

| PAŹDZERNIK TYDZIEŃ I 29.09.2025- 03.10.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                   |               |                                                                                         |                |                                                                                                                  |                |                                                                                                                |                |                                                                                                                             |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| JADŁOSPIS PODSTAWOWY PRZEDSZKOLE 26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                   |               |                                                                                         |                |                                                                                                                  |                |                                                                                                                |                |                                                                                                                             |             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                   |               |                                                                                         |                |                                                                                                                  |                |                                                                                                                |                |                                                                                                                             |             |
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | PONIEDZIAŁEK                                                                                                                                      |               | WTOREK                                                                                  |                | ŚRODA                                                                                                            |                | CZWARTEK                                                                                                       |                | PIĄTEK                                                                                                                      |             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Herbata malinowa                                                                                                                                  | 200 ml        | Kakao na mleku [7] + herbata owoce leśne                                                | 200 ml/ 200 ml | Płatki kukurydziane na mleku [7] + Herbata czarna                                                                | 200 ml/ 200 ml | Płatki owsiane na mleku z suszonymi morelami [1d,7] + herbata truskawkowa                                      | 200 ml/ 200 ml | Herbata owocowa dzika róża-malina                                                                                           | 200 ml      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Pieczywo jasne i razowe [1a]                                                                                                                      | 50 g          | Pieczywo pszenno - żytnie [1a, 1b]                                                      | 50 g           | Pieczywo jasne i wieloziarniste [1a,11]                                                                          | 50 g           | Pieczywo jasne graham [1a]                                                                                     | 50 g           | Kajzerka [1a]                                                                                                               | 1 szt.      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Masło [7]                                                                                                                                         | 10 g          | Masło [7]                                                                               | 10 g           | Masło [7]                                                                                                        | 10 g           | Masło [7]                                                                                                      | 10 g           | Masło [7]                                                                                                                   | 10 g        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Polędwica drobiowa [1a,6,9,10]                                                                                                                    | 20 g          | Szynka wieprzowa [1a,6,9,10]                                                            | 20 g           | Ser żółty [7]                                                                                                    | 20 g           | Schab pieczony [1a,6,9,10]                                                                                     | 20 g           | Szynka z indyka [1a,6,9,10]                                                                                                 | 20 g        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Dżem porzeczkowy niskosłodzony                                                                                                                    | 20 g          | Pasta z jajka i tuńczyka z majonezem [3,4,10]                                           | 20 g           | Ogórek                                                                                                           | 20 g           | Pomidor                                                                                                        | 20 g           | Ser żółty [7]                                                                                                               | 20 g        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Rzodkiewka tarta                                                                                                                                  | 20 g          | Pomidor                                                                                 | 20 g           | Salata                                                                                                           | 5 g            | Rukola                                                                                                         | 3 g            | Ogórek                                                                                                                      | 20 g        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ogórek                                                                                                                                            | 20 g          | Papryka                                                                                 | 20 g           |                                                                                                                  |                |                                                                                                                |                | Rzodkiewka                                                                                                                  | 20 g        |
