

J A D Ł O S P I S

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
20 października 2025			
poniedziałek	Chleb żytni z masłem, mleko, twarożek z białego sera z rzodkiewką, jajko, szczypiorek, pomidor, arbuz, zielona herbatka	Zupa zacierkowa, kotlet z piersi indyka, ziemniaki, surówka z marchwi, gotowany zielony groszek, kompot śliwkowy	Napój z mango na maślanec, bułeczka twarogowa
alergeny	1, 3, 7	1, 3, 7, 9	1, 3, 7
21 października 2025			
wtorek	Chleb wiejski (pszenno-żytni) z masłem, płatki owsiane na mleku, pierś z indyka pieczona, ser żółty, ogórek, kalarepka, śliwki, biała herbatka	Barszcz czerwony zabieleny, gołąbki bez zawijania, kasza gryczana, bukiet warzyw gotowanych na parze z masłem ziołowym, słupki papryki, śliwkowy	Racuszki z dynią, lemoniada miętowa z cytryną
alergeny	1, 7	1, 3, 7, 9	1, 3, 7
22 października 2025			
środa	Chleb orkiszowy z masłem, płatki kukurydziane na mleku, pasta z jajek, szynka EKO, ogórek, pomidorki koktajlowe, gruszka/kiwi, sok jabłko-mango	Zupa fasolowa z ziemniakami, pieczone udka kurczaka (bez kości), brązowy ryż, sałatka z pomidorów z ogórkiem kiszonym, cebulką i oliwą, kompot wieloowocowy	Słupki warzyw (marchewka, ogórek, kalarepka, papryka) z depem jogurtowym, grahamka z masłem
alergeny	1, 3, 7	1, 7, 9	1, 7
23 października 2025			
czwartek	Chleb dawny (żytnio-pszenny) z masłem, mleko, kabanosy, serek kanapkowy, naturalny, ogórek kiszony, papryka, jabłko, herbatka z szaławii	Zupa pomidorowa z ryżem, paluszki rybne, ziemniaki z koperkiem, mizeria z jogurtem greckim, kompot truskawkowy	„Śliwella” (nutella z duszonych śliwek z naturalnym kakao i miodem), kajzerka z masłem, mleko
alergeny	1, 7	1, 3, 4, 7, 9	1, 7
24 października 2025			
piątek	Chleb graham z masłem, kakao, wędlina podsuszana, jajko, szczypiorek, pomidor, cykoria, banan, herbatka z cytryną	Bulion z piersi kurczaka, makaron z białym serem i musem jogurtowo-truskawkowym, kompot wieloowocowy	Mini jagodzianki, ciepłe mleko z wanilią
alergeny	1, 3, 7	1, 7, 9	1, 3, 7

Alergeny (podane w jadłospisie liczby oznaczają wymienione niżej alergeny): *SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI (wg załącznika II do ROZPORZĄDZENIA PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r.)*

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne

12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców

13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne

GRAMATURY POSIŁKÓW

Śniadanie I II		Obiad		Podwieczorek	
Pieczyno	35g	Zupa	250 ml	Pieczyno	25g
masło	5g	gulasz (z sosem)	100- 120 g	wędlna	20g
wędlna	15-20 g	Kotlet z piersi indyka	65 g	ser żółty	15g
ser żółty	15-20g	udko kurczaka	80-90g	warzywa surowe	20g
warzywa (pomidor, ogórek,)	20g	pulpet	70g	pasty warzywne (z fasoli, ciecierzycy)	6 g
sałata	4g	ziemniaki	120g	shake jogurtowy	150ml
rzodkiewka/kalarepka	4g	ryż	80-100g	sałatka owocowa	130-150g
Mleko/kakao	200 ml	kasza (jęczmienna, gryczana, kuskus)	80-100g	warzywa surowe	20g
Zupa mleczna	200 ml	makaron	80-100g	racuchy/placki z dynią	90-100 g
Owoce	80-100 g	surówka	100g	ryż z jabłkiem	
		warzywa gotowane (marchew, buraki, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa)	80g	ciasto kruche (wyrób własny)	150g
		mizeria	120g	makaron z polewą jogurtową	150g
		ogórek kiszony		wafle ryżowe	10g
Herbatka owocowa/mięta	150 ml	kompot owocowy	200 ml	sok (jabłkowy, pomarańczowy)	150-200 ml