JADŁOSPIS



Poniedziałek 02.11.2026 r.

ŚNIADANIE: bułka grahamka(40g), bułka żytnia (40g), masło (10g), szynkowa drobiowa (30g), pomidor (15g), ogórek zielony (20g), sałata (10g), owoc (40g), herbata z cytryną (200g)

OBIAD: zupa grysikowa z warzywami i kurczakiem (220g), ryż na mleku z jabłkami i cynamonem (250g), mus warzywno-owocowy tubka (100g), woda z cytryną (200g)

PODWIECZOREK: babka cytrynowa (60g), mleko (200g), mandarynka (60g)

Alergeny : gluten, soja, mleko, seler, so2, jaja

Wtorek 03.11.2026 r.

ŚNIADANIE: chleb żytni (40g), chleb 7 ziaren (30g), masło (10g), pasta z twarogu z jogurtem naturalnym (30g), pomidor (15g), papryka (10g), ogórek zielony (20g), sałata (10g), owoc (40g), herbata z cytryną (200g)

OBIAD: barszcz ukraiński z fasolą na wywarze warzywnym (220g), potrawka chińska z kurczakiem i warzywami zabielana mlekiem (200g), ryż brązowy (150g), woda z cytryną (200g)

PODWIECZOREK: jogurt naturalny z truskawkami i bananem (150g), chrupki kukurydziane (15g), woda (200g)

Alergeny : gluten, soja, sezam, mleko, seler, jaja

Środa 04.11.2026 r.

ŚNIADANIE: bułka kukurydziana (70g), masło (10g), polędwica sopocka (30g), pomidor (15g), ogórek zielony (20g), papryka (10g), sałata (10g), owoc (40g), bawarka (200g)

OBIAD: zupa jesienna na wywarze warzywnym (220g), jajko sadzone (100g), puree ziemniaczane z mlekiem (200g), kalafior z pieca (120g), woda z pomarańczą (200g), jabłko (30g)

PODWIECZOREK: grzanki pszenne (60g) z żółtym serem (15g), pomidor (15g), rzodkiewka (10g), ogórek zielony (20g), herbata z cytryną (200g), mus owocowy tubka(100g)

Alergeny : gluten, jaja, mleko, seler

Czwartek 05.11.2026 r.

ŚNIADANIE: bułka kanapkowa (60g), masło (10g), zupa mleczna z płatkami owsianymi (200g), pomidor (15g), ogórek zielony (20g), sałata (10g), papryka czerwona (10g), owoc (30g), herbata z cytryną (200g)

OBIAD: zupa z fasoli szparagowej na wywarze warzywnym (220g), rolada wieprzowa (100g), kluski śląskie (120g), sos (50g), surówka z białej i czerwonej kapusty z marchewką i kukurydzą oraz sosem jogurtowo-majonezowym (100g), kompot wieloowocowy (200g)

PODWIECZOREK: chleb tygrysi z ziarnami (60g), szynka wieprzowa (20g), ser żółty (10g), ogórek zielony (20g), pomidor (15g), woda (200g)

Alergeny : gluten, mleko, so2, seler, gorczyca, jaja, soja, sezam

Piątek 06.11.2026 r.

ŚNIADANIE: chleb orkiszowy 9 40g), chleb graham (30g), masło (15g), jajecznica na maśle (100g), pomidor (15g), ogórek zielony (20g), papryka czerwona (10g), sałata (10g), owoc (30g), kawa zbożowa z mlekiem (200g)

OBIAD: zupa krem z białych warzyw na wywarze warzywnym zabielana napojem owsianym (220g), paluszki rybne z pieca (100g), ziemniaki (150g), sałata lodowa z sosem jogurtowym i zieleniną (100g), woda z cytryną (200g)

PODWIECZOREK: kasza manna na mleku z sosem truskawkowo-bananowym (150g), orzechy włoskie (5g), jabłko (30g), woda (200g)

Alergeny : gluten, mleko, jaja, ryba, seler, orzechy