



**30.09.2024 - 11.10.2024**

30.09.2024 - 11.10.2024			
PONIEDZIAŁEK 30.09.2024	JADŁOSPIS	SKŁADNIKI	ALERGENY
ŚNIADANIE	Kanapka z masłem, serem żółtym i pomidorem Kakao	Mleko, Kakao, Pieczywo mieszane, Masło, Ser Gouda, Pomidor	mleko, gluten(pszenica, żyto)
II ŚNIADANIE	Jabłko	Jabłko	
OBIAD	Zupa grysikowa	Kasza manna, Marchewka, Pietruszka, Seler, Por, Ziemniaki, Oliwa	seler, gluten(pszenica)
	Placuszki z kurczaka z ziemniakami Surówka wielowarzywna na jogurcie	Mięso z kurczaka, Cebula, Jajka, Majonez, Mąka ziemniaczana, Ziemniaki, Marchewka, Seler, Pietruszka, Por, Jabłko, Ogórki kiszane, Jogurt naturalny	jaja, mleko, seler
	Kompot owocowy	Mieszanka owocowa, Woda	
PODWIECZOREK	Focaccia z pomidorami Herbata z cytryną	Mąka pszenna, Drożdże, Oliwa, Pomidory, Herbata, Cytryna	gluten(pszenica)
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Energia(kcal): 861 Kcal Węglowodany 139,84 g Białko ogółem 29,70 g Tłuszcz ogółem 22,15 g		
WTOREK 01.10.2024	JADŁOSPIS	SKŁADNIKI	ALERGENY
ŚNIADANIE	Kanapki z masłem, szynką drobiową i rzodkiewką, Kawa Inka	Pieczywo mieszane, Masło, Szynka drobiowa, Rzodkiewka, Mleko, Inka	mleko, gluten(pszenica, żyto)
II ŚNIADANIE	Banan	Banan	
OBIAD	Zupa jarzynowa	Fasolka szparagowa, Marchewka, Pietruszka, Seler, Por, Ziemniaki, Jogurt naturalny,	mleko, seler
	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem	Ryż, Mleko, Jabłka, Cynamon	mleko
	Kompot owocowy	Woda Mieszanka kompotowa	
PODWIECZOREK	Domowe ciasteczka owsiane Herbata miętowa	Płatki owsiane, Jabłko, Jajka, Miód, Cynamon	gluten(pszenica), jajka

<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Energia(kcal): 867 kcal Białko: 23,68 g Tłuszcz: 21,84 g Węglowodany ogółem: 148,92 g
--------------------------	---

ŚRODA 02.10.2024	JADŁOSPIS	SKŁADNIKI	ALERGENY
---------------------	-----------	-----------	----------

<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki kukurydziane na mleku Kanapka z humusem i pomidorem	Mleko, Płatki Kukurydziane, Pieczywo mieszane, Masło, Ciecierzycza, Czosnek, Oliwa, Pasta tahini, Cytryna, Pomidor	mleko, gluten(pszenica, żyto), sezam
------------------	---	--	--------------------------------------

<b>II ŚNIADANIE</b>	Jabłko	Jabłko	
---------------------	--------	--------	--

<b>OBIAD</b>	Zupa pomidorowa z makaronem	Makaron, Przecier pomidorowy, Marchewka, Pietruszka, Seler, Por, Jogurt naturalny	seler, mleko, gluten(pszenica), jajka
--------------	-----------------------------	---	---------------------------------------

	Roladki z warzywami i ziemniakami Buraczki po żydowsku	Schab, Marchewka, Pietruszka, Cebula, Czosnek, Masło, Buraki, Kminek, Musztarda, Oliwa, Ziemniaki,	mleko
--	---	--	-------

	Kompot owocowy	Woda Mieszanka kompotowa	
--	----------------	--------------------------	--

<b>PODWIECZOREK</b>	Gofry z dżemem niskosłodzonym Herbata z cytryną	Mąka pszenna, jajka, Cukier, Mleko, Olej, Proszek do pieczenia, Dżem niskosłodzony truskawkowy, Herbata, Cytryna	gluten(gluten), mleko, jaja
---------------------	--	--	-----------------------------

<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Energia (kcal): 812 kcal Białko: 30,65 g Tłuszcz: 17,59 g Węglowodany ogółem: 138,18 g
--------------------------	--

