

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **SZWEDZKI PONIEDZIAŁEK 29.09.2025** |
| płatki zbożowe na mleku, szwedzki stół do wyboru: pieczywo żytnie z masłem, wędlina, jajko na twardo, świeże warzywa, herbata z cytryną | śliwka | zupa neapolitańska, naleśniki z serem białym, puszystą śmietaną i borówkami, kompot z czarnej porzeczki | chleb żytni z masłem, ser żółty, pomidor, sałata, koperekkawa na mleku / herbata  |
| *Alergeny: 1, 7* | *Alergeny:*  | *Alergeny: 1, 3, 7, 9* | *Alergeny: 1, 7* |
| **OWOCOWY WTOREK 30.09.2025** |
| bagietka z masłem, ser twarogowy z suszonymi pomidorami,świeża mięta, mleko / herbata | sok tłoczony na zimno: jabłko, marchew, cytryna | zupa z dyni z pestkami słonecznika,pulpeciki z indyka w sosie chrzanowym, kasza gryczana, surówka z buraków z jabłkiem, kompot truskawkowy | jogurt z owocami, ciasteczka zbożowe,bawarka / herbata, jabłko |
| *Alergeny: 1, 7* | *Alergeny:*  | *Alergeny: 1, 3, 7, 9* | *Alergeny: 1, 7* |
| **JOGURTOWA ŚRODA 1.10.2025** |
| kasza kukurydziana na mleku,chleb staropolski z masłem, pasztet z indyka, sałata, kolendra, rzodkiewka, herbata malinowa | jogurt naturalny z owocowym muesli | kapuśniak, kotlet rybny, puree ziemniaczane z koperkiem, surówka z pora z jabłkiem, lemoniada pomarańczowo-imbirowa | chleb graham z masłem, kiełbasa krakowska podsuszana, ogórek małosolny, sałata, kawa na mleku / herbata |
| *Alergeny: 1, 7* | *Alergeny: 7* | *Alergeny: 1, 3, 4, 7, 9* | *Alergeny: 1, 7* |
| **WARZYWNY CZWARTEK 3.10.2025** |
| kajzerka z masłem, ser biały i powidła śliwkowe, kakao / herbata | sezonowe owoce: śliwka, jabłko, gruszka  | kalafiorowa,makaron kokardki z kurczakiem w sosie śmietanowym z parmezanem, surówka z pomidorów, kompot wieloowocowy | bułka żytnia z masłem, ser żółty, szynka i warzywa krojone w słupki: marchew, ogórek, papryka, rzodkiewka, kalarepa, dip jogurtowo-ziołowy, kawa na mleku / herbata |
| *Alergeny: 1, 7* | *Alergeny: 7* | *Alergeny: 1, 3, 7, 9* | *Alergeny: 1, 7* |
| **KOKTAJLOWY PIĄTEK 4.10.2025** |
| płatki zbożowe na mleku,chleb staropolski z masłem, polędwica, ser żółty, sałata, ogórek, szczypiorek, herbata owocowa | koktajl mleczny z kefiru z malinami | zupa jarzynowa,gołąbki, ziemniaki, gotowana marchewka mini z suszonymi pomidorami, kompot jabłkowy  | ciasto drożdżowe ze śliwkami, kawa na mleku / herbata |
| *Alergeny: 1, 7* | *Alergeny: 7* | *Alergeny: 1, 7, 9* | *Alergeny: 1, 3, 7* |



|  |
| --- |
| ALERGENYPodane w jadłospisie liczby oznaczają wymienione niżej alergeny |
| SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI (wg załącznika II do Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady UE Nr 1169/2011 z dnia 25 sierpnia 2011 r.) |
| 1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO2 dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców.
13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne.
 |
| GRAMATURA POSIŁKÓW |
| Śniadanie:Zupa mlecznaPieczywoMasłoWędlina/ser żółtyPomidor, ogórekPapryka, rzodkiewkaNapójII śniadanie:OwoceWarzywaOrzechy, ziarenkaSok świeżyObiad:ZupaKotlet mielony, schabowy, z piersi kurczakaKlopsUdko kurczakaMięso duszone bez panierkiGulasz, mięso razem z sosemZiemniakiRyż, kasza, makaronSurówkaMizeriaWarzywa gotowane z wodyDodatek warzywa (pasek papryki, krążek marchewki) | 200 g35 g6 g15 g30 g20 g150 g80-100 g20-30 g5 g130 g250-300 g65 g60 g85 g55 g100-120 g150 g80-100 g100 g120 g70 g30 g | **Podwieczorek:**PieczywoMasłoWędlinapomidor, ogórek, papryka, rzodkiewkaciastko, biszkoptciastoowocesałatkaplacki ziemniaczane, racuchy | 25 g4 g15 g20 g40 g100 g50 g70 g100 g |