

JADŁOSPIS

27.10.2025

PONIEDZIAŁEK - 1186,9 KCAL	
ŚNIADANIE	• Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml /gluten, mleko/ • Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo razowe, masło, ogórek zielony, pomidor 50g /gluten, mleko/ • Herbata owocowa 200ml <i>Skład: płatki zbożowe pełnoziarniste, mleko, pieczywo, masło 82%, ogórek zielony, pomidor</i>
II ŚNIADANIE	• Jabłko 150g
OBIAD	• Zupa ogórkowa z ryżem 300ml /mleko/ • Pierogi z serkiem waniliowym z masłem 7szt. /gluten, mleko/ • Kompot 200ml <i>Skład: ogórki kiszone, marchew, pietruszka, śmietana 18%, mleko, przyprawy ziołowe, ryż; mąka, ser, wanilia, masło 82%</i>
PODWIECZOREK	• Bułka grahamka, masło, szynka konserwowa, sałata 70g. /gluten, mleko/ <i>Skład: pieczywo, masło 82%, mięso wieprzowe 90%, sałata</i>
II PODWIECZOREK	• Owoc sezonowy

- Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.
- Wszystkie ciepłe napoje: herbaty, kompoty, kakao, kawa zbożowa są niesłodzone
- Serki z dodatkiem owoców lub z dodatkami warzywnymi są naszym wyrobem własnym
- Zupy nie są zagęszczane, wyjątek stanowią zupy krem, które są zagęszczone ziemniakami
- Wszystkie desery: muffinki, babeczki, ciasta są o obniżonej zawartości cukru trzcinowego lub bez jego dodatku i są naszym wyrobem własnym
- Desery oraz inne ciepłe podwieczorki są naszym wyrobem własnym

JADŁOSPIS

28.10.2025

WTOREK - 1079,7 KCAL

ŚNIADANIE	- Pieczywo graham, masło, szynka z indyka, kiełki rzodkiewki 50g /gluten, mleko/ - Pieczywo graham, masło, twarożek z suszonymi pomidorami 50g /gluten, mleko/ - Herbata wiśniowa 200ml <i>Skład: pieczywo, masło 82%, mięso z indyka 90%, ser, kiełki rzodkiewka, suszone pomidory</i>
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy
OBIAD	- Zupa pomidorowa z makaronem 300ml /gluten, mleko/ - Poławdiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki 100g, surówka colesław 70g /mleko/ - Kompot 200ml <i>Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%, makaron; poławdiczki z kurczaka, płatki kukurydziane, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny</i>
PODWIECZOREK	- Wyrób własny - Jogurt truskawkowy 100ml /mleko/ - Chrupki kukurydziane <i>Skład: jogurt naturalny, truskawki, chrupki kukurydziane</i>
II PODWIECZOREK	Mandarynka

- Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.
- Wszystkie ciepłe napoje: herbaty, kompoty, kakao, kawa zbożowa są niesłodzone
- Serki z dodatkiem owoców lub z dodatkami warzywnymi są naszym wyrobem własnym
- Zupy nie są zagęszczane, wyjątek stanowią zupy krem, które są zagęszczane ziemniakami
- Wszystkie desery: muffinki, babeczki, ciasta są o obniżonej zawartości cukru trzcinowego lub bez jego dodatku i są naszym wyrobem własnym
- Desery oraz inne ciepłe podwieczorki są naszym wyrobem własnym

JADŁOSPIS

29.10.2025

ŚRODA - 1150,5 KCAL

ŚNIADANIE	- Pieczywo z ziarnami, masło, pasta jajeczno-serowa ze szczypiorkiem 100g /gluten, jajko, mleko/ - Herbata malinowa 200ml <i>Skład: pieczywo, masło 82%, ser, jajko, szczypiorek</i>
II ŚNIADANIE	Mandarynka
OBIAD	- Zupa wielowarzywna z natką pietruszki 300ml /mleko/ - Zraz z indyka w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza jęczmienna 150g, ogórek kiszony 70g /gluten, jajko, mleko/ - Kompot 200ml <i>Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki, natka pietruszki; filec z indyka, jajko, przecier pomidorowy 30%, śmietana 18%, mąka, kasza jęczmienna, ogórek kiszony</i>
PODWIECZOREK	- Wyrób własny - Pasta bananowo-kakaowa 50g /kakao/ - Wafle ryżowe 2szt. <i>Skład: banan, kakao, wafle ryżowe</i>
II PODWIECZOREK	Banan

- Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.
- Wszystkie ciepłe napoje: herbaty, kompoty, kakao, kawa zbożowa są niesłodzone
- Serki z dodatkiem owoców lub z dodatkami warzywnymi są naszym wyrobem własnym
- Zupy nie są zagęszczane, wyjątek stanowią zupy krem, które są zagęszczone ziemniakami
- Wszystkie desery: muffinki, babeczki, ciasta są o obniżonej zawartości cukru trzcinowego lub bez jego dodatku i są naszym wyrobem własnym
- Desery oraz inne ciepłe podwieczorki są naszym wyrobem własnym

JADŁOSPIS

30.10.2025

CZWARTEK - 1137,7 KCAL

ŚNIADANIE	- Pieczywo żytnie, masło, ser biały, papryka 50g /gluten, mleko/ - Pieczywo żytnie, masło, powidło śliwkowe 50g /gluten, mleko/ - Herbata z cytryną 200ml <i>Skład: pieczywo, masło 82%, ser, powidło śliwkowe, papryka</i>
II ŚNIADANIE	Banan
OBIAD	- Krem z buraków z grzankami 300ml /gluten, mleko/ - Ryż zapiekany z jabłkami, cynamonem i śmietanką 180ml/30ml /mleko/ - Kompot 200ml <i>Skład: buraki, śmietana 18%, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki; ryż, jabłka, cynamon, śmietana 30%</i>
PODWIECZOREK	- Wyrób własny - Parówka zapiekana w cieście francuskim 1 szt. /gluten/ - Ogórek zielony do chrupania <i>Skład: ciasto francuskie: mąka, olej; parówka z szynki 93%; ogórek zielony</i>
II PODWIECZOREK	Jabłko 150g

- Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.
- Wszystkie ciepłe napoje: herbaty, kompoty, kakao, kawa zbożowa są niesłodzone
- Serki z dodatkiem owoców lub z dodatkami warzywnymi są naszym wyrobem własnym
- Zupy nie są zagęszczane, wyjątek stanowią zupy krem, które są zagęszczone ziemniakami
- Wszystkie desery: muffinki, babeczki, ciasta są o obniżonej zawartości cukru trzcinowego lub bez jego dodatku i są naszym wyrobem własnym
- Desery oraz inne ciepłe podwieczorki są naszym wyrobem własnym

JADŁOSPIS

31.10.2025

PIĄTEK - 1147,2 KCAL

ŚNIADANIE	• Pieczywo słonecznikowe, masło, szynka z kurcząt, pomidor 50g /gluten, mleko/ • Pieczywo słonecznikowe, masło, ser salami, rzodkiewka 50g /gluten, mleko/ • Kakao 200ml /mleko/ <i>Skład: pieczywo, masło 82%, mięso z piersi kurcząt 89%,ser, pomidor, rzodkiewka, kakao, mleko</i>
II ŚNIADANIE	• Jabłko 150g
OBIAD	• Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml /gluten, jajko, mleko/ • Burger rybny 80g, ziemniaki puree 100g, surówka z marchewki tartej 70g /ryba, jajko, gluten, mleko/ • Kompot 200ml <i>Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%, mleko, zacierka: mąka, jajko ; mintaj, jajko, marchewka, groszek zielony, bułka tarta, ziemniaki, mleko, marchewka</i>
PODWIECZOREK	• Wyrób własny - Muffinka z owocami 1 szt. /gluten, jajko/ <i>Skład: mąka, jajko, olej, owoce</i>
II PODWIECZOREK	• Owoc sezonowy

- Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.
- Wszystkie ciepłe napoje: herbaty, kompoty, kakao, kawa zbożowa są niesłodzone
- Serki z dodatkiem owoców lub z dodatkami warzywnymi są naszym wyrobem własnym
- Zupy nie są zagęszczane, wyjątek stanowią zupy krem, które są zagęszczone ziemniakami
- Wszystkie desery: muffinki, babeczki, ciasta są o obniżonej zawartości cukru trzcinowego lub bez jego dodatku i są naszym wyrobem własnym
- Desery oraz inne ciepłe podwieczorki są naszym wyrobem własnym