J A D Ł O S P I S

Poniedziałek 09.11.2026r

Śniadanie: *Kawa zbożowa na mleku(200ml),bułka indyjska(35g),humus z cieciorki(10g),pomidor koktajlowy(15gherbata zielona (200ml)*
(występujące alergeny;mleko,sezam)

Obiad: *Zupa brokułowa na wywarze warzywnym z ziemniakami,natką pietruszki,zabielana-(200ml-400ml)*
Pierogi z farszem serowo-ziemniaczanym z cebulka – (180g-220g)
Woda (200ml),owoc sezonowy(90g)-jabłko
(występujące alergeny jaja,mleko)

Podwieczorek: *Wafel ryżowy(35g),mus owocowy bez dodatku cukru(100g),maślanka(200ml)*
(występujące alergeny:mleko,cytrusy)

Wtorek 10.11.2026r

Śniadanie: *Płatki gryczane na mleku (200ml),chleb razowy (35g), tłuszcz roślinny do pieczywa(6g), kabanosy drobiowe (35g),papryka (15g), herbata czarna z cytryną(200ml)*
(występujące alergeny:seler,mleko,cytrusy)

Obiad: *Zupa owocowa z mieszanki owoców leśnych z makaronem pełnoziarnistym -(200ml-400m)*
Filet z indyka pieczony (90g-120g) z ziemniakami(150g-220g) i mizerią z jogurtem(80g-100g),woda(200ml)
(występujące alergeny:seler,mleko)

Podwieczorek: *Paluch z ziarnami (35g),twarożek z białego sera,rzodkiewki i szczypioru (30g)mleko (200 ml) lub melisa(200ml)*
(występujące ;mleko,,sezam)

Środa 11.11.2026r

DZIEŃ WOLNY OD NAUKI - STOŁÓWKA NIECZYNNA

Czwartek 12.11.2026r

Śniadanie: *Płatki kukurydziane na mleku (200ml),bułeczka alpejska (35g), tłuszcz roślinny do smarowania pieczywa (6g),polędwica sopocka (35g)pomidor(35g), herbata malinowa (200ml)*
(występujące alergeny;mleko,gluten,seler)

Obiad: *Zupa fasolowa z natką pietruszki na wywarze drobiowym(200ml-400ml)*
Ryż w sosie słodko-kwaśnym z kawałkami kurczaka,papryką i ananasem (180g-220g) ,woda(200ml)
owoc sezonowy(90g)-mandarynka
(występujące alergeny:gluten,mleko,seler,)

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

Piątek 13.11.2026r

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

Obiad: *Zupa kalafiorowa z koprem na wywarze drobiowym,zabielana-(200ml-400ml)*
Ryba miruna w sosie koperkowym (80g-120g) z kaszą kuskus(150g-220g) i ogórkiem konserwowym (80g-100g)
(występujące alergeny:mleko,seler,ryba,)

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

Z przyczyn niezależnych możliwa jest zmiana jadłospisu