Jadłospis *02.11.-06.11.2026*

	Poniedziałek 02.11.2026		***Wtorek 03.11.2026***		***Środa 04.11.2026***		***Czwartek 05.11.2026***		***Piątek 06.11.2026***	
Śniadanie	Pieczywo mieszane **[1]**	40 g	Zupa mleczna z kaszą jaglaną i suszoną śliwką **[1,7]**	200 g	Pieczywo mieszane **[1]**	40 g	STÓŁ SZWEDZKI: Pieczywo mieszane z masłem **[1,7]**	40g	Zupa mleczna z drobnym makaronem **[1,7]**	200g
	Masło **[7]**	5 g	Pieczywo mieszane **[1]**	30 g	Masło **[7]**	5 g	Wędlina drobiowa **[1,6,9,10]**	10 g	Pieczywo mieszane **[1]**	40g
	Ser żółty **[7]**	15 g	Masło **[7]**	5 g	Wędlina drobiowa **[1,6,9,10]**	15 g	Krakowska sucha **[1,6,9,10]**	10 g	Masło **[7]**	5 g
	Jajko 1/2 **[3]**	25 g	Schab pieczony (wyrób własny)	15 g	Ser capresi	25 g	Ser żółty **[7]**	10 g	Serek śmietankowy **[7]**	10g
	Kolorowe warzywa	25 g	Kolorowe warzywa	25 g	Kolorowe warzywa	25 g	Dżem truskawkowy niesłodzony	10 g	Kolorowe warzywa	25 g
	Bawarka **[7]**	180 ml	Napar z lipy bez cukru	180 ml	Kakao **[7]**	180 ml	Kolorowe warzywa	25 g	Napar z mięty bez cukru	180 ml
							Kawa mleczna **[1,7]**	180 ml		
	265 kcal		*282 kcal*		*241 kcal*		*314 kcal*		*287 kcal*	
II śniadanie	Smoothie pomarańczowe (jabłko, marchew, banan)	200 ml	Gruszki	60 g	Pomelo	50 g	Słupki ogórka	30 g	Mandarynka	60 g
	Orzechy włoskie	5 g	Rzodkiewki	20 g	Słupki papryki	20 g	Słupki marchewki	20 g	Słupki kalarepy	20 g
	141 kcal		*38 kcal*		*34 kcal*		*32 kcal*		*32 kcal*	
Obiad	Zupa gulaszowa z ziemniakami i natką pietruszki **[9]**	200 g	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z kaszą i natką pietruszki, na wywarze mięsnym **[9]**	200 g	Zupa barszcz czerwony z fasolą Jaś na wywarze warzywnym **[9]**	200 g	Zupa krem z czerwonej papryki z pestkami dyni na wywarze warzywnym **[9]**	200 g	Zupa rywalka z kaszą na wywarze mięsnym [9]	200 g
	Placki ziemniaczane z sosem jogurtowym **[1,3,7]**	200 g	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami **[1]**	120 g	Makaron razowy ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i mini mozzarellą **[1,7]**	200 g	Szynka pieczona w sosie własnym **[1]**	120 g	Pulpeciki z dorsza w sosie śmietanowo-porowym **[1,7]**	100 g
	Surówka z marchewki i jabłka	75 g	Ryż mix (basmati,brązowy)	80g	Kalafior na parze	80g	Kasza mix (bulgur, wiejska) **[1]**	80 g	Ziemniaki	100 g
	Woda z cytryną	200 ml	Surówka mix sałat, pomidor koktajlowy, ogórek, kukurydza	70g			Surówka z selera i jabłka **[7,9]**	85 g	Surówka colesław z koperkiem **[7]**	85 g
			Kompot z czerwonej porzeczki	200 ml	Woda z pomarańczą	200 ml	Woda z cytryną	200 ml	Kompot owocowy	200 ml
	451 kcal		*438 kcal*		*385 kcal*		*440 kcal*		*435 kcal*	
Podwieczorek	Bułka grahamka z masłem **[1,7]**	35 g	Rogal (1/2) z masłem i miodem **[1,7]**	40 g	Mufinki czekoladowe **[1,3,7],** (wyrób własny)	60 g	Kisiel truskawkowy z bitą śmietaną i malinami **[7]**	190 g	Wafle ryżowe z pastą z awokado **[3,7]**	60 g
	Pasta z makreli w pomidorach (wyrób własny)	15 g	Śliwka	30 g	Żurawina	5 g	Kiwi	50g	Jabłko ćwiartki	50g
	Słupki papryki	20 g			Herbata z hibiskusa BIO	200 ml				
	Khaki	50 g	Napój owsiany **[1]**	200ml						
	Napar z mięty	200 ml								
	125 kcal		*209 kcal*		*225 kcal*		*220 kcal*		*185kcal*	
Suma kalorii	**992 kcal**		**967 kcal**		**875 kcal**		**1016 kcal**		**949 kcal**	

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