J A D Ł O S P I S

Poniedziałek 02.11.2026r

DZIEŃ WOLNY OD NAUKI - STOŁÓWKA NIECZYNNA

Wtorek 03.11.2026r

Śniadanie: *Kakao na mleku (200ml),chleb tostowy (35g), tłuszcz roślinny do pieczywa(6g), ser żółty (35g), ogórek świeży (15g),ketchup (2g), herbata czarna z cytryną(200ml)*
(występujące alergeny:gluten,mleko,cytrusy)

Obiad: *Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z ziemniakami,natką pietruszki,zabielana-(200ml-400ml)*
Zapiekanka z makaronem penne pełnoziarnistym, szpinakiem, brokułem i serem mozzarella– (180g-220g)
Woda (200ml),owoc sezonowy-gruszka(90g)
(występujące alergeny jaja,mleko)

Podwieczorek: *Bułeczka grahamka (35g) z serem białym (35g), masłem roślinnym (6g),rzodkiewką(35g), i mlekiem (200ml)*
(występujące alergeny:mleko)

Środa 04.11.2026r

Śniadanie: *Kawa zbożowa na mleku (200ml), chleb litewski (35g), tłuszcz roślinny do smarowania pieczywa (6g), szynka bankietowa(35g), pomidor(15g), herbata z owoców leśnych (200ml)*
(występujące alergeny:mleko,gluten,seler)

Obiad: *Zupa grochowa z kiełbaską, natką pietruszki na wywarze drobiowym-(200ml-400ml)*
Schab pieczony (90g-120g) z kopytkami(150g-220g),gotowaną marchewka z groszkiem (80g-100g)
(występujące alergeny:gluten,mleko,seler,)

Podwieczorek: *Jogurt naturalny z musli owocowym(100g),banan(90g),wafel ryżowy(10g)*
(występujące alergeny;mleko)

Czwartek 05.11.2026r

Śniadanie: *Kasza manna na mleku (200ml),bułeczka alpejska (35g), tłuszcz roślinny do smarowania pieczywa (6g), polędwica sopocka (35g), papryka (35g), herbata owocowa(200ml)*
(występujące alergeny;mleko,,gluten,seler)

Obiad : *Barszcz czerwony z ziemniakami i koprem na wywarze warzywnym,zabielany-(200ml-400ml)*
Krokiety z mięsem (160g-220g) i surówką z kapusty pekińskiej,kukurydzy,natki i majonezu vege(80g-100g), woda(200ml)
(występujące alergeny:mleko,gluten,jajko,seler,)

Podwieczorek: *Paluch z ziarnami(35g), tłuszcz do smarowania pieczywa (6g), serek śmietankowy ze szczypiorkiem i koperkiem(15g),szynka drobiowa, kefir (200ml),(90g)*
(występujące alergeny:gluten,mleko)

Piątek 06.11.2026r

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

Obiad: *Zupa zacierkowa z natką pietruszki na wywarze drobiowym-(200ml-400ml)*
Ryba miruna w panierce smażona (80g-120g) z ziemniakami (150g-220g) i surówką z kiszonej kapusty, marchwi, jabłka, natki i oliwy z oliwek (80g-100g)
(występujące alergeny:gluten,jaja,seler,ryba,)

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