

JADŁOSPIS

29.09.2025

	PONIEDZIAŁEK - 1137,1 KCAL
ŚNIADANIE	• Pieczywo graham, masło, szynka pierś maślana, papryka 50g. /gluten, mleko/ • Pieczywo graham, masło, ser salami, ogórek kiszony 50g. /gluten, mleko/ • Herbata malinowa 200ml. <i>Skład: pieczywo, masło 82%, mięso z piersi kurcząt 85%, ser, papryka, ogórek kiszony</i>
II ŚNIADANIE	• Jabłko 150g
OBIAD	• Zupa koperkowa z zacierką 300ml. /gluten, jajko, mleko/ • Makaron penne z pastą ragu 200g. /gluten/ • Kompot 200ml. <i>Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%, mleko, zacierka: mąka, jajko; makaron, mięso wieprzowe, cebula, marchewka, pomidory</i>
PODWIECZOREK	• Wyrób własny- Serek waniliowy 70g., podplomyki /gluten, mleko/ <i>Skład: ser, wanilia, mąka, mleko</i>
II PODWIECZOREK	• Owoc sezonowy

- Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.
- Wszystkie ciepłe napoje: herbaty, kompoty, kakao, kawa zbożowa są niesłodzone
- Serki z dodatkiem owoców lub z dodatkami warzywnymi są naszym wyrobem własnym
- Zupy nie są zagęszczane, wyjątek stanowią zupy krem, które są zagęszczane ziemniakami
- Wszystkie desery: muffinki, babeczki, ciasta są o obniżonej zawartości cukru trzcinowego lub bez jego dodatku i są naszym wyrobem własnym
- Desery oraz inne ciepłe podwieczorki są naszym wyrobem własnym

JADŁOSPIS

30.09.2025

	WTOREK - 1147,5 KCAL
ŚNIADANIE	• Płatki zbożowe miodowe z mlekiem 150ml. /gluten, mleko/ • Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo razowe, masło, ogórek zielony, pomidor, • sałata 50g. /gluten, mleko/ • Herbata wiśniowa 200ml. Skład: płatki zbożowe miodowe, mleko, pieczywo, masło 82%, ogórek zielony, pomidor, sałata
II ŚNIADANIE	• Owoc sezonowy
OBIAD	• Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. /gluten, mleko/ • Klops z indyka w sosie śmietanowo- serowym 80g/20g, kasza jęczmienna 150g, • surówka z marchewki tartej 70g. /gluten, jajko, mleko/ • Kompot 200ml. Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%, mleko, makaron; filet z indyka, jajko, ser, śmietana 18%, mąka, kasza jęczmienna, marchewka
PODWIECZOREK	• Wyrób własny - Pasta bananowo-kakaowa 50g, wafle ryżowe 2szt. Skład: banan, kakao, wafle ryżowe
II PODWIECZOREK	• Banan

- Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.
- Wszystkie ciepłe napoje: herbaty, kompoty, kakao, kawa zbożowa są niesłodzone
- Serki z dodatkiem owoców lub z dodatkami warzywnymi są naszym wyrobem własnym
- Zupy nie są zagęszczane, wyjątek stanowią zupy krem, które są zagęszczane ziemniakami
- Wszystkie desery: muffinki, babeczki, ciasta są o obniżonej zawartości cukru trzcinowego lub bez jego dodatku i są naszym wyrobem własnym
- Desery oraz inne ciepłe podwieczorki są naszym wyrobem własnym

JADŁOSPIS

01.10.2025

	ŚRODA - 1155,9 KCAL
ŚNIADANIE	• Pieczywo żytnie, masło, twarożek z rzodkiewką 50g. /gluten, mleko/ • Pieczywo żytnie, masło, miód 50g./gluten, mleko/ • Herbata z cytryną 200ml. <i>Skład: pieczywo, masło 82%, ser, miód wielokwiatowy, rzodkiewka</i>
II ŚNIADANIE	• Banan
OBIAD	• Krem brokułowy z grzankami 300ml. /gluten, mleko/ • Ryż 150g z musem truskawkowo- jogurtowym 100ml/50ml. /mleko/ • Kompot 200ml. <i>Skład: brokuły, śmietana 18%, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki; ryż, truskawki, jogurt naturalny</i>
PODWIECZOREK	• Bułka razowa, masło, polędwica z indyka, pomidor 70g. /gluten, mleko/ <i>Skład: pieczywo, masło 82%, mięso z piersi indyka 93%, pomidor</i>
II PODWIECZOREK	• Jabłko 150g

- Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.
- Wszystkie ciepłe napoje: herbaty, kompoty, kakao, kawa zbożowa są niesłodzone
- Serki z dodatkiem owoców lub z dodatkami warzywnymi są naszym wyrobem własnym
- Zupy nie są zagęszczane, wyjątek stanowią zupy krem, które są zagęszczane ziemniakami
- Wszystkie desery: muffinki, babeczki, ciasta są o obniżonej zawartości cukru trzcinowego lub bez jego dodatku i są naszym wyrobem własnym
- Desery oraz inne ciepłe podwieczorki są naszym wyrobem własnym

JADŁOSPIS

02.10.2025

	CZWARTEK - 1073,9 KCAL
ŚNIADANIE	• Pieczywo słonecznikowe, masło, pasta z tuńczyka i sera ze szczypiorkiem 50g. /gluten, mleko, ryba/ • Pieczywo słonecznikowe, masło, ser żółty, ogórek zielony 50g. /gluten, mleko/ • Herbata owocowa 200ml. <i>Skład: pieczywo, masło 82%, tuńczyk, ser, ser, szczypiorek, ogórek zielony</i>
II ŚNIADANIE	• Jabłko 150g
OBIAD	• Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. /mleko/ • Polędwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki puree 100g, surówka • z kapusty pekińskiej z kukurydzą, ananasem i jogurtem naturalnym 70g. /mleko/ • Kompot 200ml. <i>Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%, mleko, ryż; polędwiczki z kurczaka, płatki kukurydziane, ziemniaki, mleko, kapusta pekińska, kukurydza, ananas, jogurt naturalny</i>
PODWIECZOREK	• Wyrób własny- Rogalik z konfiturą owocową 1szt. /gluten, mleko/ <i>Skład: mąka, drożdże, śmietana 18%, marmolada owocowa</i>
II PODWIECZOREK	• Owoc sezonowy

- Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.
- Wszystkie ciepłe napoje: herbaty, kompoty, kakao, kawa zbożowa są niesłodzone
- Serki z dodatkiem owoców lub z dodatkami warzywnymi są naszym wyrobem własnym
- Zupy nie są zagęszczane, wyjątek stanowią zupy krem, które są zagęszczane ziemniakami
- Wszystkie desery: muffinki, babeczki, ciasta są o obniżonej zawartości cukru trzcinowego lub bez jego dodatku i są naszym wyrobem własnym
- Desery oraz inne ciepłe podwieczorki są naszym wyrobem własnym

JADŁOSPIS

03.10.2025

	PIĄTEK - 1157,6 KCAL
ŚNIADANIE	• Pieczywo z ziarnami, masło, szynka wiejska, papryka 50g. /gluten, mleko/ • Pieczywo z ziarnami, masło, ser biały, pomidor 50g. /gluten, mleko/ • Kakao 200ml. /mleko/ <i>Skład: pieczywo, masło 82%, mięso wieprzowe 104g/100g, ser, papryka, pomidor, kakao, mleko</i>
II ŚNIADANIE	• Owoc sezonowy
OBIAD	• Zupa wielowarzywna z natką pietruszki 300ml. /mleko/ • Racuchy z jabłkami 2szt., i polewą jabłkowo-brzoskwiniowo-jogurtową 70ml/30ml. • /gluten, mleko, jajko/ • Kompot 200ml. <i>Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki, natka pietruszki; racuchy: mąka, mleko, jajko, jabłka; jabłka, brzoskwinie, jogurt naturalny</i>
PODWIECZOREK	• Wyrób własny - Pizza z serem, szynką i pomidorami 1 szt. /gluten, mleko/ <i>Skład: mąka, drożdże, olej, ser, szynka delikatesowa z piersi indyka 90%, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe</i>
II PODWIECZOREK	• Jabłko 150g

- Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.
- Wszystkie ciepłe napoje: herbaty, kompoty, kakao, kawa zbożowa są niesłodzone
- Serki z dodatkiem owoców lub z dodatkami warzywnymi są naszym wyrobem własnym
- Zupy nie są zagęszczane, wyjątek stanowią zupy krem, które są zagęszczone ziemniakami
- Wszystkie desery: muffinki, babeczki, ciasta są o obniżonej zawartości cukru trzcinowego lub bez jego dodatku i są naszym wyrobem własnym
- Desery oraz inne ciepłe podwieczorki są naszym wyrobem własnym