JADŁOSPIS

Posiłek	Poniedziałek 05.10.2026 r.	Wtorek 06.10.2026 r.	Środa 07.10.2026 r.	Czwartek 08.10.2026 r.	Piątek 09.10.2026 r.
Śniadanie godz. 8:30	Zupa mleczna -płatki kukurydziane [1,2] -200ml Herbata z cytryną/ woda mineralna-200ml Chleb zwykły i graham z masłem[1,2]-50g Polędwica drobiowa[3]-15g Twarożek ze szczypiorkiem [1]-25g Pomidor ,rzodkiewka - 30g Miód pszczeli -5g (353 kcal)	Kawa [1]- 200 ml Herbata z cytryną/ woda mineralna- 200ml Rogal maślany z masłem [1,2] - 50g Ser żółty[1]-15g Schab pieczony[3]-15g Papryka czerwona i żółta - 30g Sałata -10g Dżem z czarnej porzeczki -15g (353 kcal)	Kakao- 200ml Herbata z cytryną/ woda mineralna -200ml Chleb zwykły i razowy z masłem[1,2]- 40g/10g Jajecznica -50g Polędwica z indyka [3] - 25g Pomidor ,szczypior - 40g Dżem wiśniowy- 15g (347 kcal)	Kawa inka[1,2]- 200ml Herbata z cytryną/ woda mineralna -200ml Bułka żytnia z masłem[1,2] -40g Masło[1]- 10g Ser żółty [1]-15g Szynka pieczona wieprzowa[3] -15g pomidor ,szczypior - 30g Dżem śliwkowy-15g (348 kcal)	Zupa mleczna -ryż na mleku [2,1] -250ml Herbata z cytryną /woda mineralna-200ml Chleb zwykły i graham z masłem [1 ,2] -40g/10g Pasta mięsno-warzywna -55g Ogórek , szczypior -40g Dżem z czarnej porzeczki– 15 g (348 kcal)
II Śniadanie godz.: 10:30	Arbuz -190g Słonecznik -14g Woda mineralna- 150ml (98 kcal)	Banan -190g Woda mineralna- 150 ml (99 kcal)	Budyń waniliowy [1]- 130g Maliny- 35g Woda mineralna- 150ml (99 kcal)	Jabłko -90g Danonki -50g Woda mineralna- 150ml (99 kcal)	Jogurt naturalny -140g Miód -4g Kiwi- 35g (100 kcal)
Obiad godz. 12:00	Zupa gulaszowa [4]- 250ml na wywarze mięsnym Ryż z musem jabłkowym[2,] -200g Polewa śmietankowo-waniliowa [1] – 20ml Kompot śliwkowy - 200ml (400 kcal)	Zupa fasolowa [1,4]- 250ml na wywarze warzywnym Makaron spaghetti[2]- 120g Sos warzywno-mięsny-200g Kompot z czarnej porzeczki-200ml (402 kcal)	Zupa kalafiorowa [1,3] -250ml Na wywarze warzywnym Kotlet mielony [2,6]-70g Ziemniaki z koprem -140g Mizeria z jogurtem -80g Kompot wiśniowy- 200ml (393 kcal)	Rosół z makaronem[2,6,4]-250ml na wywarze mięsnym Podudzie z kurczaka pieczone -60g Ziemniaki z koprem -140g Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą[2,1]- 100g Kompot śliwkowy - 200ml (395 kcal)	Zupa krupnik z kaszą pęczak-[2,4] 250g Na wywarze warzywnym Nuggetsy z mintaja [2]- 80g Ziemniaki z koprem 140 g. Surówka z białej kapusty -90g. Kompot z czarnej porzeczki – 200ml (396 kcal)
Podwieczorek godz. 14:30	Chleb razowy z masłem[1,2] -25g Kakao [1] -120ml Polędwica sopocka [3] -15g Sałata -5g (153 kca	Jabłko -100g Jogurt naturalny z miodem [1]-150g/15g (148 kcal)	Ciasto drożdżowe[1,2,6]-50g z owocami (Wyrób własny) Herbata z miodem i cytryną -150ml (148 kcal)	Gruszka -200g Pestki dyni -15g (151 kcal)	Banan -200g Rodzynki -18g Woda mineralna-150ml (148 kcal)

Alergeny:

1- mleko i przetwory mleczne(łącznie z laktozą), 2- zboża glutenowe tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, a także ich produkty pochodne; 3- soja, zboża zawierające gluten, gorczycę, seler, oraz mleko (łącznie z laktozą); 4- seler/gorczyca, 5 - ryby i ich przetwory, 6-jaja i produkty pochodne

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadlospisie.

Sporządziła: Bodzęta Agnieszka