

Jadłospis

Planowany od 01.10.2026 do 30.10.2026r

/ kolejność dni posiłków może ulec zmianie /

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

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
01.10. Czwartek	Płatki jaglane (230 ml) na mleku, chleb (35 g) z masłem (5 g), szynka wiejska (25 g), sałata (3 g), pomidor (20 g) II- Jabłka (30 g)	Zupa fasolowa z ziemniakami (200 ml), kasza kuskus (150 g), kurczak po meksykańsku (100 g), surówka colesław (100 g). kompot (200 ml).	Budyń czekoladowy(150g). Chrupki kukurydziane (30 g Herbatka owocowa (150 ml).
ALERGENY: 1. Gluten, 3. Jajka, 6. Soja, 7. Mleko, 9. Seler, 11. Sezam			
02.10. Piątek	Kawa zbożowa na mleku (200 ml), chleb (17g). z masłem (5 g), pasztet (25g), ogórek kwaszony (20g), papryka (20g), bułka z masłem (5g) i serem żółtym(20g) II-Winogrona(80g)	Zupa pomidorowa z ryżem (200ml), ziemniaki z koperkiem(150g), ryba pieczona w ziołach (80g), surówka z selera i gruszek z jogurtem(100g), kompot(200ml).	Ciasto marchewkowe (80g), nektarynka (0,5szt.), herbatka miętowa (150ml).
ALERGENY: 1. Gluten, 3. Jajka, 6. Soja, 7. Mleko, 9. Seler,			
05.10. Poniedziałek	Płatki owsiane na mleku(230ml), chleb(35g) z masłem(5g), polędwica sopocka (25g), ogórek(20g), kiełki (20g) II-Śliwki(30g)	Zupa jarzynowa z ziemniakami(200ml), makaron ze szpinakiem i serem feta (200g), pomidor z cebulką (100g), kompot (200ml).	Bułka z białym serkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem (30g), lemoniada z cytryną i mętą, gruszka (0,5szt.)
ALERGENY: 1. Gluten, 3. Jajka, 6. Soja, 7. Mleko, 9. Seler,			
06.10. Wtorek Zielone śniadanie	Kakao (200ml) na mleku(5g), chleb(17g) z masłem(5g),szynka wiejska(25g), bułka z masłem (17g), i serem żółtym, sałata (3g) kalarepa(20g), pomidor(20g) II-Nektarynka(0,5 szt)	Zupa krem z cukinii (200ml) ziemniaki(150g), kurczak w parmezanowej panierce (80g), surówka z marchewki i ananasa (100g), kompot (200ml)	Jogurt naturalny (150g) z sałatką owocową, Herbata z cytryną(150ml)
ALERGENY: 1. Gluten, 3. Jajka, 4. Ryba, 6. Soja, 7. Mleko, 11. Sezam			
07.10. Środa	Płatki kukurydziane na mleku(230ml), chleb ziarnisty(35g) z masłem(5g), schab pieczony- wyrób własny(30g), rzodkiewka, ogórek(20g) II- Borówka(30g)	Kapuśniak z ziemniakami(200ml), kotlety z ciecierzycy (80g), ziemniaki z koperkiem (100g), surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy (100g). Kompot(200ml).	Tosty z żółtym serem i keczupem(25g). Herbatka z cytryną(150ml). Jabłko
ALERGENY: 1. Gluten, 3. Jajka, 6. Soja, 7. Mleko, 9. Seler, 11. Sezam			
08.10. Czwartek	Inka na mleku(200ml), chleb wielozbożowy(17g) z masłem(5g), baleron odtłuszczony(25g), bułka(17g) z masłem(5g) i serkiem almette (20g), papryka(20g), cykorii (20g) II- Arbuz(80g)	Zupa brokułowa(200ml), kasza jęczmienna (150g), pulpety w sosie pomidorowym(80g), surówka z ogórka kiszzonego, jabłka i cebuli (100g), kompot (200ml)	Kajzerka z pastą ze słonecznika i suszonych pomidorów(25g), malinowa(150ml). śliwka
ALERGENY: 1. Gluten, 6. Soja, 7. Mleko, 9. Seler,			

