

J A D Ł O S P I S

	ŚNIADANIE (I, II)	OBIAD	PODWIECZOREK
5 października 2026			
poniedziałek	Chleb dawny (żytnio-pszenny) z masłem, mleko, ser żółty, jajko, pomidor, ogórek małosolny, śliwki, herbata z cytryną/woda	Zupa pomidorowa z ryżem, kotlet mielony z mięsa mieszanego (drobiowo-wieprzowego), ziemniaki, surówka wielojarzynowa z kapustą pekińską i jogurtem greckim, kompot śliwkowy/woda	Koktajl truskawkowy na maślanie, chałka z masłem
alergeny	1, 3, 7	1, 3, 7, 9	1, 3, 7
6 października 2026			
wtorek	Bułeczka żytnia z masłem, kasza manna na mleku, szynka ECO, ogórek, czerwona papryka, gruszka, biała herbatka/woda	Kapuśniak z ziemniakami, pierożki leniwe z masłem, surówka z marchwi z jabłkiem, woda	Bagietka z pastą z tuńczyka, jajka i ogórka kiszzonego, sok jabłkowo-gruszkowy
alergeny	1, 7	1, 3, 7, 9	1, 3, 4, 7
7 października 2026			
środa	Pieczywo mieszane z masłem, płatki kukurydziane na mleku, pierś z indyka opiekana, serek kanapkowy, naturalny, rzodkiewki, pomidor, śliwka, zielona herbatka/woda	Kartoflanka, leczy z cieciorą, brązowy ryż, słupki ogórka, kompot truskawkowy/woda	Placuszki z białym serem i bananem, herbata miętowa
alergeny	1, 7	9	1, 3, 7
8 października 2026			
czwartek	Chleb graham z masłem, kakao, pasta z jajek ze szczypiorkiem, ser żółty, ogórek, czerwona papryka, jabłko, herbata owocowa/woda	Zupa ogórkowa z ziemniakami, gulasz wołowy, kasza gryczana, surówka z czerwonej kapusty, kompot wieloowocowy/woda	Salatka owocowa (jabłko, gruszka, banan, kiwi, pomarańcza) z prażonymi płatkami migdałowymi, wafle kukurydziane, naturalne, herbata miętowa
alergeny	1, 3, 7	1, 9	1
9 października 2026			
piątek	Pieczywo mieszane z masłem, mleko, schab pieczony, pasta z ciecior, rzodkiewki, pomidor, arbuz, biała herbatka/woda	Zupa krem z cukinii z prażonymi pestkami dyni, paluszki rybne (z pieca), ziemniaki, mizeria z białą rzodkwią i śmietaną, kompot truskawkowy/woda	Ryż z duszonymi jabłkami, herbata z szalwii
alergeny	1, 7	1, 3, 4, 7, 9	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 b/k	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	150g
		warzywa gotowane (marchew, buraki, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa)	80g	ciasto kruche (wyrób własny)	150g
		mizeria	120g	makaron z polewą jogurtową	150g
		ogórek kiszony	80g	wafle ryżowe	10g
Herbatka owocowa/mięta	150 ml	kompot owocowy	200 ml	sok (jabłkowy, pomarańczowy)	150-200 ml