CZWARTEK 03.10.2024	JADŁOSPIS	SKŁADNIKI	ALERGENY
------------------------	-----------	-----------	----------

<b>ŚNIADANIE</b>	Kanapki z twarogiem, rzodkiewką i ogórkiem Kawa Inka	Pieczywo mieszane, Masło, twaróg półtłusty, Jogurt naturalny, Rzodkiewka, Ogórek, Mleko, Inka	mleko, gluten(pszenica, żyto)
------------------	---	---	-------------------------------

<b>II ŚNIADANIE</b>	Gruszka	Gruszka	
---------------------	---------	---------	--

<b>OBIAD</b>	Zupa krem z brokuł z grzankami	Brokuły, Ziemniaki, Marchewka, Pietruszka, Seler, Por, Cebula, Grzanki	seler, gluten(pszenica)
--------------	--------------------------------	--	-------------------------

	Kurczak w sosie słodko kwaśnym z ryżem	Ryż, Kurczak, Włoszczyzna, Cebula, Ananas, Przecier pomidorowy, Curry, Olej, Sok z pomarańczy	seler
--	--	---	-------

	Kompot owocowy	Woda Mieszanka kompotowa	
--	----------------	--------------------------	--

<b>PODWIECZOREK</b>	Kisiel truskawkowy Chrupki kukurydziane	Truskawki, Mąka ziemniaczana, Cukier, Chrupki kukurydziane	
---------------------	--	--	--

<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Energia (kcal): 835 kcal Białko: 35,56 g Tłuszcz: 18,21 g Węglowodany ogółem: 137,92 g
--------------------------	--

PIĄTEK 04.10.2024	JADŁOSPIS	SKŁADNIKI	ALERGENY
ŚNIADANIE	Kanapki z masłem i pastą rybną i pomidorem Kakao	Pieczywo mieszane, Morszczuk, Twaróg półtłusty, Cebula, Masło, Pomidor, Mleko, Kakao	mleko, gluten(pszenica, żyto), ryba
II ŚNIADANIE	Jabłko	Jabłko	
OBIAD	Zupa fasolowa przecierana	Fasola biała, Ziemniaki, Marchewka, Pietruszka, Seler, Por, Majeranek, Oliwa z oliwek	seler
	Pierogi polskie	Mąka pszenna, Jajka, Ziemniaki, Twaróg półtłusty, Cebula	gluten(pszenica), jajka, mleko
	Kompot owocowy	Woda Mieszanka kompotowa	
PODWIECZOREK	Drożdżowe bułeczki z sosem pomidorowym i serem Herbata miętowa	Mąka pszenna, Drożdże, Oregano, Czosnek, Cebula, Sos pomidorowy, Oliwa, Bazylia, Ser Gouda, Mięta	gluten(pszenica), mleko
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Energia (kcal): 799 kcal Białko: 32,01 g Tłuszcz: 20,04 g Węglowodany ogółem: 126,16 g		

PONIEDZIAŁEK 07.10.2024	JADŁOSPIS	SKŁADNIKI	ALERGENY
ŚNIADANIE	Kanapki z masłem, pastą z kurczaka i pomidorem Owsianka	Mleko, Płatki owsiane, Pieczywo mieszane, Kurczak, Jogurt naturalny, Czosnek Pomidor	mleko, gluten(pszenica, żyto)
II ŚNIADANIE	Jabłko	Jabłko	
OBIAD	Zupa kalafiorowa	Kalafior, Ziemniaki, Marchewka, Pietruszka, Seler, Por, Jogurt naturalny	seler, mleko
	Racuchy z jabłkami i cynamonem	Mąka pszenna, Jajka, Mleko, Drożdże, Cukier, Jabłka, Cynamon	gluten(pszenica), jajka, mleko
	Kompot owocowy	Woda Mieszanka kompotowa	
PODWIECZOREK	Koktajl truskawkowo bananowy	Jogurt naturalny, Truskawki, Banan	mleko
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Energia (kcal): 794 kcal Białko: 29,30 g Tłuszcz: 18,44 g Węglowodany ogółem: 134,75 g		

WTOREK 08.10.2024	JADŁOSPIS	SKŁADNIKI	ALERGENY
ŚNIADANIE	Kanapki z masłem, serem żółtym i pomidorem Kawa Inka	Pieczywo mieszane, Masło, Ser Gouda, Pomidor, Mleko, Inka	mleko, gluten(pszenica, żyto)

