

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

PONIEDZIAŁEK (14.09.2026)

ŚNIADANIE: płatki owsiane na **mleku** (200g – zawiera **gluten**), pieczywo **pszenno-żytnie** z **masłem**, **ser** żółty, dżem 100% owoców, ogórek, rzodkiewka, pomidor (80g)

ŚNIADANIE 2: warzywa i owoce mieszane (80g)

OBIAD: zupa buraczkowa (250g – zawiera: **seler**, **mleko**; może zawierać: **jaja**, **soję**, **gorczycę** i **orzeszki ziemne**)

II DANIE (270g): kotlet po czesku z warzywami (zawiera: **jaja**, **seler**, **gluten**; może zawierać: **soję**, **mleko**, **gorczycę**, **seler**), ziemniaki, surówka z ogórka z sosem winegret (może zawierać **jaja**, **mleko**, **soję**, **gorczycę**, **seler**, **orzeszki ziemne**), woda (200g)

PODWIECZOREK: kaszka manna na **mleku** z musem owocowym (150g – zawiera **gluten**)

PRZEGRYZKA: warzywa i owoce mieszane (80g)

WTOREK (15.09.2026)

ŚNIADANIE: kawa **zbożowa** na **mleku** (200g), pieczywo **pszenno-żytnie** z **masłem**, parówki z szynki (może zawierać: **soję**, **seler**, **gorczycę**, **mleko**), ketchup pomidorowy, serek topiony śmietankowy (zawiera **mleko**), **ser** żółty, ogórek, rzodkiewka, pomidor (80g)

ŚNIADANIE 2: warzywa i owoce mieszane (80g)

OBIAD: włoska jarzynowa minestrone na wywarze warzywnym (250g – zawiera: **seler**; może zawierać: **jaja**, **mleko**, **soję**, **gorczycę** i **orzeszki ziemne**)

II DANIE (270g): pierogi leniwe z **jogurtem** (zawiera: **gluten**, **jaja**, **mleko**), surówka z marchewki i jabłka na **jogurcie**, woda (200g)

PODWIECZOREK: truskawkowe ptasie mleczko na **jogurcie** (150g – może zawierać: **gluten**)

PRZEGRYZKA: warzywa i owoce mieszane (80g)

ŚRODA (16.09.2026)

ŚNIADANIE: kakao na **mleku** (200g), bułki **pszenne** i **graham** z **masłem**, wędlina - pierś pieczona z indyka (zawiera: **soję**, **mleko**; może zawierać: **seler**, **gorczycę**), **ser** żółty, ogórek, rzodkiewka, pomidor (80g)

ŚNIADANIE 2: warzywa i owoce mieszane (80g)

OBIAD: zupa-krem z kalafiora na wywarze warzywnym (250g – zawiera: **seler**, **gluten**, **jaja**; może zawierać: **mleko**, **soję**, **gorczycę** i **orzeszki ziemne**)

II DANIE (250g): gulasz z ciecierzycy (może zawierać: **jaja**, **mleko**, **soję**, **gorczycę**, **seler** i **orzeszki ziemne**), ryż, surówka z **selera** na **jogurcie**, woda (200g)

PODWIECZOREK: babka cytrynowa (50g – zawiera: **gluten**, **jaja**, **mleko**), kawa **zbożowa** na **mleku** (150g)

PRZEGRYZKA: warzywa i owoce mieszane (80g)

CZWARTEK (17.09.2026)

ŚNIADANIE: płatki kukurydziane na mleku (200g – może zawierać **soję**), pieczywo **pszenno-żytnie** z **masłem**, wędlina – szynka krucha (może zawierać: **soję, seler, gorczycę**), miód, kabanosy drobiowe (może zawierać: **soję, mleko, orzechy, seler, gorczycę**), ogórek, rzodkiewka, pomidor (70g)

ŚNIADANIE 2: warzywa i owoce mieszane (80g)

OBIAD: rosół z lanymi kluseczkami (250g – zawiera: **seler, jaja, gluten**; może zawierać: **soję, gorczycę i orzeszki ziemne**)

II DANIE (270g): kotlet mielony z pieca (zawiera: **gluten, jaja**, może zawierać: **soję, gorczycę, seler, mleko orzeszki ziemne**), ziemniaki, surówka z kalafiora na **jogurcie** woda (200g)

PODWIECZOREK: shake bananowy na **jogurcie** (150g – może zawierać **gluten**), chrupasy **zbożowo-ryżowe**

PRZEGRYZKA: warzywa i owoce mieszane (80g)

PIĄTEK (18.09.2026)

ŚNIADANIE: bawarka (200g – zawiera **mleko**), pieczywo **pszenno-żytnie** z **masłem**, jajecznica ze szczypiorkiem, serek kanapkowy śmietankowy (zawiera **mleko**), ogórek, rzodkiewka, pomidor (70g)

ŚNIADANIE 2: warzywa i owoce mieszane (80g)

OBIAD: zupa serowa z makaronem (250g – zawiera: **seler, mleko, gluten**; może zawierać: **jaja, soję, gorczycę i orzeszki ziemne**)

II DANIE (230g): filet z **dorsza** po grecku z warzywami (zawiera **jaja, gluten, seler**; może zawierać: **mleko, soję, gorczycę, orzeszki ziemne**), ziemniaki, woda (200g)

PODWIECZOREK: galaretka z **jogurtem** (150g), wafle ryżowe

PRZEGRYZKA: warzywa i owoce mieszane (80g)

* informujemy, że z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie