Jadłospis

PONIEDZIAŁEK

Zupa z cukinii na wywarze warzywnym z ziemniakami i koperkiem zabielana **śmietaną**, **pieczywo** wiejskie.
Bitka wieprzowa(schab b/k, warzywa paski w zmiennej proporcji, cebula, mąka **pszenna**, olej, **przyprawy**)
Kasza **gryczana**, surówka (pekinka, ogórek sałatkowy, marchewka, żurawina suszona, olej, **musztarda, przyprawy, kompot** wieloowocowy, owoc
A1; A7: A9: A10

WTOREK

Z. fasolowa na wywarze mięsno -warzywnym z ziemniakami, **pieczywo** razowe.
Makaron z serem i sosem jogurtowo-malinowym(**makaron razowy**, ser **twarogowy** mieszany, **jogurt naturalny,** malina mrożona, cukier), **mleko** czekoladowe, jabłuszka plasterki.
A1; A7; A9: A10

ŚRODA

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem brązowym i natką pietruszki. **pieczywo** wiejskie.
Kotlet z soczewicy**(soczewica czerwona, płatki owsiane, marchewka, cebula, olej, siemię lniane mielone, **bułka tarta,** przyprawy), ziemniaki, surówka z marchewki i jabłka (marchewka, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny), woda z cytryną i miętą, musik owocowy
A1: A9: A10

CZWARTEK

Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym z **jajkiem** i ziemniakami zaprawiana **śmietaną**, **pieczywo** razowe.
Filet z kurczaka saute pieczony (filet z kurczaka b/s, mąka **pszenna**, olej, **przyprawy**) ryż brązowy, surówka (sałata lodowa, pomidor, ogórek sałatkowy, pestki słonecznika prażone, sos winegret)
woda z sokiem pomarańczowym, paluszek **serowy**

A1; A3; A7; A9; A10

PIĄTEK

Zupa warzywna krem na wywarze warzywnym z kaszą **jęczmienną**, **śmietaną** i koperkiem, **pieczywo** wiejskie,
Mintaj w panierce zapiekany z **serem**, ziemniaki, surówka (kiszona kapusta, jabłko, cebulka zielona, olej, **przyprawy**), woda z pomarańczą, owoc.

A1; A4; A7: A9: A10

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

Jadłospis

Woda do picia do każdego posiłku

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 19.10.2026 Alergeny	Zupa: **mleko 2%, makaron** Kanapka; pieczywo **wiejskie** z **masłem**, wędlina, pomidor, herbata owocowa, ćwiartka jabłka.	Zupa z cukinii na wywarze warzywnym z ziemniakami i koperkiem zabielana **śmietaną pieczywo**, bitka schabowa (schab b/k, warzywa paski w zmiennej proporcji, cebula, mąka **pszenna,** olej, przyprawy) kasza gryczana prażona, surówka (pekinka, ogórek świeży, marchewka, żurawina suszona, olej, musztarda, przyprawy) kompot wieloowocowy.	Budyń ryżowy* (**mleko** 2%, ryż biały) z musem owocowym, **bagietka**, ogórek słupki do chrupania, woda z cytryną
	A1; A7	A1; A7; A9: A10	A1; A7
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Wtorek 20.10.2026 Alergeny	Z. **mleko**, płatki **owsiane, żurawina** Kanapka; **chleb razowy** z **masłem**, wędlina wieprzowa, ogórek świeży, pomidorki, śliwka, herbata owocowa	Z. fasolowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami Makaron z serem i sosem jogurtowo-malinowym(**makaron razowy**, ser **twarogowy** mieszany, **jogurt naturalny,** malina mrożona, cukier), woda z sokiem jabłkowym, marchewka do chrupania	Sałatka owocowa, (winogron, banan, kiwi) wafle kukurydzane, napój owsiano- kokosow**y**
	A1; A7	A1; A7; A9: A10	A1; A7
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Środa 21.10.2026 Alergeny	Pieczywo **wiejskie** z **masłem**, **ser żółty, pasta***(**serek naturalny ziarnisty, jajko** gotowane, szczypiorek), papryka, herbata z cytryną, pół gruszki, dieta kanapka z wędliną	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem brązowym i natką pietruszki. **pieczywo** wiejskie. Kotlet z soczewicy**(soczewica czerwona, płatki owsiane, marchewka, cebula, olej, siemię lniane mielone, **bułka tarta,** przyprawy), ziemniaki, surówka z marchewki i jabłka (marchewka, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny), woda z cytryną i miętą, .	Koktajl owocowy na maślance*(m**aślanka naturalna,** truskawka, banan, siemię lnianie), **drożdżówka,** kalarepka do chrupania dieta napój owsiany
	A1; A3;A7	A1; A9: A10	A7; A1

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Czwartek 22.10.2026 Alergeny	Jogurt owocowy z płatkami kukurydzanymi**(jogurt naturalny,** truskawka, banan) Kanapka**(pieczywo** razowe z **masłem,** wędlina, papryka, herbatka owocowa bez cukru, śliwka.	Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym z **jajkiem** i ziemniakami zaprawiana **śmietaną**, **pieczywo,** filet z kurczaka pieczony saute(filet z kurczaka b/s, mąka **pszenna**, olej, **przyprawy**), ryż brązowy, surówka(sałata lodowa, pomidor, ogórek sałatkowy, pestki słonecznika prażone, sos winegret) kompot wieloowocowy	Chrupki kukurydzane, Kakao (**mleko,** kakao**)**, dieta, napój kokosowy, ćwiartka jabłka, pomidorki koktajlowe
	A1; A7; A10	A1; A3; A7; A9; A10	A1; A7
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Piątek 23.10.2026 Alergeny	**Kajzerka** z **masłem**, twarożek (**ser biały**, **jogurt naturalny,** banan, borówka), kakao z mlekiem(**mleko**, kakao, cukier), mandarynka, dieta wędlina, herbata	Z. warzywna krem z kaszą **jęczmienną, śmietaną** i koperkiem, **pieczywo**, **mintaj** w **panierce** zapiekany z **serem**, ziemniaki, surówka (kiszona kapusta, jabłko, cebulka zielona, olej, **przyprawy**) woda z pomarańczą	**Biszkopty bezcukrowe** kisiel truskawkowy, **orzechy nerkowca,** kalarepka do chrupania
	A1; A7	A1; A4; A7; A9; A10	A1; A8

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