

Jadłospis 27.10.-31.10.2025

DZIEŃ DYNI



	Poniedziałek 27.10.	Wtorek 28.10.	Środa 29.10.	Czwartek 30.10.	Piątek 31.10.
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną (200 ml) [1,7], kanapki z masłem [1,7], szynką drobiową, serem [7], warzywami (90 g), napar rumiankowy	Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem [3], kanapki z masłem [1,7], szynką wiejską, warzywami (110g), kawa mleczna [1,7]	Jogurt z płatkami kukurydzianymi i miodem [7] (200 ml), kanapki z masłem [1,7], krakowską drobiową, jajkiem [3], kolorowe warzywa (90 g), napar z lipy	Kanapki z masłem [1,7], pasztetem mieszanym (wyrób własny), serem [7], warzywami (110 g) kakao do picia [7]	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (200 ml) [1,7], kanapki z masłem [1,7], serek śmietankowy [7], dżem owocowy (90 g), herbata z cytryną
	341 kcal	359 kcal	339 kcal	349 kcal	344 kcal
II śniadanie	Śliwki, papryka słupki	Gruszka ćwiartki, marchew słupki	Mandarynki, pomidorki koktajlowe, migdały [8]	Ananas, ogórek słupki	Kolorowa papryka, marchew słupki, orzechy nerkowca [8]
	65 kcal	63 kcal	58 kcal	66 kcal	62 kcal
Obiad	Zupa rywalka z ryżem i zieloną pietruszką (200ml) [9], różowe naleśniki z serkiem waniliowym i sosem truskawkowym [1,3,7] (240g), woda z cytryną i miętą	Rosół z makaronem i zieloną pietruszką (200 ml) [1,9], pieczone pączki z kurczaka, ziemniaki, fasolka szparagowa (240g), kompot porzeczkowy	Zupa selerowa z ziemniakami (200ml) [9], gulasz węgierski, kasza (gryczana+jęczmienna), ogórek kiszony (240g) [1], lemoniada cytrynowa z miętą i miodem	Barszcz ukraiński (200 ml) [9], kolorowy makaron z mielonym mięsem indyka z warzywami w sosie pomidorowym (240g) [1], kompot owocowy	Zupa krem z dyni z prażonymi pestkami (200 ml) [9], dorsz panierowany [1,3,4], ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty (240g), sok jabłkowy
	472 kcal	466 kcal	465 kcal	458 kcal	455 kcal
Podwieczorek	Kiełbaska pieczona z ketchupem [9,10], bułka kajzerka z masłem [1,7], pomidorki koktajlowe, sok jabłkowy	Ryż na mleku z prażonymi jabłkami i cynamonem [7]	Smoothie bananowo-truskawkowe na mleku owsianym, chrupki kukurydziane	Ciasto bananowe (wyrób własny) [1,3,7], borówki, herbata owocowa	Budyń waniliowy z musem malinowym [7], jabłko
	208 kcal	198 kcal	192 kcal	215 kcal	185 kcal
Suma kalorii:	1086 kcal	1086 kcal	1054 kcal	1088 kcal	1046 kcal

Jadłospis może ulec zmianie

Dla dzieci z nietolerancją laktozy wszystkie produkty mleczne użyte w jadłospisie są zamienione na produkty bez laktozy, produkty roślinne.