

# JADŁOSPIS

## **Poniedziałek 21.09.2026r**

**Śniadanie:** Płatki gryczane na mleku(200ml), bułka indyjska(35g), serek kanapkowy(10g), tłuszcz roślinny do smarowania pieczywa (6g), pomidor koktajlowy(15g), herbata zielona (200ml)  
(występujące alergeny: mleko, sezam)

**Obiad:** Zupa brokułowa na wywarze warzywnym z ziemniakami, natką pietruszki, zabieleną-(200ml-400ml)  
Spaghetti pełnoziarniste z sosem carbonara i parmezanem – (150g-220g)  
Woda (200ml), owoc sezonowy(90g)  
(występujące alergeny: jaja, mleko)

**Podwieczorek:** Wafel ryżowy(35g), mandarynka(90g), maślanka(200ml)  
(występujące alergeny: mleko, cytrusy)

## **Wtorek 22.09.2026r**

**Śniadanie:** Kakao na mleku (200ml), chleb razowy (35g), tłuszcz roślinny do pieczywa(6g), szynka bankietowa (35g), ogórek świeży (15g), sałata (2g), herbata czarna z cytryną(200ml)  
(występujące alergeny: seler, mleko, cytrusy)

**Obiad:** Zupa owocowa z mieszanki owoców leśnych z makaronem pełnoziarnistym -(200ml-400ml)  
Kotlet schabowy smażony(90g-120g) z ziemniakami(150g-220g) i fasolką szparagową (80g-100g), woda(200ml)  
(występujące alergeny: seler, gluten, jaja)

**Podwieczorek:** Galaretka bez cukru (35g), chipsy bananowe (10g), mleko (200)  
(występujące :mleko)

## **Środa 23.09.2026r**

**Śniadanie:** Płatki kukurydziane na mleku (200ml), chleb litewski (35g), tłuszcz roślinny do smarowania pieczywa (6g), twarożek z białego sera (35g), rzodkiewka (15g), herbata malinowa (200ml)  
(występujące alergeny: mleko, gluten,)

**Obiad:** Barszcz biały z ziemniakami, białą kielbasą na wywarze mięsny, zabieleny-(200ml-400ml)  
Makaron pełnoziarnisty z musiem truskawkowym-(220g-260g)  
Woda (200ml), owoc sezonowy (90g)  
(występujące alergeny: seler, mleko, jaja, gluten,)

**Podwieczorek:** Paluch z ziarnami(35g) z pieczonym kurczakiem(35g), tłuszczem roślinnym do pieczywa(6g), pomidorem(15g), melisą(200ml) lub mlekiem (200ml)  
(występujące alergeny: mleko, sezam, seler)

## **Czwartek 24.09.2026r**

**Śniadanie:** Kawa zbożowa na mleku (200ml), bułeczka alpejska (35g), tłuszcz roślinny do smarowania pieczywa (6g), polędwica sopocka (35g), papryka żółta (35g), herbata czarna z cytryną (200ml)  
(występujące alergeny: mleko, cytrusy, gluten)

**Obiad:** Krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki na wywarze drobiowym(200ml-400ml)  
Polędwiczka z kurczaka w marynacie jogurtowej-pieczona (90g-120g) z ziemniakami(150g-220g) i z surówką z marchwi, jabłka i siemienia lnianego (80g-100g), woda(200ml)  
(występujące alergeny: gluten, mleko, seler,)

**Podwieczorek:** Bułka grahamka(35g), tłuszcz do smarowania pieczywa (6g), pasztecik drobiowy(15g), ogórek(15g), rumianek(200ml) lub mleko(200ml)  
(występujące alergeny: gluten, mleko, seler)

## **Piątek 25.09.2026r**

**Śniadanie:** Kakao na mleku (200ml), chleb razowy (35g), tłuszcz roślinny do smarowania pieczywa (6g), jajecznicza ze szczypiorkiem(50g), pomidorek koktajlowy(35g), herbata zielona z cytryną(200ml)  
(występujące alergeny: mleko, cytrusy, jaja)

**Obiad:** Barszcz ukraiński z białą kapustą, fasolą i koprem na wywarze drobiowym, zabieleny-(200ml-400ml)  
Ryba miruna w sosie koperkowym (80g-120g) z ziemniakami (150g-220g) i surówką z kiszzonego ogórka, papryki i cebuli czerwonej (80g-100g)  
(występujące alergeny: mleko, seler, ryba,)

**Podwieczorek:** Ciasto drożdżowe (50g) z mlekiem (200ml), jabłko(90g)  
(występujące alergeny: gluten, mleko, jaja)