

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **SZWEDZKI PONIEDZIAŁEK 13.10.2025** | | | |
| lane kluski na mleku,  szwedzki stół do wyboru:  pieczywo żytnie z masłem, salami, ser, jajko na twardo, świeże warzywa,  herbata z cytryną | jabłko | zupa z soczewicy,  makaron z serem białym, jourtem i musem truskawkowym,  surówka owocowa,  kompot z czerwonej porzeczki | chleb graham z masłem,  ser żółty, sałata, rzodkiewka, kolendra,  kawa na mleku / herbata |
| *Alergeny: 1, 3, 7* | *Alergeny:* | *Alergeny: 1, 3, 7, 9* | *Alergeny: 1, 7* |
| **OWOCOWY WTOREK 14.10.2025** | | | |
| bułka żytnia z masłem, ser biały naturalny z miodem i świeżą miętą,  mleko / herbata | sok tłoczony na zimno: jabłko, burak, cytryna | zupa krem z selera naciowego, eskalopki z indyka w sosie cytrynowym, ryż,  gotowany brokuł,  kompot wiśniowy | rogalik maślny,  mus owocowy z cynamonem,  kawa na mleku / herbata |
| *Alergeny: 1, 7* | *Alergeny:* | *Alergeny: 1, 7, 9* | *Alergeny: 1, 7* |
| **JOGURTOWA ŚRODA 15.10.2025** | | | |
| płatki pełnoziarniste na mleku, chleb żytni z masłem, kiełbasa krakowska z indyka, pomidor, szczypiorek,  herbata owocowa | jogurt z malinami | zupa pieczarkowa z makaronem, burgery rybne, puree ziemniaczane, surówka z sałaty lodowej z papryką i ogórkiem, kompot z czarnej porzeczki | tosty zapiekane z serem żółtym i pomidorami, świeża bazylia,  bawarka / herbata |
| *Alergeny: 1, 7, 9* | *Alergeny: 7* | *Alergeny: 1, 3, 4, 7, 9* | *Alergeny: 1, 7* |
| **WARZYWNY CZWARTEK 16.10.2025** | | | |
| bułka żytnia z masłem i pomidorem, omlet jajeczny z ziołami i szczypiorkiem,  kakao / herbata | talerz kolorowych warzyw do chrupania: marchew, ogórek, papryka | kapuśniak,  pulpeciki mięsne w sosie dyniowym, kopytka, surówka z kapusty pekińskiej z warzywami, lemoniada cytrynowa | chleb pszenno-żytni z masłem, wędlina, pomidor, szczypiorek,  kawa na mleku / herbata owocowa |
| *Alergeny: 1, 7* | *Alergeny:* | *Alergeny: 1, 3, 7, 9* | *Alergeny: 1, 7* |
| **KOKTAJLOWY PIĄTEK 17.10.2025** | | | |
| płatki owsiane na mleku, chleb razowy z masłem, ser żółty, szynka, sałata, rzodkiewka, herbata owocowa | koktajl mleczny z kefiru naturalnego z wiśniami | zupa marchwiowa,  filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych, ziemniaki, gotowana marchewka,  kompot śliwkowy | ciasto cytrynowe  – wyrób własny  kawa na mleku / herbata  jabłko |
| *Alergeny: 1, 7* | *Alergeny: 7* | *Alergeny: 1, 3, 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 |