09.10. Piątek	Płatki jaglane na mleku(230ml), kanapka(35g) kielbasa szynkowa(30g), ogórek(20g), kalarepa(20g) II- Gruszka (30g)	Krupnik jaglany (200ml), ziemniaki z koperkiem(150g), ryba w panierce naleśnikowej(80g), sałata z pomidorkami koktajlowymi i winegret(80g). kompot (200ml)	Ciasto jogurtowe (80g) brzoskwinia (0,5 szt.), herbatka rumiankowa (150ml)
	ALERGENY: 1. Gluten, 6. Soja, 7. Mleko, 9. Seler, 11. Sezam		
12.10. Poniedziałek	Płatki owsiane(230ml), chleb(35g) z masłem(5g) i kielbasą żywiecką(25g) , pomidor(20g), sałata(3g) II-morela suszona(20g), jabłko(0,5szt)	Zupa gulaszowa(200ml), łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami(150g), kalafior z bułką tartą (100g), kompot (200ml).	Owsianka czekoladowa z jogurtem naturalnym (150g) Herbatka owocowa (150ML)
	ALERGENY: 1. Gluten, 3. Jajka, 6. Soja, 7. Mleko, 9. Seler,		
13.10 Wtorek Zielone śniadanie	Mleko waniliowe(200ml), chleb(17g), z masłem(5g) wędlina z indyka (25g) kajzerka(17g) z masłem(5g), pasta z jajka i avocado(30g), kielki(3g), papryka II- m Melon(100g).	Zupa z białej kapusty(200ml), kasza bulgur(150g), pieczony filet z indyka w miodowo-musztardowej marynacie(80g), marchewka z groszkiem(100g). Kompot(200ml)	Koktajl owocowo-szpinakowy(150g) biszkopty(30g). Herbata z cytryną i miodem (150 ml)
	ALERGENY: 1. Gluten, 3. Jajka, 4. Ryba, 6. Soja, 7. Mleko, 9. Seler,		
14.10 Środa	Kakao(200ml), chleb(17g) z masłem(5g), baleron odtłuszczony(25g), bułka(17g) z masłem(5g), ser biały z papryką(15g), pomidor((20g). II-śliwka(30g)	Zupa neapolitańska (200ml), zapiekanka ziemniaczana z warzywami (200g), mix sałat z sosem winegret (200g), kompot (200ml)	Kaszka kukurydziana z musem malinowym (150 g). lemoniada cytrynowo-imbrowa (150ml)
	ALERGENY: 1. Gluten, 3. Jajka, 6. Soja, 7. Mleko, 9. Seler		
15.10. Czwartek	Kluseczki lane na mleku(230ml), chleb(35g) z masłem(5g), polędwica drobiowa(25g), pomidorki koktajlowe(10g), sałata roszponka(3g). II-Gruszka(0,5szt)	Zupa ogórkowa z ryżem (200ml), kasza gryczana (150g) bitki wieprzowe duszone w sosie własnym(100g) buraczki na ciepło (100g) Kompot(200ml).	Bułka(17g) z masłem(5g) i szynką(5g). Herbatka owocowa(150ml).
	ALERGENY: 1. Gluten, 3. Jajka, 6. Soja, 7. Mleko, 9. Seler		
16.10. Piątek.	Płatki kukurydziane mleku(230ml), chleb razowy(35g) z masłem(5g), kielbasa krakowska(30g) rzodkiewka(3g), kielki(3g) II- Nektarynka(30g)	Zupa zacierkowa(200ml), ziemniaki z koperkiem(150g), ryba po grecku(80) z duszonymi warzywami(100g), kompot (200ml).	Szarlotka (80g) Herbatka malinowa(150ml)
	ALERGENY: 1. Gluten, 3. Jajka, 6. Soja, 7. Mleko, 9. Seler,		
19.10. Poniedziałek	Kakao(200ml) na mleku, chleb(17g) szynka wiejska(25g), bułka(17g) z masłem(5g), jajko na twardo(50g), szczypiorek(5g), cykoria(15g, papryka(20g), II-Jabłko	Zupa grochowa na wędzonce(200ml), naleśniki z serem i polewą truskawkową(150g), marchewka do chrupania(100g). kompot(200ml)	Chleb (17g) z pasztetem(30g), ogórek kiszony(20g) napój z galaretki(150ml)
	ALERGENY: 1. Gluten, 3. Jajka, 6. Soja, 7. Mleko, 9. Seler,		
20.10. Wtorek Zielone śniadanie	Płatki owsiane na mleku, (230ml) chleb razowy(17g), masło(5g), wędlina drobiowa(25g), bułka (17g), hummus(25g), ogórek(20g) pomidorki koktajlowe(25g)	Zupa krem z marchewki z mleczkiem kokosowym(200ml), ziemniaki (150g), kotlet schabowy(80g), surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i pora(100g). kompot (200ml)	Jogurt z nasionami chia i pulpą z mango(150g). Napój pomarańczowy(150ml)

	II-Banan(80g)		
	ALERGENY: 1. Gluten, 3. Jajka, 4. Ryba, 6. Soja, 7. Mleko, 9. Seler,		
21.10. Środa	Ryż na mleku(230ml), chleb(35g) z masłem(5g), kiełbasa żywiecka(25g), sałata(3g), pomidor(20g). II-Śliwka(30g)	Zupa z pomidorowa z makaronem(200ml), puree ziemniaczane(150g), kotlet z czerwonej fasoli i kaszy jaglanej (80), bukiet warzyw z masłem(100g) Kompot(200ml)	Bułka(25g) z masłem(5g) i parówką z indyka(1szt), herbatka rumiankowa (150ml).
	ALERGENY: 1. Gluten, 3. Jajka, 4. Ryba, 6. Soja, 7. Mleko, 9. Seler, 11. Sezam		
22.10, Czwartek	Kawa zbożowa na mleku(200ml), chleb(17g) z masłem(5g), szynka drobiowa(25g), bułka(17g) z masłem(5g), ser żółty(20g), ogórek(20g), papryka(20g), II- Winogrona(80g)	Barszcz ukraiński(200ml), ryż(150g) potrawka z kurczaka(100g), sałata z sosem jogurtowym posypana pestkami słonecznika(80g). Kompot(200ml).	Kisiel owocowy(150ml), chrupki kukurydziane(30g) Herbata z cytryną i miodem (150ml)
	ALERGENY: 1. Gluten, 3. Jajka, 6. Soja, 7. Mleko, 9. Seler, 11. Sezam		
23.10. Piątek	Płatki jaglane na mleku(230ml), chleb(35g) z masłem(5g), szynka z indyka(25g), oliwki zielone(20g), pomidor(20g). II-Brzoskwinie(30g)	Zupa brokułowa z ziemniakami(200ml), ziemniaki(150g), ryba w panierce(80g), surówka z kapusty kiszanej(100g), kompot(200ml).	Ciasto ze śliwkami(80g). Herbatka owocowa(150ml).
	ALERGENY: 1. Gluten, 3. Jajka, 6. Soja, 7. Mleko, 9. Seler, 11. Sezam		
26.10. Poniedziałek	Płatki kukurydziane na mleku(230ml), chleb(35g) z masłem(5g), szynka wiejska(25g) ogórek(20g), pomidor(20g). II-Gruszka (80g)	Zupa z soczewicy z pomidorami (200ml), makaron z leczy warzywnym (200g), kompot (200ml)	Bułka(17) z masłem(5g) i serem żółtym(20g). kawa zbożowa(150ml).
	ALERGENY: 1. Gluten, 3. Jajka, 6. Soja, 7. Mleko, 9. Seler, 11. Sezam		
27.10. Wtorek Zielone śniadanie	Kakao(200ml), chleb graham(17g) z masłem(5g), twaróg z czarnuszką i rzodkiewką(25g), bułka(17g) z masłem(5g), filet z indyka(25g), ogórek(20g),papryka(20g), sałata(3g) II-Jabłko(80g)	Zupa kartoflanka (200ml), kasza jęczmienna(150g), pieczeń rzymska z sosem pieczarkowym(100g). Surówka z mafijna(100g). Kompot (200ml)	Ryż zapiekany z jabłkiem i polewą jogurtową(150g). Herbata z cytryną i z miodem(150ml)
	ALERGENY: 1. Gluten, 3. Jajka, 4. Ryba, 6. Soja, 7. Mleko, 9. Seler, 11. Sezam		
28.10. Środa	Płatki ryżowe na mleku(230ml), chleb(35g) z masłem(5g), schab pieczony- własny wyrób(30g), pomidor(20g),rzodkiewka(20) II-Śliwki(80g)	Zupa krem z zielonego z grzankami(200ml), placki ziemniaczano-cukiniowe z jogurtem(100g), surówka marchewki i jabłka(100g), kompot (200ml).	Bułka(17g) z masłem(5g), i szynką(25g), pomidor(25g) Herbatka owocowa(150ml)
	ALERGENY: 1. Gluten, 6. Soja, 7. Mleko, 9. Seler,		
29.10. Czwartek	Kawa zbożowa(200ml), chleb graham(17g) z masłem(5g), polędwica miodowa(25g), bułka(17g) z masłem(5g), serek almette(25g), kiełki(3g), papryka(20g),	Zupa kalafiorowa(200ml), kasza kuskus (150g), kurczak po koreańsku(100g), sałata z sosem winegret(50g), kompot(200ml)	Racuchy dyniowe z konfiturą śliwkową(150g), napój cytrynowo - miętowy(150ml).

	II-Banan(80g)		
ALERGENY: 1. Gluten, 6. Soja, 7. Mleko, 9. Seler,			

30.10. Piątek	Płatki owsiane na mleku(230ml), chleb(35g) z masłem(5g), szynka wiejska(25g), ogórek(20g), pomidor(20g), II-Nektarynka(80g)	Zupa z fasolki szparagowej(200ml), ziemniaki (150g), pulpeciki rybne w sosie śmietanowo-koperkowym(100g), surówka z czerwonej kapusty, pora, marchewki(100g), kompot(200ml)	Galaretka owocowa(100g), herbatniki, herbatką rumiankowa(150ml)
ALERGENY: 1. Gluten, 6. Soja, 7. Mleko, 9. Seler,			