

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

PONIEDZIAŁEK (19.10.2026)

ŚNIADANIE: płatki ryżowe 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 jarzynowa na wywarze warzywnym (250g – zawiera: **seler**, może zawierać: **jaja, mleko soję, gorczycę i orzeszki ziemne**)

II DANIE (270g): schab a'la strogonow (może zawierać: **jaja, mleko, soję, gorczycę, seler i orzeszki ziemne**), puree ziemniaczane (zawiera **mleko**), surówka z **selera** na **jogurcie**, woda (200g)

PODWIECZOREK: kaszka kukurydziana na **mleku** z malinami (150g – może zawierać: **orzeszki arachidowe i inne orzechy, gluten, sezam, soję i gorczycę**), pieczywo **żytnie** lekkie

PRZEGRYZKA: warzywa i owoce mieszane (80g)

WTOREK (20.10.2026)

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

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 (260g): paluszki **rybne** z pieca (zawiera **gluten**), ziemniaki, surówka z kapusty, marchewki i ogórka z sosem winegreť (może zawierać **jaja, mleko, soję, gorczycę, seler, orzeszki ziemne**), woda (200g)

PODWIECZOREK: brownie z czerwonej fasoli (50g – zawiera **jajka**), bawarka (150g – zawiera **mleko**)

PRZEGRYZKA: warzywa i owoce mieszane (80g)

ŚRODA (21.10.2026)

ŚNIADANIE: kakao na **mleku** (200g), bułki **pszenne i graham** z **masłem**, schab pieczony (może zawierać **jaja, mleko, soję, gorczycę, seler i orzeszki ziemne**), **ser** żółty, ogórek, rzodkiewka, pomidor (80g)

ŚNIADANIE 2: warzywa i owoce mieszane (80g)

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

II DANIE (270g): pieczeń z indyka (zawiera: **gluten, mleko**, może zawierać: **jaja, soję, gorczycę, seler, orzeszki ziemne**), kasza **jęczmienna** pęczak, warzywa na parze, woda (200g)

PODWIECZOREK: kisiel owocowy z sosem **jogurtowym** (150g), sucharki bezcukrowe (zawiera **gluten, jaja, soję**)

PRZEGRYZKA: warzywa i owoce mieszane (80g)

CZWARTEK (22.10.2026)

ŚNIADANIE: płatki kukurydziane na **mleku** (200g – może zawierać **soję**), pieczywo **pszenno-żytnie** z **masłem**, **ser** żółty, dżem 100% owoców, ogórek, rzodkiewka, pomidor (70g)

ŚNIADANIE 2: mus warzywno-owocowy (100g)

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

II DANIE (270g): kotlet z grochu z pieca (może zawierać śladowe ilości: **gluten**, **jaja**, **mleko**, **soję**, **gorczycę**, **seler**), ziemniaki, surówka z ogórka z sosem winegret (może zawierać **jaja**, **mleko**, **soję**, **gorczycę**, **seler**, **orzeszki ziemne**), woda (200g)

PODWIECZOREK: racuchy z cukrem pudrem (80g - zawiera: **gluten**, **jaja**, **mleko**), kakao na **mleku** (150g)

PRZEGRYZKA: warzywa i owoce mieszane (80g)

PIĄTEK (23.10.2026)

ŚNIADANIE: bawarka (200g – zawiera **mleko**), pieczywo **pszenno-żytnie** z **masłem**, pasta **jajeczna** (zawiera **mleko**, może zawierać **soję**, **gorczycę**, **seler** i **orzeszki ziemne**), **ser** żółty, 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 (270g): filet z **łososia** z pieca (może zawierać: **mleko**, **jaja**, **gluten**, **soję**, **gorczycę**, **seler**, **orzeszki ziemne**), ziemniaki, marchewka mini na parze, woda (200g)

PODWIECZOREK: shake bananowo-truskawkowy na **jogurcie** (150g – może zawierać **gluten**), biszkopty bezcukrowe (zawiera **gluten**, **jaja**)

PRZEGRYZKA: warzywa i owoce mieszane (80g)

* informujemy, że z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie