

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **SZWEDZKI PONIEDZIAŁEK 20.10.2025** |
| ryż na mleku, szwedzki stół do wyboru: pieczywo żytnie z masłem, frankfurterki, ser, świeże warzywa, herbata z cytryną | śliwka | zupa fasolowa,kotlet jajeczny, ziemniaki, gotowana fasolka szparagowa z suszonymi pomidorami, kompot owocowy | kisiel owocowy, biszkopty, herbata z cytryną16:30 kanapka i napój  |
| *Alergeny: 1, 3, 7* | *Alergeny:*  | *Alergeny: 1, 3, 7, 9* | *Alergeny: 1, 7* |
| **OWOCOWY WTOREK 21.10.2025** |
| bułka żytnia z masłem, ser biały naturalny z suszonymi pomidorami, kolendra, mleko / herbata | sok tłoczony na zimno: jabłko, dynia, marchew, cytryna | żurek, bitki wołowe w sosie pieczeniowym, kasza bulgur, buraki gotowane, kompot truskawkowy | grahamka, chleb razowy z pastą z tuńczyka i czerwonej fasoli, koperek, herbata z cytryną16:30 kanapka i napój  |
| *Alergeny: 1, 7* | *Alergeny:*  | *Alergeny: 1, 7, 9* | *Alergeny: 1, 7* |
| **JOGURTOWA ŚRODA 22.10.2025** |
| płatki jęczmienne na mleku,chleb żytni z masłem, schab pieczony, sałata, rzodkiewka, szczypiorek,herbata owocowa | jogurt naturalny z chrupiącą pszenicą  | krupnik, pulpety rybne w sosie pomidorowym, makaron, surówka z kiszonej kapusty, lemoniada pomarańczowo imbirowa | chałka z masłem,powidła śliwkowe, kawa na mleku / herbata16:30 kanapka i napój |
| *Alergeny: 1, 7, 9* | *Alergeny: 7* | *Alergeny: 1, 3, 4, 7, 9* | *Alergeny: 1, 7* |
| **WARZYWNY CZWARTEK 23.10.2025** |
| grahamka z masłem, szynka, jajko na twardo, sos czosnkowo-jogurtowy, pomidorkakao / herbata | talerz kolorowych warzyw do chrupania: marchewka, papryka, ogórek  | barszcz ukraiński,kurczak pieczony, ryż, marchewka mini ze słonecznikiem i sezamem, kompot owocowy | kasza manna z musem truskawkowym, wafle kukurydziane, herbata z cytryną16:30 kanapka i napój |
| *Alergeny: 1, 3, 7* | *Alergeny: 7* | *Alergeny: 1, 7, 9* | *Alergeny: 1, 7* |
| **KOKTAJLOWY PIĄTEK 24.10.2025** |
| płatki zbożowe z miodem na mleku,chleb graham z masłem, polędwica, sałata, ogórek, kiełki, herbata owocowa  | koktajl mleczny z maślanki naturalnej | zupa krem z pieczonej papryki, kotlet schabowy, ziemniaki, kapusta gotowana z koperkiem, lemoniada pomarańczowa | muffinki jogurtowe – wyrób własny, kawa na mleku / herbata, banan16:30 kanapka i napój |
| *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 |