

Jadłospis 05.10.-09.10.2026

	Poniedziałek 05.10.		Wtorek 06.10.		Środa 07.10.		Czwartek 08.10.		Piątek 09.10.	
Śniadanie	Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem [3,7]	40 g	Zupa mleczna z zacierką [1,7]	200 g	Pieczyno mieszane [1]	40 g	STÓŁ SZWEDZKI: Pieczywo mieszane z masłem [1,7]		Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi [1,7]	200g
	Pieczyno mieszane [1]	40 g	Pieczyno mieszane [1]	30 g	Masło [7]	5 g	Wędlna drobiowa [1,6,9,10]	10 g	Pieczyno mieszane [1]	40g
	Masło [7]	5 g	Masło [7]	5 g	Wędlna drobiowa [1,6,9,10]	15 g	Krakowska sucha [1,6,9,10]	10 g	Masło [7]	5 g
	Szynka drobiowa [1,6,9,10]	15 g	Szynka wieprzowa [1,6,9,10]	15 g	Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem [7]	15 g	Ser mozzarella [7]	10 g	Ser żółty [7]	10g
	Kolorowe warzywa	25 g	Kolorowe warzywa	25 g	Kolorowe warzywa	25 g	jajko plasterki [3]	10 g	Kolorowe warzywa	25 g
	Napar herbaty bez cukru	180ml	Napar z lipy bez cukru	180 ml	Kakao [7]	180 ml	Kolorowe warzywa	25 g	Napar z mięty	180 ml
							Kawa mleczna [1,7]	180 ml		
	288 kcal		282 kcal		287 kcal		294 kcal		287 kcal	
II śniadanie	Orzechy włoskie	5g	Śliwka	30 g	Słupki ogórka	50g	Mandarynka cząstki	50 g	Mango	50 g
	Pomidorki koktajlowe	50 g	Rzodkiewki	20 g	Melon	40 g	Słupki kalarepy	20 g	Słupki marchewki	20 g
	31 kcal		29 kcal		25 kcal		30 kcal		35 kcal	
Obiad	Zupa rybna z drobnym makaronem i koperkiem [1,3,9]	200 g	Żurek z białą kielbasą i ziemniakami [1,3,9]	200 g	Zupa krem z marchewki i ciecierzycy z pestkami dyni na wywarze warzywnym [9]	200 g	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z ziemniakami i koperkiem [9]	200 g	Zupa pomidorowa ze śmietanką i makaronem na wywarze z indyka [1,7,9]	200 g
	Pierogi z truskawkami i sosem jogurtowym [1,3,7]	150 g	Kotlet mielony wieprzowy pieczony [1,3,7, 9]	90 g	Zielone kopytka okraszone boczkiem z cebulką [1,3,7]	160 g	Kaszotto z duszonym indykiem i warzywami [1,9]	200 g	Paluszki rybne z pieca [1,3,7]	100 g
	Maliny	50 g	Ziemniaki	100g	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, pomidorem koktajlowym i koperkiem	85 g	Kalafior na parze	70g	Ziemniaki	100 g
			Mizeria w jogurcie [7]	85g					Surówka z kiszzonego ogórka, cebulki i papryki z oliwą	85 g
	Woda z cytryną	200 ml	Kompot z owoców leśnych	200 ml	Woda z pomarańczą	200 ml	Woda z cytryną	200 ml	Kompot z czarnej porzeczki	200 ml
	535 kcal		458 kcal		406 kcal		415 kcal		425 kcal	
Podwieczorek	Bułka grahamka z masłem [1,7]	35 g	Pieczone jabłko z miodem, rodzynekami i cynamonem	130 g	Kasza jagłana z musem brzoskwiowym [1,7]	190 g	Placki owsiano - bananowe z sosem waniliowym [1,3,7]	150 g	Kefir jagodowo-truskawkowy [7]	200 g
	Ser żółty [7]	15 g	Pałka kukurydziana	5g	Borówki amerykańskie	50 g	Maliny	40g	Chałka	30g
	Ogórek plasterki	20 g	Napój migdałowy	150ml						
	Winogrona b/p	40 g								
	Napar z mięty bez cukru	200 ml								
	187 kcal		202 kcal		187 kcal		265 kcal		193 kcal	
Suma kalorii	1041 kcal		971 kcal		905 kcal		1004 kcal		940 kcal	

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