| II ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Śliwka                                                                                                                                            | 1 szt./ 100 g | Melon                                                                                   | 1 szt./ 100 g  | Jabłko                                                                                                           | 1 szt./ 100 g  | Banan                                                                                                          | 1 szt./ 100 g  | Arbuz                                                                                                                       | 60 g        |
| OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Zupa brokułowo - serowa [mozzarella] z ziemniakami i natką na wywarze warzywnym [7,9]                                                             | 200 ml        | Zupa ogórkowa zabelana z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z koperkiem [7,9,10]  | 200 ml         | Zupa z kolorowej fasolki szparagowej zabelana z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym [7,9]               | 200 ml         | Domowy rosółek z makaronem z maki durum na wywarze drobiowo-warzywnym z łubczykiem i natką pietruszki [1a,3,9] | 200 ml         | Zupa meksykańska z fasolą czerwoną, kukurydzą, pomidorami i ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z natką pietruszki [9] | 200 ml      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Makaron świderki z maki durum z sosem neapolitańskim z mięsem mielonym wieprzowym, włoszczyzną i soczewicą zagęszczony mąką kukurydzianą [1a,3,9] | 220 g         | Udko pieczone w ziołach prowansalskich                                                  | 70 g           | Gulasz z mięsem wieprzowo-drobiowym w kawałkach z pieczarkami i cebulką w sosie pieczeniowym z mąką pszenną [1a] | 120 g          | Mintaj panierowany z dodatkiem słonecznika i bułki tartej [1a,3,4]                                             | 70 g           | Pierogi z serkiem waniliowym na słodko - wyrób własny z dodatkiem maki pszennej i pełnoziarnistej [1a,3,7]                  | 6 szt       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                   |               | Ziemniaki                                                                               | 100 g          | Kasza bulgur [1a]                                                                                                | 100 g          | Ziemniaki puree [7]                                                                                            | 100 g          | Polewa truskawkowa na jogurcie [7]                                                                                          | 50 g        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z sosem winegret [10]                                                                                    | 40 g          | Marchewka z groszkiem gotowana polana masłem [7]                                        | 40 g           | Buraczki z oliwą                                                                                                 | 40 g           | Colesław z kapusty białej [3,10]                                                                               | 40 g           | Marchewka posypana orzechami [5,8]                                                                                          | 40 g        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Bukiet warzyw                                                                                                                                     | 40 g          | Surówka z kapusty czerwonej z koperkiem i oliwą                                         | 40 g           | Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą [10]                                                                         | 40 g           | Kalafior                                                                                                       | 40 g           | Mix sałat z kukurydza i oliwą                                                                                               | 40 g        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Mięta                                                                                                                                             | 200 ml        | Kompot jabłko - śliwka                                                                  | 200 ml         | Kompot wiśnia - agrest                                                                                           | 200 ml         | Kompot truskawka - porzeczka                                                                                   | 200 ml         | Kompot jabłko agrest                                                                                                        | 200 ml      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                   |               |                                                                                         |                |                                                                                                                  |                |                                                                                                                |                |                                                                                                                             |             |
| PODWIECZOREK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Drożdżówka z twarogiem [1a,3,7] - wyrób własny                                                                                                    | 1 szt.        | Smoothie malina, mango na jogurcie naturalnym wyrób własny + biszkopty pszenne [1a,3,7] | 150 g/ 2 szt   | Domowy jogurt naturalny z borówkami [7] wyrób własny                                                             | 150 g          | Czekoladowa kasza jaglana gotowany na mleku z wiórkami kokosa [7,8] wyrób własny                               | 150 g          | Chleb chrupki [1a,1b] z pastą fasolowo-pomidorową z oliwą i bazylią - wyrób własny                                          | 1 szt/20 ml |
| ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. lubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków. |                                                                                                                                                   |               |                                                                                         |                |                                                                                                                  |                |                                                                                                                |                |                                                                                                                             |             |
| OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:<br>Natalia Wanga - Czajewska<br>Dietetyk kliniczny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |               |                                                                                         |                |                                                                                                                  |                |                                                                                                                |                |                                                                                                                             |             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | PONIEDZIAŁEK                                                                                                                         |              | WTOREK                                                                                    |                | ŚRODA                                                                              |              | CZWARTEK                                                                                         |              | PIĄTEK                                                                         |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Herbata owoce leśne                                                                                                                  | 200 ml       | Kasza manna na mleku z cynamonem [1a,7] <b>wyrób własny</b> + Herbata z dzikiej róży      | 200 ml/ 200 ml | Herbata malinowa                                                                   | 200 ml       | Kasza jaglana na mleku [7] + Herbata czarna                                                      | 200ml/ 200ml | Płatki kukurydziane na mleku [7]                                               | 200 ml      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Pieczywo jasne graham [1a]                                                                                                           | 50 g         | Pieczywo jasne razowe [1a]                                                                | 50 g           | Pieczywo jasne i żytnie [1a, 1b]                                                   | 50 g         | Pieczywo jasne i wieloziarniste [1a,11]                                                          | 50 g         | Kajzerka [1a]                                                                  | 1 szt.      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Masło [7]                                                                                                                            | 10 g         | Masło [7]                                                                                 | 10 g           | Masło [7]                                                                          | 10 g         | Masło [7]                                                                                        | 10 g         | Masło [7]                                                                      | 10 g        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Serek wiejski z rzodkiewką i szczypiorkiem [7]                                                                                       | 20 g         | Ser żółty [7]                                                                             | 20 g           | Parówka drobiowa z kurczaka z wysoką zawartością mięsa [6,9,10]                    | 1 szt        | Ser żółty [7]                                                                                    | 20 g         | Jajko w sosie tatarskim [3,10]                                                 | 1 szt/ 20 g |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Indyk pieczony [1a,6,9,10]                                                                                                           | 20 g         | Papryka                                                                                   | 20 g           | Twarożek z koperkiem [7]                                                           | 20 g         | Rukola                                                                                           | 3 g          | Salata                                                                         | 5 g         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ogórek kiszony [10]                                                                                                                  | 20 g         | Salata                                                                                    | 5 g            | Ogórek                                                                             | 20 g         | Rzodkiewka                                                                                       | 20 g         | Pomidor                                                                        | 20 g        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Rzodkiewka                                                                                                                           | 20 g         |                                                                                           |                | Sos pomidorowy                                                                     | 20 g         |                                                                                                  |              |                                                                                |             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                      |              |                                                                                           |                | Pomidor                                                                            | 20 g         |                                                                                                  |              |                                                                                |             |
| II ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jabłko                                                                                                                               | 1szt./ 100 g | Arbuz                                                                                     | 1szt./ 100g    | Melon                                                                              | 1 szt/ 100 g | Śliwka                                                                                           | 1szt./ 100g  | Banan                                                                          | 1szt./ 100g |
| OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Zupa krem z kalafiora, marchewką, zielonym groszkiem i ziemniakami zabeliana na wywarze warzywnym z koperkiem ze słonecznikiem [7,9] | 200 ml       | Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki [1a,9]                    | 200 ml         | Węgierska zupa gulaszowa z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki [9] | 200 ml       | Zupa barszcz biały z jajkiem ziemniakami zabeliana z koperkiem na wywarze warzywnym [1b,3,7,9]   | 200 ml       | Zupa z pieczonej dyni z natką z kaszą jaglaną na wywarze warzywnym [9]         | 200 ml      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wieprzowina w kawałkach z pieczarkami w sosie śmietanowym [1a,7]                                                                     | 120 g        | Roladka wieprzowo-drobiowa w sosie musztardowo-pieczeniowym z ogórkiem kiszonym [1a,3,10] | 70 g/ 50 ml    | Knedle z morelami - wyrób domowowy własny z mąki pszennej [1a,3]                   | 3 szt        | Drobiowy kotlecik z groszkiem i marchewką w łagodnym sosie curry z mlekiem kokosowym [1a,3]      | 70 g/ 50 g   | Paluszki rybne z mintaja panierowane klasycznie w bułce tartej [1a,3,4]        | 70 g/ 3 szt |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kasza kuskus [1a]                                                                                                                    | 100 g        | Ziemniaki                                                                                 | 100 g          | Polewa jagodowo -jogurtowa [7]                                                     | 50 g         | Ryż paraboliczny                                                                                 | 100 g        | Ziemniaki puree [7]                                                            | 100 g       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Surówka z kapusty czerwonej i oliwą                                                                                                  | 40 g         | Kapusta kiszona z papryką i oliwą [10]                                                    | 40 g           | Salatka z marchewki i jabłka z cynamonem                                           | 40 g         | Surówka z kapusty pekińskiej z fasolą czerwoną kukurydzą w sosie jogurtowym z nutą czosnkową [7] | 40 g         | Surówka z ogórka kiszzonego z papryką i z oliwą [10]                           | 40 g        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Marchewka mini z oliwą                                                                                                               | 40 g         | Brokuły                                                                                   | 40 g           | Kapusta pekińska z jogurtem [7]                                                    | 40 g         | Bukiet warzyw                                                                                    | 40 g         | Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem [1a,7]                               | 40 g        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Mięta                                                                                                                                | 200 ml       | Kompot jabłko - śliwka                                                                    | 200 ml         | Kompot wiśnia - agrest                                                             | 200 ml       | Kompot truskawka - porzeczka                                                                     | 200 ml       | Kompot jabłko agrest                                                           | 200 ml      |
| PODWIECZOREK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jogurt straciatella z truskawkami [7] - <b>wyrób własny</b>                                                                          | 150 ml       | Deser szarlotka z jogurtem i herbatnikami [1a,3,7] - <b>wyrób własny</b>                  | 150 g          | Kukurydza gotowana                                                                 | 100 g        | Rogalik pszenny z powidłami [1a,3] - <b>wyrób własny</b>                                         | 1 szt        | Serek kakaowy z wiśniami [7] - <b>wyrób własny</b>                             | 150 g       |
| <b>ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. lubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.</b> |                                                                                                                                      |              |                                                                                           |                |                                                                                    |              |                                                                                                  |              | OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:<br>Natalia Wanga - Czajewska<br>Dietetyk kliniczny |             |



|              | PONIEDZIAŁEK                                                                                                 |              | WTOREK                                                                                 |              | ŚRODA                                                                                                                    |              | CZWARTEK                                                                                                 |               | PIĄTEK                                                                                           |              |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| ŚNIADANIE    | Herbata malinowa                                                                                             | 200 ml       | Płatki jaglane na mleku [7] + Herbata owoce leśne                                      | 200ml/200 ml | Herbata owocowa dzika róża-malina                                                                                        | 200 ml       | Kakao na mleku [7] +Herbata malinowa                                                                     | 200 ml/200 ml | Drobny makaron z mąki durum na mleku [1a,3,7] + herbata czarna                                   | 200ml/200ml  |
|              | Pieczywo jasne i razowe [1a]                                                                                 | 50 g         | Pieczywo jasne i graham [1a]                                                           | 50 g         | Pieczywo pszenno - razowe [1a]                                                                                           | 50 g         | Pieczywo wieloziarniste [1a,11]                                                                          | 50 g          | Kajzerka [1a]                                                                                    | 1 szt.       |
|              | Masło [7]                                                                                                    | 10 g         | Masło [7]                                                                              | 10 g         | Masło [7]                                                                                                                | 10 g         | Masło [7]                                                                                                | 10 g          | Masło [7]                                                                                        | 10 g         |
