

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

PONIEDZIAŁEK (28.09.2026)

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

ŚNIADANIE 2: mus warzywno-owocowy (100g)

OBIAD: krupnik z kaszą pęczak (250g – zawiera **seler, gluten**; może zawierać: **jaja, mleko, soję, gorczycę i orzeszki ziemne**)

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

PODWIECZOREK: domowe danio z **jogurtem** (150g), biszkopty bezcukrowe (zawiera **gluten, jaja**)

PRZEGRYZKA: warzywa i owoce mieszane (80g)

WTOREK (29.09.2026)

ŚNIADANIE: płatki owsiane na **mleku** (200g – zawiera **gluten**), pieczywo **pszenno-żytnie** z **masłem**, wędlina - pierś pieczona z indyka (zawiera: **soję, mleko**; może zawierać: **seler, gorczycę**), miód, ogórek, rzodkiewka, pomidor (80g)

ŚNIADANIE 2: warzywa i owoce mieszane (80g)

OBIAD: zupa-krem z pomidorów i pieczonej papryki z lanymi kluseczkami (250g – zawiera: **seler, gluten, jaja**; może zawierać: **mleko, soję, gorczycę i orzeszki ziemne**)

II DANIE (260g): zapiekanka makaronowa z **łososiem** i warzywami (zawiera: **gluten, mleko**; może zawierać **jaja, soję, gorczycę, seler**)

PODWIECZOREK: shake jagodowy na **jogurcie** (150g – może zawierać **gluten**), sucharki bezcukrowe (zawiera **gluten, jaja, soję**)

PRZEGRYZKA: warzywa i owoce mieszane (80g)

ŚRODA (30.09.2026)

ŚNIADANIE: kakao na **mleku** (200g), bułki **pszenne i graham** z **masłem**, wędlina – szynka krucha (może zawierać: **soję, seler, gorczycę**), **ser** żółty, ogórek, rzodkiewka, pomidor (80g)

ŚNIADANIE 2: warzywa i owoce mieszane (80g)

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

II DANIE (250g): zraziki wołowo-wieprzowe bez zawijania z pieca (zawiera: **gluten, jaja, soję, mleko**, może zawierać: **gorczycę, seler, orzeszki ziemne, dwutlenek siarki i siarczyny**), ziemniaki, mizeria na **jogurcie** (może zawierać **jaja, soję, gorczycę, seler, orzeszki ziemne**), woda (200g)

PODWIECZOREK: pierogi leniwe z musiem truskawkowym (zawiera: **gluten, jaja, mleko**), herbata z miodem i cytryną

PRZEGRYZKA: warzywa i owoce mieszane (80g)

CZWARTEK (01.10.2026)

ŚNIADANIE: płatki ryżowe na **mleku** (200g – może zawierać **gluten**), pieczywo **pszenno-żytnie** z wędliną – szynka gotowana (zawiera: **soję**; może zawierać: **gluten, mleko, orzeszki ziemne, seler gorczycę, sezam**), serek kanapkowy śmietankowy (zawiera **mleko**), ogórek, rzodkiewka, pomidor (70g)

ŚNIADANIE 2: warzywa i owoce mieszane (80g)

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

II DANIE (270g): fasolka w sosie pomidorowym (może zawierać **gluten, jaja, mleko, soję, gorczycę, seler, orzeszki ziemne**), ziemniaki, ogórek kiszony w słupkach, woda (200g)

PODWIECZOREK: budyń waniliowy na **mleku** z sosem czekoladowym (150g – zawiera **gluten**), chipsy orkiszowe

PRZEGRYZKA: warzywa i owoce mieszane (80g)

PIĄTEK (02.10.2026)

ŚNIADANIE: bawarka (200g – zawiera **mleko**), pieczywo **pszenno-żytnie** z **masłem**, pasta z **makreli** i **jajka** (zawiera **gorczycę**; może zawierać: **mleko, soję, seler i orzeszki ziemne**), **ser** żółty, ogórek, rzodkiewka, pomidor (70g)

ŚNIADANIE 2: warzywa i owoce mieszane (80g)

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

II DANIE (270g):): fileć z **dorsza** w cieście naleśnikowym (zawiera **jaja, mleko, gluten**; może zawierać: **seler, soję, gorczycę, orzeszki ziemne**), ziemniaki, warzywa na parze, woda (200g)

PODWIECZOREK: domowe monte z kaszy manny na **mleku** (150g – zawiera **gluten**), wafle ryżowe

PRZEGRYZKA: warzywa i owoce mieszane (80g)

* informujemy, że z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie