

Jadłospis

Planowany od 01.09.2026 do 30.09.2026r

/ kolejność dni posiłków może ulec zmianie /

**do i między posiłkami podajemy : Wodę (butelkowaną),
niskosłodzone: herbatki owocowe i miętowe, rumianek**

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
01.09. Wtorek zielone śniadanie	Kakao naturalne(200ml) na mleku, chleb(17g) z masłem(5g), polędwica drobiowa(25g),sałata(3g), bułka(17g) z masłem(5g), ser żółty(25g), ogórek zielony(20g), papryka(20g) II-Słiwki	Zupa szczawiowa z ziemniakami(200ml), makaron z musem owocowym i białym serem(200g), Herbatka owocowa(200ml).	Deser budyniowy z owocami(150g). Herbatka owocowa(150g).
ALERGENY: 1. Gluten, 3. Jajka, 6. Soja, 7. Mleko, 9. Seler,			
02.09. Środa	Płatki owsiane na mleku(230ml), chleb(35g) z masłem(5g), szynką wiejską(25g) i pomidorem(20g). II-Gruszka(0,5szt.)	Krem z marchewki(200ml), ziemniaki z koperkiem(150g), kotlet mielony(80g), surówka z buraczków(150g). Herbatka owocowa(200ml).	Kisiel z owocami (150g) ciasteczko owsiane(30g).
ALERGENY: 1. Gluten, 3. Jajka, 6. Soja, 7. Mleko, 9. Seler,			
03.09. Czwartek	Płatki kukurydziane(230ml) na mleku, chleb(35g) z masłem(5g), szynka wiejska(25g), sałata(3g), pomidor(20g) II-Arbuz(80g)	Zupa z soczewicy z batatami(200ml), racuszki z jabłuszkiem(2szt) i kleksem jogurtowym, surówka z marchewki. Herbatka miętowa(200ml)	Bułka(25g) z masłem(5g) i humusem domowym(30g). Śliwki(30g). Herbatka miętowa(150ml)
ALERGENY: 1. Gluten, 3. Jajka, 6. Soja, 7. Mleko, 9. Seler,			
04.09. Piątek	Kawa zbożowa(200ml) na mleku(5g), chleb(17g) z masłem(5g), pasztet(30g), ogórek kiszony(20g), bułka z masłem(5g), ser biały(20g), szczypior(20g) II-Nektarynka(0,5 szt)	Zupa koperkowa z zacierkami(200ml) Ziemniaki(150g), ryba po grecku(150g). Herbatka miętowa(200ml)	Ciasto drożdżowe z owocami(80g), mleko(150ml).
ALERGENY: 1. Gluten, 3. Jajka, 4. Ryba, 6. Soja, 7. Mleko, 11. Sezam			
07.09. Poniedziałek	Kasza manna na mleku(230ml), chleb ziarnisty(35g) z masłem(5g), kielbasa krakowska(25g), rzodkiewka, pomidor(20g) II-Śliwki (30g)	Zupa fasolowa z ziemniakami(200ml), kluski leniwe (200g) brzoskwinia150g). Kompot(200ml).	Bułka(35g) z pastą z tuńczyka (80g). Herbatka z cytryną(150ml).
ALERGENY: 1. Gluten, 3. Jajka, 4. Ryba, 6. Soja, 7. Mleko, 9. Seler, 11. Sezam			
08.09. Wtorek Zielone śniadanie	Inka na mleku(200ml), chleb wielozbożowy(17g) z masłem(5g), polędwica sopocka(25g), bułka(17g) z masłem(5g) i mozzarellą(20g),zielony ogórek(20g), rzodkiewka. II- Arbuz(80g)	Zupa burakowa z ziemniakami(200ml), kasza bulgur(150g), schab w sosie własnym(80g), fasolka szparagowa, papryka czerwona. Cytroneta z miętą. (200ml)	Kajzerka(25g) z masłem(5g), ser biały(20g) z tartym jabłkiem(20g), herbatka(150ml).
ALERGENY: 1. Gluten, 6. Soja, 7. Mleko, 9. Seler,			

09.09. Środa	Płatki ryżowe na mleku(230ml), kanapka(35g) ze schabem pieczonym(30g) we własnym zakresie, sałata(3g), papryka(15g) II- Marchewka surowa (30g)	Rosół z makaronem(200ml), ziemniaki z koperkiem(150g), udko kurczaka(80g), surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, koperkiem i oliwą z oliwek(150g). Napój z pomarańczą i miętą. (200ml)	Szejk ze świeżymi owocami.
ALERGENY: 1. Gluten, 6. Soja, 7. Mleko, 9. Seler, 11. Sezam			
10.09. Czwartek	Płatki owsiane(230ml), chleb(35g) z masłem(5g) i kiełbasą żywiewca(25g), pomidor(20g), sałata(3g) II-żurawina(20g), jabłko(0,5szt)	Zupa krem z zielonego groszku(200ml), ziemniaki z koperkiem(150g), kotleciki z jaj i warzyw(80g), marchewka z groszkiem(150g). Kompot(200ml).	Buleczka(17g) z serem żółtym(20g), kiwi(0,5szt.). Herbata owocowa(150ml)
ALERGENY: 1. Gluten, 3. Jajka, 6. Soja, 7. Mleko, 9. Seler,			
11.09. Piątek	Płatki jęczmienne na mleku(230ml), kajzerka z masłem(5g), humus domowy(30g), kiełki(3g), papryka(20g). II-Winogrona ciemne(30g).	Zupa neapolitańska z makaronem(200ml), ziemniaki(150g), klopsik rybny w sosie koperkowym(80g), surówka z białej kapusty(150g). Kompot(200ml)	Kisiel z owocami (150g) ciastka domowe(30g).
ALERGENY: 1. Gluten, 3. Jajka, 4. Ryba, 6. Soja, 7. Mleko, 9. Seler,			
14.09. Poniedziałek	Kakao(200ml), chleb(17g) z masłem(5g), baleron odtluszczony(25g), bułka(17g) z masłem(5g), ser biały z papryką(15g), pomidor((20g). II-Melon(100g)	Barszcz ukraiński z ziemniakami(200ml), pierogi z owocami, sosem jogurtowym(200g), cytroneta. (200ml)	Chąłka(17g) z masłem(5g), jogurt naturalny(150g).
ALERGENY: 1. Gluten, 3. Jajka, 6. Soja, 7. Mleko, 9. Seler			
15.09. Wtorek zielone śniadanie	Kawa na mleku(200ml), chleb(17g) z masłem(5g), polędwica drobiowa(25g), bułka(17g) z masłem(5g), ser żółty(20g), papryka(15g), pomidorki koktajlowe(10g), sałata roszponka(3g). II-Gruszka(0,5szt)	Zupa krem z kalafiora i białych warzyw(200ml). Ziemniaki z koperkiem(150g), mięso duszone z warzywami(100g), mizeria(150g). Napój z galaretki. (200ml)	Bułka(17g) z masłem(5g) i miodem(5g). Herbatka owocowa(150g).
ALERGENY: 1. Gluten, 3. Jajka, 6. Soja, 7. Mleko, 9. Seler			
16.09. Środa	Płatki owsiane na mleku(230ml), chleb razowy(35g) z masłem(5g), schab pieczony(30g) -wyrób własny, sałata(3g), pomidor(20g) II- Morela(30g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami(200ml), zapiekanka gyros z ryżem(150g) i mięsem drobiowym(80g), mix sałat z oliwą z oliwek(150g), Cytroneta (200g).	Naleśniki z syropem klonowym(1szt), kawa na mleku(150ml)
ALERGENY: 1. Gluten, 3. Jajka, 6. Soja, 7. Mleko, 9. Seler,			
17.09. Czwartek	Kakao(200ml) na mleku, chleb(17g) z masłem(5g), kiełbasa krakowska(25g), bułka(17g) z masłem(5g), jajko na twardo(50g), szczypiorek(5g), cykoria(15g), ogórek kwaszony(20g), II-Gruszka(0,5 szt.)	Krupnik z zieleniną(200ml), makaron penne z brokułami(200g) w sosie serowym(100g). Kompot(200ml).	Bułka(35g) z masłem(5g) i pastą rybną(80g). Brzoskwinia(0,25 szt.) Herbatka miętowa (150ml)
ALERGENY: 1. Gluten, 3. Jajka, 6. Soja, 7. Mleko, 9. Seler,			
18.09. Piątek	Płatki kukurydziane na mleku(200ml), chleb(35g) z masłem(5g), szynka wiejska(30g), sałata(3g), papryka(20g). II-Winogrona (30g)	Zupa pomidorowa z ryżem(200ml), ziemniaki z koperkiem(150g), ryba w panierce(80g), surówka z ogórka kiszzonego i kukurydzy(150g). Herbatka miętowa(200ml).	Ciasto z owocami(80g) – wyrób własny. Szejk owocowy(150ml)
ALERGENY: 1. Gluten, 3. Jajka, 4. Ryba, 6. Soja, 7. Mleko, 9. Seler, 11. Sezam			