II ŚNIADANIE	Śliwka	Śliwka	
OBIAD	Zupa krem z białych warzyw	Ziemniaki, Kalafior, Pietruszka, Seler, Por, Majeranek	seler
	Shoarma drobiowa z ryżem Surówka z białej kapusty	Filet z kurczaka, Ryż, Kurkuma, Olej, Kapusta, Marchewka, Cebula, Jabłko, Jogurt naturalny	mleko
	Kompot owocowy	Woda Mieszanka kompotowa	
PODWIECZOREK	Proziaki Mus jabłkowy	Mąka pszenna, Jajka, Kefir, Soda, Jabłko	gluten(pszenica), mleko, jajka
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Energia (kcal): 842 kcal Białko: 36,09g Tłuszcz: 21,27 g Węglowodany ogółem: 132,33 g		

ŚRODA 09.10.2024	JADŁOSPIS	SKŁADNIKI	ALERGENY
ŚNIADANIE	Kanapki z pasztetem pieczonym i pomidorem Kawa Inka	Pieczywo mieszane, Masło, Pasztet pieczony , Pomidor, Mleko, Inka	mleko, gluten(pszenica, żyto), jajka
II ŚNIADANIE	Jabłko	Jabłko	
OBIAD	Zupa selerowa	Seler, Pietruszka, Por, Marchewka, Cebula, Ziemniaki, Gałka muszkatołowa, Jogurt naturalny	seler, mleko
	Pierogi z jabłkami	Mąka pszenna, Jajka, Masło, Jabłka, Cynamon	gluten(pszenica), mleko, jajka
	Kompot owocowy	Woda Mieszanka kompotowa	
PODWIECZOREK	Galaretki owocowa	Truskawki, Żelatyna, Cukier, Woda	
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Energia (kcal): 787 kcal Białko: 25,29 g Tłuszcz: 17,09 g Węglowodany ogółem: 141,07 g		

CZWARTEK 10.10.2024	JADŁOSPIS	SKŁADNIKI	ALERGENY
ŚNIADANIE	Kanapki z masłem i powidłem śliwkowym Płatki ryżowe na mleku	Pieczywo mieszane, Masło, Powidła śliwkowe, Mleko, Płatki ryżowe	mleko, gluten(pszenica, żyto)
II ŚNIADANIE	Arbuz	Arbuz	
	Żurek z ziemniakami	Zakwas, Ziemniaki, Czosnek, Mleko, Majeranek, Ziele angielskie	mleko, gluten(żyto)

OBIAD	Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym	Mięso wieprzowe, Ryż, Cebula, Kapusta biała, Czosnek, Pomidory w puszcze, Bazylia, Oliwa	
	Kompot owocowy	Woda Mieszanka kompotowa	
PODWIECZOREK	Ciasto ucierane z owocami Herbata miętowa	Mąka pszenna, Jajka, Olej, Cukier, Śliwki, Jogurt naturalny	gluten(pszenica), mleko, jajka
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Energia (kcal): 795 kcal Białko: 23,28 g Tłuszcz: 23,07 g Węglowodany ogółem: 125,79 g		
PIĄTEK 11.10.2024	JADŁOSPIS	SKŁADNIKI	ALERGENY
ŚNIADANIE	Kanapki z masłem i pastą jajeczną ze szczypiorkiem i pomidorem Kawa Inka	Pieczywo mieszane, Masło, Jajka, Jogurt naturalny, Szczypiorek, Pomidor, Mleko, Inka	mleko, gluten(pszenica, żyto), jajka
II ŚNIADANIE	Jabłko	Jabłko	
OBIAD	Krupnik	Kasza jęczmienna, Ziemniaki, Marchewka, Pietruszka, Seler, Por, Pietruszka natka	seler, gluten(jęczmień)
	Kotleciki rybne z ziemniakami Surówka z marchewki i jabłka	Ziemniaki, Limanda, Jajka, Bułka tarta, Olej, Cebula, Pietruszka natka, Marchewka, Jabłko	jaja, gluten(pszenica), ryba
	Kompot owocowy	Woda Mieszanka kompotowa	
PODWIECZOREK	Rogalik drożdżowy z marmoladą owocową Herbata	Mąka pszenna, Mleko, Masło, Drożdże, Jajka, Marmolada owocowa, Mleko, Herbata	mleko, gluten(pszenica), jaja
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Energia (kcal): 882 kcal Białko: 33,45 g Tłuszcz: 18,10 g Węglowodany ogółem: 149,60 g		
		Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn od nas niezależnych	