JADŁOSPIS
MIESIĄC październik
13.10-17.10.2025 r.

●PONIEDZIAŁEK 13.10.2025 r.

ŚNIADANIE płatki kukurydziane na mleku 2% 280 g, chleb pszenno-żytni 20 g, chleb żytni-razowy 15 g, chleb pełnoziarnisty z żyta z masłem 8 g, szynka delikatesowa z kurczaka 10 g, ser edamski tłusty 20g, pasta z czerwonej soczewicy 20g, pomidor 10 g, sałata 10 g, ogórek 10 g, herbata czarna z miodem wielokwiatowym nektarowym 230 ml
II ŚNIADANIE owoce i warzywa do wyboru -jabłko 50 g, banan 50 g, marchew 100 g
OBIAD
I danie: zupa aksamitny krem z dyni z nutką kurkumy 250 ml,
II danie: makaron z twarogiem i jogurtem naturalnym 155 g, woda z cytryną i miętą 230 ml
PODWIECZOREK koktajl bananowy na kefirze 160ml, wegańskie talarki z siedmiu ziaren o charakterze wafli ryżowych 150 ml
Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.
Alergeny: 1,3,7

●WTOREK 14.10.2025 r. DZIEŃ EDUKACJI NARODOWEJ

ŚNIADANIE chleb pszenno-żytni 20 g, chleb żytni-razowy 20 g z masłem 8 g, parówka z kurczaka 100 % na ciepło 40 g, sałata 10 g, ogórek 10 g, pomidor 10 g, kawa zbożowa z mlekiem150 ml, mleko 2% 150 ml, herbata z lipy z miodem pszczelim 230 ml
II ŚNIADANIE owoce i warzywa do wyboru -gruszki 50 g, jabłka 50 g , marchew 120 g
OBIAD
I danie: zupa ogórkowa z ziemniakami 106 g

II danie: pieczone klopsy wieprzowe mielone w sosie własnym 130 g z kaszą jęczmienną perłową gotowaną 150 g, surówka z parzonego pora z marchewką i jabłkiem w jogurcie greckim 100 g, kompot jabłkowy 154 ml
PODWIECZOREK ciasto jogurtowe z dynią 60g, herbata owocowa z miodem 230ml
Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.
Alergeny: 1,3,7

●ŚRODA 15.10.2025 r.

ŚNIADANIE płatki ryżowe na mleku z bakaliami (pestki dyni, słonecznika, suszona żurawina, suszone morele) -24 g z mlekiem 2% 162 g i z miodem 5 g, chleb pełnoziarnisty z masłem 10 g, szynka parzona 10 g, sałata 10 g, pomidor 10 g, kanapka pszenno-żytnia z twarożkiem z rzodkiewką na jogurcie 36 g, pomidor 10 g, ogórek 10 g, ser camembert pełnotłusty 20 g, herbata z róży 230 ml
II ŚNIADANIE owoce i warzywa do wyboru -jabłka 50 g, banan 50 g, marchew 100 g
OBIAD
I danie: rosół z makaronem 176 g
II danie: pieczeń wieprzowa w sosie własnym 135 g, ziemniaki gotowane 100 g, gotowane warzywa: kalafior, marchew, brokuły 60g, woda z cytryną 230 ml
PODWIECZOREK kasza manna na mleku z polewą malinową 220 g, woda z miętą 230 ml
Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.
Alergeny: 1,3,7,4

●CZWARTEK 16.10.2025 r.

ŚNIADANIE chleb pełnoziarnisty z żyta 19 g z masłem 5 g, kanapka pszenno-żytnia z pastą jajeczną ze szczypiorkiem 44 g, dżem truskawkowy niskosłodzony 10 g, szynka z indyka 5 g, sałata 10 g, ogórek 10 g, kakao z mleka UHT 2 % 73 ml, herbata rumiankowa 230 ml
II ŚNIADANIE owoce i warzywa do wyboru -jabłka 50 g, marchew 120 g, gruszka 50 g
OBIAD
I danie: zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z kaszą jaglaną zabielona śmietaną 12 % 340 g
II danie: filet z kurczaka panierowany 85 g, ziemniaki z masłem i koperkiem 80 g, sałata z pomidorem, cebulą, nasionami słonecznika i jogurtem 80g, woda z pomarańczą 230 ml
PODWIECZOREK sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 100% 100 g, chrupki kukurydziane bezglutenowe 30 g
Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.
Alergeny: 1,3,7

●PIĄTEK 17.10.2025 r.

ŚNIADANIE kasza jaglana gotowana na mleku z bakaliami (pestki dyni, słonecznika, suszone śliwki, rodzynki) 25 g z mlekiem 2% 150 g i miodem pszczelim 5 g,chleb pełnoziarnisty z żyta 20 g, chleb pszenno-żytni 20 g z masłem 8 g, ser gouda 15 g, jajo gotowanie 10 g, szynka delikatesowa z kurczaka 10 g, sałata 10 g, rzodkiewka 10 g pomidor 10 g, herbata rooibos z pomarańczą 230 ml
II ŚNIADANIE owoce i warzywa do wyboru -jabłka 50g, arbuz 50 g, marchew 150 g
OBIAD
I danie: zupa kalafiorowa z ziemniakami 167 g
II danie: pierogi ruskie 150g i/lub z serem 150g i/lub z owocami 150g do wyboru z kwaśną śmietaną 12% 5g, kompot owocowy 230 ml
PODWIECZOREK bułeczki drożdżowe z jabłkiem i gruszką 60 g, herbata rumiankowa bez cukru 230 ml
Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.
Alergeny: 1,3,7