Jadłospis

PONIEDZIAŁEK

Zupa z cukinii na wywarze warzywnym z ziemniakami i koperkiem zabielana **śmietaną**, **pieczywo** wiejskie.
Gulasz wieprzowy(szynka 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

Zupa z czerwonej soczewicy na wywarze warzywnym z ryżem brązowym i natką pietruszki**
pieczywo razowe. Kotlet jajeczny (jajka, bułka **pszenna**, bułka **tarta**, olej, szczypiorek natka pietruszki przyprawy), ziemniaki, surówka z pomidora z **jogurtem naturalnym**, woda z cytryną i miętą, musik owocowy
A1: A3; A7; A9: A10

ŚRODA

Z. fasolowa na wywarze mięsno -warzywnym z ziemniakami, **pieczywo** wiejski.
Makaron z serem i sosem jogurtowo-malinowym(**makaron razowy**, ser **twarogowy** mieszany, **jogurt naturalny,** malina, cukier), **mleko** czekoladowe, owoc.
A1; A7; 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 cytryną i miętą 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 5.10.2026	Zupa: **mleko 2%, kasza jaglana** Kanapka; pieczywo **wiejskie** z **masłem**, wędlina, pomidor, herbata owocowa, pół gruszki.	Zupa z cukinii na wywarze warzywnym z ziemniakami i koperkiem zabielana **śmietaną pieczywo**, gulasz wieprzowy (szynka b/k, warzywa paski w zmiennej proporcji, cebula, mąka **pszenna,** olej, przyprawy) kasza gryczana, 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
Alergeny	A1; A7	A1; A7; A9: A10	A1; A7
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Wtorek 6.10.2026	Z. **mleko**, płatki **owsiane** z żurawiną suszoną Kanapka; **chleb razowy** z **masłem**, wędlina wieprzowa, ogórek świeży, pomidorki, pół nektarynki herbata owocowa	Zupa z czerwonej soczewicy na wywarze warzywnym z ryżem brązowym i natką pietruszki**. Kotlet jajeczny (jajka, bułka **pszenna**, bułka **tarta**, olej, szczypiorek natka pietruszki przyprawy), ziemniaki, surówka z pomidora z **jogurtem naturalnym**, woda z cytryną i miętą	Sałatka owocowa, (winogron, banan, kiwi) wafle kukurydzane, napój owsiano- kokosow**y**
Alergeny	A1; A7	A1; A3; A7; A9: A10	A1; A7; A6
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Środa 7.10.2026	Pieczywo **wiejskie** z **masłem**, **ser żółty, pasta***(**serek naturalny, jajko** gotowane, szczypiorek), papryka, herbata z cytryną, pół gruszki, dieta kanapka z wędliną	Z. fasolowa na wywarze mięsno -warzywnym z ziemniakami, **pieczywo** wiejskie. Makaron z serem i sosem jogurtowo-malinowym(**makaron razowy**, ser **twarogowy** mieszany, **jogurt naturalny,** malina, cukier), **mleko** czekoladowe, owoc.	Koktajl brzoskwiniowy na maślance*(m**aślanka naturalna,** brzoskwinia, banan, siemię lnianie), **ciastka owsiane,** dieta napój owsiany
Alergeny	A1; A3; A7	A1; A7; A9: A10	A7; A1

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Czwartek 8.10.2026	Jogurt owocowy z płatkami kukurydzanymi**(jogurt naturalny,** truskawka, banan) Kanapka**(pieczywo** razowe z **masłem,** wędlina, ketchup, 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, **mleko** czekoladowe, dieta, napój kokosowy, pomidorki koktajlowe
Alergeny	A1; A7; A10	A1; A3; A7; A9; A10	A1; A7
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Piątek 9.10.2026	**Kajzerka** z **masłem**, twarożek (**ser biały**, **jogurt naturalny,** banan, borówka**,** miód naturalny), kakao z mlekiem(**mleko**, kakao, cukier), pół owocu, 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 cytryną i miętą.	**Biszkopty bezcukrowe** kisiel truskawkowy, **orzechy nerkowca,** kalarepka do chrupania woda z pomarańczą
Alergeny	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