|              | Dżem porzeczkowy niskosłodzony                                                                               | 20 g         | Szynka wieprzowa [1a,6,9,10]                                                           | 20 g         | Ser żółty [7]                                                                                                            | 20 g         | Indyk pieczony [1a,6,9,10]                                                                               | 20 g          | Ser żółty [7]                                                                                    | 20 g         |
|              | Pasztet drobiowo-wieprzowy [1a,6,9,10]                                                                       | 20 g         | Pomidor                                                                                | 20 g         | Pasta z pieczonej papryki z oliwą i słonecznikiem                                                                        | 20 g         | Pasta z jajka z zielonym groszkiem z dodatkiem majonezu [3,10]                                           | 20 g          | Salata                                                                                           | 5 g          |
|              | Rzodkiewka tarta                                                                                             | 20 g         | Rukola                                                                                 | 3 g          | Ogórek                                                                                                                   | 20 g         | Pomidor                                                                                                  | 20 g          | Ogórek                                                                                           | 20 g         |
|              | Ogórek kiszony [10]                                                                                          | 20 g         |                                                                                        |              | Rukola                                                                                                                   | 3 g          | Ogórek                                                                                                   | 20 g          |                                                                                                  |              |
| II ŚNIADANIE | Śliwka                                                                                                       | 1 szt./100 g | Jabłko                                                                                 | 1 szt./100 g | Melon                                                                                                                    | 1 szt./100 g | Banan                                                                                                    | 1 szt./100 g  | Jabłko                                                                                           | 1 szt./100 g |
| OBIAD        | Zupa fasolowa z kielbaską z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym [1a,6,9,10]                         | 200 ml       | Klasyczny barszcz czerwony z ziemniakami i z natką pietruszki na wywarze warzywnym [9] | 200 ml       | Zupa neapolitańska z makaronem z mąki durum i serem mozzarella posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym [1a,3,7,9] | 200 ml       | Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z pomidorami z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym [9] | 200 ml        | Zupa pomidorowa z kluseczkami na wywarze warzywnym z bazylią oregano i natką pietruszki [1a,3,9] | 200 ml       |
|              | Kurczak w kawałku z kalafiem i brokulem w sosie maślano-śmietanowym z serem mozzarella z mąką pszenną [1a,7] | 120 g        | Pampuchy na parze z nadzieniem orzechowo - kakaowym [1a,3,5,6,7,8]                     | 2 szt        | Kotlet schabowy klasyczny w bułce tartej [1a,3]                                                                          | 1 szt [70g]  | Pulpeciki z wieprzowo wołowe z dodatkiem soi w sosie pieczeniowym zagęszczonym mąką pszenną [1a,6]       | 4 szt/50 ml   | Ryba Mintaj panierowany w sezamie i w bułce tartej [1a,3,4,11]                                   | 70 g         |
|              | Ryż paraboliczny z kurkumą                                                                                   | 100 g        | Polewa jogurtowa [7]                                                                   | 50 g         | Ziemniaki                                                                                                                | 100 g        | Mix kasz pęczak, bulgur [1a,1c]                                                                          | 100 g         | Ziemniaki puree [7]                                                                              | 100 g        |
|              | Surówka z kapusty białej w sosie majonezowo-jogurtowym [3,7,10]                                              | 40 g         | Salatka owocowa jabłko, gruszka, brzoskwinia z sokiem z cytryny                        | 40 g         | Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką porem i sosem jogurtowo - czosnkowym [7]                                        | 40 g         | Buraczki tarte lekko chrzanowe                                                                           | 40 g          | Salatka kapusty białej z marchewką, rzodkiewką białą i jogurtem [7]                              | 40 g         |
|              | Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką [10]                                                                   | 40 g         | Marchew tarta z jogurtem [7]                                                           | 40 g         | Brokuły                                                                                                                  | 40 g         | Mix sałat z rzodkiewką i oliwą                                                                           | 40 g          | Kalafior z bułką tartą i masłem [1a,7]                                                           | 40 g         |
|              | Mięta                                                                                                        | 200 ml       | Kompot jabłko - śliwka                                                                 | 200 ml       | Kompot wiśnia - agrest                                                                                                   | 200 ml       | Kompot truskawka - porzeczka                                                                             | 200 ml        | Kompot jabłko agrest                                                                             | 200 ml       |
| PODWIECZOREK | Koktaj truskawkowy na jogurcie naturalnym bc [7] - <b>wyrób własny</b>                                       | 150 g        | Wafle kukurydziane + masło orzechowe 100 % bez cukru [5,8]                             | 2 szt/20 g   | Mufinki z porzeczką z Torcikowej Chatki - wyrób domowy [1a,3,7] - <b>wyrób domowy</b>                                    | 1 szt        | Kremowy serek biały z borówkami posypyany wiórkami kokosa [7,8] - <b>wyrób własny</b>                    | 150 g         | Chalka pszenna z konfiturą wiśniową o obniżonej zawartości cukru [1a,3,7]                        | 50 g/20 g    |

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:  
 Natalia Wanga - Czajewska  
 Dietetyk kliniczny