Jadłospis

PONIEDZIAŁEK

Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym z **jajkiem** i ziemniakami zaprawiana **śmietaną**, **pieczywo** wiejskie.
Bitka wieprzowa(schab b/k, warzywa paski w zmiennej proporcji, cebula, mąka **pszenna**, olej, **przyprawy**)
Kasza **gryczana**, surówka (pekinka, seler, ogórek kiszony, marchewka, żurawina suszona, olej, **musztarda, przyprawy, kompot** wieloowocowy, paluszek **serowy**

A1; A3; 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, musik owocowy.
A1; A7; A9: A10

ŚRODA

Rosół z **makaronem** 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, chrzan, olej rzepakowy, sok z cytryny), woda z cytryną i miętą, jabłuszka plasterki suszone.
A1: A9: A10

CZWARTEK

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem brązowym i natką pietruszki, **pieczywo** razowe.
Filet z kurczaka zapiekany z serem (filet z kurczaka b/s, **ser mozzarella, gouda**, mąka **pszenna**, olej, **przyprawy**) ryż brązowy, surówka (sałata lodowa, pomidor, ogórek sałatkowy, pestki słonecznika prażone, sos winegret) woda z sokiem pomarańczowym, owoc

A1; 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 2.11.2026	Jogurt owocowy z płatkami kukurydzanymi**(jogurt grecki jogurt naturalny,** truskawka, banan) Kanapka**(pieczywo** wiejskie z **masłem,** wędlina, pomidor, herbata z cytryną, ćwiartka gruszki.	Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym z **jajkiem** i ziemniakami zaprawiana **śmietaną** bitka schabowa (schab b/k, warzywa paski w zmiennej proporcji, cebula, mąka **pszenna,** olej, **przyprawy**) kasza gryczana prażona, surówka (pekinka, seler, ogórek kiszony, marchewka, żurawina suszona, olej, **musztarda**, **przyprawy**) kompot wieloowocowy.	**Chałka pszenna mleko** czekoladowe, dieta, napój kokosowy, **orzechy nerkowca,** ogórek słupki do chrupania
Alergeny	A1; A7	A1; A7; A9: A10	A1; A7: A8
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Wtorek 3.11.2026	Z. **mleko**, płatki **owsiane, żurawina** suszona Kanapka; **chleb razowy** z **masłem** 82%, 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**
Alergeny	A1; A7	A1; A7; A9: A10	A1; A7
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Środa 4.11.2026	Pieczywo **wiejskie** z **masłem**, **ser żółty,** pasta*(**serek naturalny ziarnisty, jajko** gotowane, szczypiorek), papryka, herbata z cytryną, pół gruszki, dieta kanapka z wędliną	Rosół z **makaronem** nitki i natką pietruszki Kotlet z soczewicy**(soczewica czerwona, płatki **owsiane**, marchewka, cebula, olej, siemię lniane mielone, **bułka tarta, przyprawy**), ziemniaki, surówka z marchewki (marchewka, jabłko, chrzan, 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**
Alergeny	A1; A3; A7	A1; A9: A10	A7; A1

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Czwartek 5.11.2026	**Kajzerka** z **masłem**, twarożek (**ser biały**, **jogurt naturalny,** banan) pasta z soczewicy czerwonej, kakao z mlekiem(**mleko**, kakao, cukier), mandarynka, dieta wędlina, herbata	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem brązowym i natką pietruszki, filet z kurczaka zapiekany z serem żółtym(filet z kurczaka b/s, ser **mozzarella**, **gouda**, mąka **pszenna**, olej, **przyprawy**), ziemniaki, surówka(sałata lodowa, ogórek sałatkowy, pestki słonecznika i dyni prażone, **sos winegret)** kompot wieloowocowy	Chrupki kukurydzane, kisiel truskawkowy, ćwiartka pomarańczy kalarepka do chrupania
Alergeny	A1; A7; A10	A1; A7; A9; A10	A1
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Piątek 6.11.2026	Zupa: **mleko 2%,** płatki jaglane Kanapka; pieczywo **wiejskie** z **masłem** 82%, wędlina, papryka, herbatka owocowa, śliwka.	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	Pieczone jabłko z cynamonem i jogurtem **naturalnym**, **biszkopty** bezcukrowe**,** pomidorki koktajlowe herbatka owocowa
Alergeny	A1; A7	A1; A4; A7; A9; A10	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