

Jadłospis 26.10.-30.10.2026

	Poniedziałek 26.10.2026		Wtorek 27.10.2026		Środa 28.10.2026		Czwartek 29.10.2026		Piątek 30.10.2026	
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi [1,9,10]	200 g	Pieczyno mieszane [1]	40 g	Bułka grahamka [1]	40 g	Omleci jajeczne z serem i szynką [3,7]	50g	Zupa mleczna z zacierką [1,7]	200 g
	Pieczyno mieszane [1]	30 g	Masło [7]	5 g	Masło [7]	5g	Pieczyno mieszane [1]	40 g	Pieczyno mieszane [1]	40 g
	Masło [7]	5 g	Ser żółty [7]	15 g	Serek śmietankowy [7]	10g	Masło [7]	5g	Masło [7]	5g
	Szynka wiejska [1,6,9,10]	15 g	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem [3,7]	25 g	Pomidorki koktajlowe	30g	Krakowska sucha [9]	10 g	Paszet mieszany [wyrób własny] [1,3,7]	10 g
	Kolorowe warzywa	25 g	Kolorowe warzywa	25 g	Ogórek słupek	20g	Kolorowe warzywa, kiełki rzodkiewki	25 g	Ser żółty [7]	15 g
	Napar herbaty z cytryną	200 ml	Herbata rooibos	200ml	Kakao [7]	200ml	Herbata z cytryną	200ml	Kolorowe warzywa	25 g
									Napar z rumianku bez cukru	200 ml
	289 kcal		276 kcal		272kcal		296 kcal		312 kcal	
II śniadanie	Sok jabłkowy	200 ml	Winogrona	60g	Mandarynka	60 g	Śliwka	30g	Słupek ogórka	30 g
	Papryka słupek	20 g	Marchewka słupek	20 g	Rzodkiewka	20 g	Papryka słupek	20g	Kalarepa słupek	20 g
	38 kcal		48 kcal		34 kcal		35 kcal		53 kcal	
Obiad	Zupa marchwianka na wywarze z indyka z kaszą [1]	200 g	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem i natką pietruszki [1,9]	200 g	Zupa selerowa na wywarze warzywnym z ziemniakami [9]	200 g	Zupa jarzynowa na wywarze z kurczaka z drobnym makaronem [1,3,9]	200g	Zupa krem z dyni na wywarze warzywnym z grzankami pełnoziarnistymi [1,7,9]	200 g
	Pierogi z twarogiem i sosem waniliowym [1]	180 g	Pieczone pałki z kurczaka [1,9,10,11]	90 g	Leczo warzywno z ciecierzycą i ryżem	240 g	Gulasz wołowy w sosie własnym [1]	100g	Pieczony filet z dorsza [1,7,10]	110 g
			Puree ziemniaczane [7]	100g	Brokuły na parze	80g	Kasza gryczana	80g	Ziemniaki	100g
	Woda z cytryną i malinami	200 ml	Bukiet warzyw polany masłem [7]	60g	Woda z pomarańczą i miętą	200 ml	Buraczki tarte	60g	Surówka z kiszonej kapusty	85 g
			Kompot jabłkowy	200 ml			Woda z cytryną	200ml	Kompot owoce leśne	200 ml
	449 kcal		454 kcal		476 kcal		466 kcal		495 kcal	
Podwieczorek	Bułka kajzerka [1]	35 g	Budyń śmietankowy z sosem jagodowym [7]	150 g	Cynamonki (wyrób własny) [1,3,7]	80 g	Koktajl owsiano-truskawkowy [7]	150 g	Galaretka cytrynowa z sosem waniliowym [7]	150g
	Masło [7]	5 g			Ciepłe mleko [7]	40g	Chrupki kukurydziane	15g	Jabłko	50g
	Pasta z pieczonego łosia (wyrób własny) [3,7]	20g	Orzechy włoskie	5g						
	Zielony ogórek słupek	20 g								
	Napar z mięty bez cukru	200 ml								
	195 kcal		197 kcal		232 kcal		245 kcal		168 kcal	
Suma kalorii	971 kcal		975 kcal		1014 kcal		1042 kcal		1028 kcal	

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