21.09. Poniedziałek	Płatki jaglane na mleku(230ml), chleb(35g) z masłem(5g), pasta z wędlin(25g), sałata(3g), papryka(20g). II-Marchewka świeża(30g)	Zupa z soczewicy(200ml), makaron z serem i musem owocowym(200g). Kompot(200ml).	Gofry domowe z owocami(80g), herbatka owocowa(150g).
ALERGENY: 1. Gluten, 3. Jajka, 4. Ryba, 6. Soja, 7. Mleko, 9. Seler, 11. Sezam			
22.09. Wtorek zielone śniadanie	Kakao na mleku(200ml), chleb(17g) z masłem(5g), szynka drobiowa(25g), cykoria, bułka(17g) z masłem(5g), jajko(50g), sałata(3g), pomidorki koktajlowe(15g), ogórek(20g) II-Kiwi (0.5szt.), pestki dyni(15g)	Zupa koperkowa z zacierkami(200ml), ziemniak(150g)i, bitki wieprzowe(80g), mizeria(100g). Kompot(200ml).	Bułka(25g) z masłem(5g), kabanos(1szt). Arbuz(80g)
ALERGENY: 1. Gluten, 3. Jajka, 6. Soja, 7. Mleko, 9. Seler, 11. Sezam			
23.09. Środa	Kawa na mleku(200ml), chleb(17g) z masłem(5g), połędwica sopocka(25g), sałata(3g), bułka(17g) z masłem (5g)i serkiem Almette, papryka(20g). II-Nektarynka(0,5szt)	Zupa ogórkowa z ziemniakami(200ml), spaghetti z sosem mięsno pomidorowym, sałata z ananasem(200g). Napój cytrynowy(200ml).	Galaretka kolorowa z owocami(150g). Chrupki kukurydziane(30g).
ALERGENY: 1. Gluten, 3. Jajka, 6. Soja, 7. Mleko, 9. Seler, 11. Sezam			
24.09. Czwartek	Płatki kukurydziane na mleku(230ml), chleb(35g) z masłem(5g) ogórek(20g), parówka drobiowa(1szt). II-Banan (0,5 szt)	Zupa pomidorowa z makaronem(200ml), ziemniaki(150g), kotlet mielony pieczony(80g), buraczki(100g). Cytroneta. (200ml)	Zapiekanka z mozzarellą(150g). Herbatka miętowa(200ml).
ALERGENY: 1. Gluten, 3. Jajka, 6. Soja, 7. Mleko, 9. Seler, 11. Sezam			
25.09. Piątek	Płatki ryżowe na mleku(230ml), chleb(35g) z masłem(5g) i schabem pieczonym(25g)-wyrób własny, papryka(20g). II-Gruszka(0,5szt)	Zupa żurek z jajeczkiem(200ml), ziemniaki z koperkiem(150g), filet rybny w panierce(80g). Surówka z marchewki(100g). Herbata miętowa(200ml)	Ciasto z owocami(80g), maślanka(150g).
ALERGENY: 1. Gluten, 3. Jajka, 4. Ryba, 6. Soja, 7. Mleko, 9. Seler, 11. Sezam			
28.09. Poniedziałek	Płatki kukurydziane na mleku(230ml), chleb(35g) z masłem(5g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem(30g), rzodkiewki(20g). II-Śliwki(80g)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami(200ml), racuchy (2szt.) z kleksem jogurtowym, marchewka do chrupania((100g), Herbatka owocowa(200ml).	Bułka(25g) z masłem(5g), białym serem(30g) i miodem(5g). Herbatka owocowa(200ml)
ALERGENY: 1. Gluten, 6. Soja, 7. Mleko, 9. Seler,			
29.09 Wtorek Zielone śniadanie	Kakao(200ml), chleb graham(17g) z masłem(5g), ser żółty(25g) i rzodkiewką(25g), bułka(17g) z masłem(5g), filet z indyka(25g), ogórek(20g) małosolny, papryka(20g), sałata(3g) II-Arbuz(80g)	Zupa krem z kalafiora(200ml), kasza gryczana (150g), gulasz z mięsa mieszanego z warzywami(100g), surówka z buraczka i jabłuszka(100g). Napój cytrynowo-miodowy. (200ml)	Koktajl malinowo – owsiany(150g), biszkopty domowe(30g).
ALERGENY: 1. Gluten, 6. Soja, 7. Mleko, 9. Seler,			
30.09. Środa	Kasza manna na mleku, (230ml) chleb razowy(35g), masło(5g), pasta z sera i awokado, papryka(25g) II-Arbuz(80g)	Zupa szczawiowa z ziemniakami(200ml), makaron(150g), kulki mięsne w sosie ziołowym (70g), brokuły z masłem(150g). Napój z pomarańczy. (200ml)	Bułka(25g) z masłem (5g) i dżemem(15g). Jabłko(0,25szt.), herbatka owocowa(150ml).
ALERGENY: 1. Gluten, 3. Jajka, 6. Soja, 7. Mleko, 9. Seler,			