

Jadłospis 13-17.10.2025

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb pszenno – żytni [gluten](60g), masło 82% [mleko](6g), hummus z suszonymi pomidorami (30g), papryka (10g); herbata owocowa (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** jabłko (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa koperkowa z ryżem, zabieleną [seler, mleko](200 ml), spaghetti bolognese [gluten, jaja] (130g/100g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** koktajl szarlotkowy – wyrób własny [mleko](200g), chrupki kukurydziane (12g)

WTOREK

- ✓ **Śniadanie:** chleb graham [gluten](60g), masło 82% [mleko](6g), twarożek z tartym ogórkiem [mleko] (30g), rzodkiewka (10g); herbata owocowa (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** arbuz (100g)
- ✓ **Obiad:** rosół z makaronem [seler, gluten, jaja](200ml), kotleciki drobiowe mielone z cukinią [gluten, jaja] (70g), ziemniaki (130g), marchew gotowana [gluten, mleko](50g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** chałka z masłem i powidłami [gluten, jaja, mleko](50g), kakao [mleko] (200 ml)

ŚRODA

- ✓ **Śniadanie:** chleb pszenny [gluten](60g), masło 82% [mleko](6g), ser żółty [mleko](30g), ogórek kiszony (10g); herbata owocowa (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** banan (100g)
- ✓ **Obiad:** krem z dyni z grzankami razowymi [seler, gluten](200 ml/ 10g), makaron mieszany (razowy i pszenny) z serem i polewą jogurtowo – truskawkową [gluten, jaja, mleko](130g/60g/50g), kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** pieczywo chrupkie [gluten] (12g), serek fromage [mleko](30g), warzywa w słupkach (10g), herbata owocowa (200 ml)

CZWARTEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb słonecznikowy [gluten](60g), masło 82% [mleko](6g), szynka z Bobrownik (30g), pomidor (10g); herbata owocowa (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** gruszka (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa pomidorowa z kaszą jaglaną, zabieleną [seler, mleko](200 ml), schab pieczony w sosie własnym [gluten] (70g/10g), surówka z kapusty pekińskiej (50g), ziemniaki (130g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** jogurt naturalny z płatkami kukurydzianymi i musem mango [mleko](170g/8g/30g)

PIĄTEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb pszenno- żytni [gluten](60g), masło 82% [mleko](6g), jajko z dipem jogurtowo - koperkowym [jaja, mleko] (30g), papryka (10g); kawa zbożowa [gluten, mleko] (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** jabłko (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa ziemniaczana, zabieleną [seler, mleko](200ml), ryba po grecku z delikatnym sosem pomidorowym i marchewką podana z ryżem [ryby](130g/130g), kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** ciasto bananowe – wyrób własny [gluten, jaja] (50g) herbata owocowa (200 ml)

*kompot z czerwonej i czarnej porzeczki oraz śliwek, 2,4g cukru/200 ml

*potrawy przygotowywane są w piecu konwekcyjnym z wykluczeniem smażenia

*zupy zabielenie są pół na pół mlekiem i śmietaną

