JADŁOSPIS

Posiłek	Poniedziałek 12.10.2026 r.	Wtorek 13.10.2026 r.	Środa 14.10.2026 r.	Czwartek 15.10.2026 r.	Piątek 16.10.2026 r.
Śniadanie godz. 8:30	Zupa mleczna -z zacierką [1,2] - 200ml Herbata z cytryną/ woda mineralna-200ml Chleb zwykły i graham z masłem[1,2]-50g Szynka z piersi kurczaka[3]-20g Ogórek, szczypior - 40g Dżem śliwkowy -5g (349 kcal)	Kakao [1]- 200 ml Herbata z cytryną/ woda mineralna- 200ml Bułka dyniowa z masłem [1,2] -50g Pasta jajeczna [3,6]-30g Parówka ,kechup - 30g/5g Pomidor ,szczypior -30g (362 kcal)	Szwedzki stół Kawa inka[1,2] - 200ml Herbata z cytryną/ woda mineralna -200ml Chleb zwykły i żytni jasny z masłem[1,2]-35g/8g Kiełbasa krakowska [3]- 15g Polędwica drobiowa[3]-15g Kabanos [3]-15g Ser żółty [1]-10g Pomidorki koktajlowe ,papryka mix 40g,rzodkiewka,ogórek,szczypior, sałata -55g (348 kcal)	Kakao[1]- 250ml Herbata z cytryną/ woda mineralna -200ml Bułka owsiana z masłem[1,2] -40g Szynka z piersi kurczaka [3] -25g Pasta z twarogu[1]-30g Ogórek, pomidor ,szczypior - 50g Dżem śliwkowy-15g (355 kcal)	Kawa inka [2,1] -250ml Herbata z cytryną -200ml Chleb zwykły i razowy [,2] -40g Masło[1] -10 g. Polędwica sopocka [3]-20g Jajko gotowane [6]-25g Pomidor , szczypior -40g Dżem z czarnej porzeczki– 15 g (346 kcal)
II Śniadanie godz.: 10:30	Jabłko – 180g Migdały -8g Woda mineralna- 150ml (98 kcal)	Banan -190g Woda mineralna- 150 ml (99 kcal)	Mus owocowy Kubuś[2, 3]- 100g Herbatniki [2,3]- 16g Woda mineralna- 150ml (102 kcal)	Monte deser mleczny[1,3] - 55g Melon - 160g Woda mineralna- 150ml (98 kcal)	Jogurt naturalny - 140 g Miód -5g Kiwi - 35g Woda mineralna-150ml (100 kcal)
Obiad godz. 12:00	Zupa z kapustą włoską i pomidorami [4]- 250ml na wywarze mięsnym. Naleśniki z twarogiem[2,] -170g Polewa truskawkowa [1] – 60ml Kompot śliwkowy - 200ml (402 kcal)	Zupa z fasolki szparagowej [1,4]-250m na wywarze warzywnym Bitka schabowa w sosie[2,1] - 80g/50g Kasza jęczmienna [2]-140g Surówka szwedzka -80g Kompot wiśniowy - 200ml (396 kcal)	Zupa pieczarkowa [1] -250ml na wywarze warzywnym Łazanki z mięsem i kapustą [2,6]-250g Kompot z czarnej porzeczki- 200ml (395 kcal)	Zupa krem z brokułów[1,4] - 250ml Na wywarze warzywnym Kartacze z gotowanych ziemniaków z nadzieniem mięsnym[2]-180g Surówka z buraczków - 80g Kompot śliwkowy - 200ml (396 kcal)	Zupa grochowa-[2,4] 250g na wywarze warzywnym. Burgery rybne z mintaja [2]- 90g Ziemniaki z koprem -140 g. Surówka z kapusty pekińskiej - 90g. Kompot z czarnej porzeczki – 200ml (412 kcal)
Podwieczorek godz. 14:30	Chleb razowy z masłem[1,2] -25g Herbata z cytryną -200ml Kiełbasa krakowska sucha [3] -20g Rzodkiewka -30g (151 kcal)	Budyń waniliowy [1,2]-180g Borówka – 40g (151 kcal)	Gruszka -200g Pestki dyni-15g (148 kcal)	Banan – 200g Rodzynki -18g (148 kcal)	Jabłko -200g Migdały -17g (149 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

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadlospisie.

Sporządziła: Bodzęta Agnieszka