

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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, koperek  kawa 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* |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ALERGENY  Podane 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 mleczna  Pieczywo  Masło  Wędlina/ser żółty  Pomidor, ogórek  Papryka, rzodkiewka  Napój  II śniadanie:  Owoce  Warzywa  Orzechy, ziarenka  Sok świeży  Obiad:  Zupa  Kotlet mielony, schabowy, z piersi kurczaka  Klops  Udko kurczaka  Mięso duszone bez panierki  Gulasz, mięso razem z sosem  Ziemniaki  Ryż, kasza, makaron  Surówka  Mizeria  Warzywa gotowane z wody  Dodatek warzywa (pasek papryki, krążek marchewki) | 200 g  35 g  6 g  15 g  30 g  20 g  150 g  80-100 g  20-30 g  5 g  130 g  250-300 g  65 g  60 g  85 g  55 g  100-120 g  150 g  80-100 g  100 g  120 g  70 g  30 g | **Podwieczorek:**  Pieczywo  Masło  Wędlina  pomidor, ogórek, papryka, rzodkiewka  ciastko, biszkopt  ciasto  owoce  sałatka  placki ziemniaczane, racuchy | 25 g  4 g  15 g  20 g  40 g  100 g  50 g  70 g  100 g |