Jadłospis

Poniedziałek

Zupa brokułowa z ziemniakami, zaprawiana **jogurtem naturalnym,** na wywarze warzywnym, **pieczywo** wiejskie**.** Pieczeń ze schabu w sosie pieczeniowym(schab b/k, olej, przyprawy) sos(wywar mięsny, mąka **pszenna**, przyprawy) kasza **jęczmienna,** surówka z białej kapusty z marchewką, jabłkiem i ogórkiem świeżym z sosem winegret, woda z cytryną i miętą, owoc.
A1; A7; A9

Wtorek

Krupnik z kaszy **jęczmiennej z** ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym, **pieczywo** wiejskie**.** Makaron razowy bezjajeczny z sosem pomidorowym, ciecierzycą i warzywami **(**makaron**, pomidory bez skóry, ciecierzyca, bukiet warzyw 8 składnikowy, marchew kostka, cebula, olej rzepakowy, oregano, bazylia, słodka papryka, pieprz ziołowy, kminek mielony, sól), woda z sokiem jabłkowym, musik owocowy.
A1; A9

Środa

CZWARTEK

Zupa ze świeżego ogórka z ziemianami na wywarze warzywnym, **śmietaną** i koperkiem, **pieczywo** razowe. Pierś z indyka w panierce pieczona (pierś z indyka b/s, **jajka**, płatki kukurydzane, mąka kukurydzana, olej, **przyprawy**), kasza **bulgur**, surówka(buraczki gotowane, jabłko, chrzan tarty, sok z cytryny, olej, przyprawy) kompot wieloowocowy
A1; A3; A7; A9

PIĄTEK

Z. jarzynowa z ryżem brązowym i natką pietruszki na wywarze warzywnym, **pieczywo** wiejskie Filet z rybny pieczony(filet **rybny**, mąka **pszenna**, olej, przyprawy), ziemniaki, surówka (kapusta czerwona, jabłko, pestki słonecznika prażone, olej, przyprawy), woda z cytryną, musik owocowy.
A1; A4; A7; A9

Sporządziła- Lucyna Łukianiuk- zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 20 lutego 2026r

Pogrubioną czcionką są wyodrębnione produkty, które mogą powodować alergie lub reakcje nietolerancji.
Jadłospis może ulec zmianie ** potrawa na bazie produktów strączkowych

Jadłospis

Woda do picia do każdego posiłku

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 12.10.2026	Jogurt bananowy*(**jogurt naturalny** 3%, banan), płatki orkiszowe, pestki słonecznika prażone Kanaka: **pieczywo** wiejskie**, masło 82%, pasta rybna**(**makrela** w pomidorach, cebulka zielona) ogórek kiszony, ¼ jabłka, herbata.	Zupa brokułowa z ziemniakami, zaprawiana **jogurtem naturalnym,** na wywarze warzywnym **pieczeń** ze schabu w sosie pieczeniowym(schab b/k, olej, przyprawy) sos(wywar z mięsa, mąka **pszenna**, przyprawy) kasza **jęczmienna**, surówka z białej kapusty z marchewką, jabłkiem i ogórkiem świeżym z sosem winegret, woda z cytryną i miętą	**Chałka pszenna,** napój migdałowy*(**maślanka naturalna**, napój migdałowy, napój owsiany) śliwka papryka paski do chrupania.
Alergeny	A1; A4; A7	A1; A7; A9	A1, A7
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Wtorek 13.10.2026	Kanapki; **Pieczywo** razowe, **masło 82%**, wędlina, rzodkiewka, sałata lodowa, kawa(**mleko**, kawa inka) ½ gruszki, dieta kawa inka z napojem roślinnym	Krupnik z kaszy **jęczmiennej z** ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym. Makaron razowy bez jajeczny z sosem pomidorowym, ciecierzycą i warzywami **(**makaron**, pomidory bez skóry, ciecierzyca, bukiet warzyw 8 składnikowy, passata pomidorowa, marchew kostka, cebula, olej rzepakowy, oregano, bazylia, słodka papryka, pieprz ziołowy, kminek mielony, sól), woda z sokiem jabłkowym	Kasza manna z musem truskawkowym*(**mleko 2%, kasza manna**, truskawka), marchewka do chrupania, ¼ jabłka, herbat owocowa
Alergeny	A1; A7	A1; A9	A7; A1
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Środa 14.10.2026	Zupa: **mleko 2%,** ryż biały Kanapka. **chleb wiejski**, **masło** 82%, pasta (**jajka**, szczypiorek, **jogurt naturalny**) ogórek sałatkowy słupki, herbata z cytryną, ¼ jabłka	Barszcz ukraiński z fasolą i kapustą na wywarze z warzyw i mięsa z **jogurtem naturalnym**. Pierogi leniwe z masłem (**twaróg mieszany**, mąka **pszenna, jajka**, skrobia ziemniaczana) woda z sokiem pomarańczowym, marchewka do chrupania, dieta kopytka	Bułka **pszenna**, **masło** 82%, ½ parówki, pomidorki koktajlowe, plasterki gruszki suszonej, herbata owocowa
Alergeny	A1; A3; A7	A1; A3; A7; A9	A1; A7

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Czwartek 15.10.2026	Kanapki; **bułka pszenna**, **masło** 82% wędlina, papryka, kawa (**mleko**, kawa inka), śliwka, dieta kawa inka z napojem roślinnym	Zupa ze świeżego ogórka z ziemianami na wywarze warzywnym, **śmietaną** i koperkiem. Pierś z indyka w panierce pieczona (pierś z indyka b/s, **jajka**, płatki kukurydzane, mąka kukurydzana, olej, **przyprawy**), kasza **bulgur**, surówka(buraczki gotowane, jabłko, chrzan tarty, sok z cytryny, olej, przyprawy) kompot wieloowocowy	**Bagietka** z **serkiem** ziarnistym, herbata, winogron, kalarepka słupki do chrupania dieta **bagietka** z powidłami
Alergeny	A1; A7	A1; A3; A7; A9	A1; A7:
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Piątek 16.10.2026	Kanapki; **bułka ziarnista** z **masło 82%**, wędlina, ogórek świeży, rzodkiewka, kawa z mlekiem(**mleko 2%,** kawa inka), ½ banana, dieta kawa inka z napojem roślinnym	Z. jarzynowa z ryżem brązowym i natką pietruszki na wywarze warzywnym. Filet rybny pieczony(filet **rybny**, mąka **pszenna**, olej, przyprawy), ziemniaki, surówka (kapusta czerwona, jabłko, pestki słonecznika prażone, olej, sok z cytryny, przyprawy), woda z cytryną.	Bananowy pudding chia z borówkami i rodzynkami*(**jogurt naturalny,** banan, rodzynki, nasiona chia), wafle ryżowe, papryka do chrupania, woda z pomarańczą.
Alergeny	A1; A7	A1; A4; A7; A9	A1; A7

Sporządziła- Lucyna Łukianiuk- zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 20 lutego 2026r

Pogrubioną czcionką są wyodrębnione produkty, które mogą powodować alergie lub reakcje nietolerancji.
Jadłospis może ulec zmianie * wyrób własny ** potrawa na bazie produktów strączkowych