju roślinnym Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, płatki kukurydziane **Masło ekstra (z mleka)** masło roślinne **Chleb rodzinny (żyto)** **Szynka wiejska** szynka z piersi kurczaka **Pomidor**	Śniadanie **Chleb pszenno-żytni** chleb żytni razowy Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól **Masło ekstra (z mleka)** masło roślinne **Twarożek ze szczypiorkiem** twarożek roślinny ze szczypiorkiem twarożek naturalny, bez szczypiorku Składniki: ser twarogowy półtłusty (z mleka), mleko krowie, 3,2% tłuszczu, szczypiorek **Rukola** **Herbata z cytryną** Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna
Śniadanie II **Chałka drożdżowa** chałka drożdżowa bez mleka bułka żytnia Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu **Powidła śliwkowe**	Śniadanie II **Polenta na mleku z musem dyniowym** polenta na napoju roślinnym z musem dyniowym kasza gryczana na mleku z musem jabłkowym Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, dynia, kasza kukurydziana, masło ekstra (z mleka) **Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka)** jogurt roślinny	Śniadanie II **Chleb pszenny graham** chleb żytni razowy **Masło ekstra (z mleka)** masło roślinne **Szynka z piersi kurczaka** **Ogórek**	Śniadanie II **Chleb serwatkowy (pszenica, mleko)** chleb pszenno-żytni chleb żytni razowy **Pasta z tofu i szczypiorku** pasta z tofu na jogurcie roślinnym i szczypiorku pasta z twarogu i szczypiorku Składniki: tofu, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), oliwa, szczypiorek	Śniadanie II **Banan** banan niedojrzały **Mandarynki** **Gruszka**
Obiad **Zupa ogórkowa** Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, por, seler korzeniowy, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie **Potrawka z indyka** potrawka z indyka bez masła i mleka Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, woda, marchew, pietruszka, korzeń, masło ekstra (z mleka), seler korzeniowy, cebula, mąka pszenna, typ 450 **Ryż brązowy** **Kompot wieloowocowy** Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier	Obiad **Zupa pomidorowa z ryżem** zupa pomidorowa z ryżem Składniki: woda, ryż biały, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie **Kotlet z kurczaka w panierce** Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, jaja kurze całe **Ziemniaki** **Surówka z marchewki** marchewka gotowana Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna **Kompot wieloowocowy** Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier	Obiad **Zupa warzywna z makaronem** zupa warzywna z makaronem bez fasolki szparagowej zupa warzywna z makaronem pełnoziarnistym Składniki: woda, kalafior, fasolka szparagowa, mrożona, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z pszenicy twardej), marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie **Kompot wieloowocowy** Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier **Makaron z sosem z czerwonej soczewicy i pomidorów** makaron z sosem pomidorowym makaron pełnoziarnisty z sosem z czerwonej soczewicy i pomidorów Składniki: makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), pomidory w puszce krojone, soczewica czerwona, nasiona suche, bazylia świeża, czosnek, olej rzepakowy, sól biała	Obiad **Zupa grochowa z zacierką** zupa jarzynowa z zacierką zupa grochowa z makaronem pełnoziarnistym Składniki: woda, groch, nasiona suche, bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), marchew, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, boczek wędzony bez kości, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, cząber suszony, zacierka (mąka pszenna, woda, kurkuma, witamina a) **Leniwe z sosem jogurtowo-malinowym** leniwe z twarożkiem roślinnym i sosem malinowym na jogurcie roślinnym naleśniki gryczane z sosem jogurtowo-malinowym, bez cukru Składniki: maliny, mrożone, ser twarogowy półtłusty (z mleka), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna, typ 450, jaja kurze całe, cukier **Kompot wieloowocowy** Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier	Obiad **Filet z miruny panierowany** Składniki: miruna świeża, filety bez skóry (ryba), jaja kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), mąka pszenna, typ 450 **Ziemniaki** **Kalafior z wody, z masłem i bułką tartą** kalafior z masłem roślinnym i bułką tartą Składniki: kalafior, mrożony, masło ekstra (z mleka), bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże) **Kompot wieloowocowy** Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier **Zupa brokułowa** Składniki: woda, brokuły, mrożone, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, udo z kurczaka, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
Podwieczorek **Banan** banan niedojrzały	Podwieczorek **Ciasto jogurtowe ze śliwką** ciasto ze śliwkami na jogurcie roślinnym ciasto Składniki: jaja kurze całe, mąka pszenna, typ 450, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), śliwki, cukier, olej rzepakowy, cukier z prawdziwą wanilią, proszek do pieczenia (pszenica)	Podwieczorek **Placuszki z cukinii i ziemniaka** placuszki z cukinii (bez ziemniaka) Składniki: cukinia, ziemniaki, jaja kurze całe, mąka pszenna, typ 500, oliwa	Podwieczorek **Sok jabłkowy 100%** sok	Podwieczorek **Kisiel wiśniowy z porzeczkami** budyń bez cukru Składniki: woda, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), wiśnie bez pestek, mrożone, skrobia ziemniaczana, porzeczki czarne, cukier