

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 / herbatajabłko |
| *Alergeny: 1, 7* | *Alergeny: 7* | *Alergeny: 1, 3, 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 |