

JADŁOSPIS 2

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 5.10.2026	– Płatki owsiane na mleku — 200 ml (mleko 170 ml, płatki 30 g) [A: 1, 7] – Bakalie (śliwka wędzona, morela, żurawina) — 15 g – Pieczywo pszenno żytnie (prosty skład) — 35 g [A: 1] – Masło (83% tłuszczu) — 5 g [A: 7] – Herbata owocowa bez cukru / Woda źródlana — 150 ml	– Kremowa zupa marchewkowa z grzankami — 200 ml (z grzankami 10 g) [A: 1] – Sos śmietanowo szpinakowy z serem Feta — 90 g [A: 7] – Makaron pełnoziarnisty — 120 g (po ugotowaniu) [A: 1] – Kompot wieloskładnikowy bez cukru / Woda źródlana — 150 ml	– Parówki premium (bez dodatków) — 45 g – Pieczywo pszenno żytnie (prosty skład) — 40 g [A: 1] – Masło (83% tłuszczu) — 5 g [A: 7] – Ketchup Pudliszki bez dodatku cukru — 10 g – Mix świeżych papryk — 60 g – Herbata / Woda źródlana — 150 ml
WTOREK 6.10.2026	– Szynka krucha sądecka z serii Naturali — 30 g – Serek śmietankowy ze szczypiorkiem — 25 g [A: 7] – Pieczywo pszenno żytnie (prosty skład) — 45 g [A: 1] – Masło (83% tłuszczu) — 5 g [A: 7] – Talerz świeżych warzyw — 70 g – Herbata z owoców leśnych bez cukru / Woda źródlana — 150 ml – Kakao (Mleko) / Kakao DecoMorreno — 150 ml (mleko 145 ml, kakao 5 g) [A: 7]	– Zupa fasolowa z warzywami — 200 ml – Kotleciki mielone z serem żółtym — 75 g [A: 7] – Kasza Bulgur — 100 g (po ugotowaniu) – Marchewka z groszkiem w maślanym sosiku — 80 g – Kompot wieloskładnikowy bez cukru / Woda źródlana — 150 ml	– Kasza manna na mleku do picia — 150 ml [A: 1] – Banan — 80 g – Kanapeczka pełnoziarnista z masłem (83% tłuszczu) i dżemem truskawkowym bez cukru (prosty skład) — 40 g (pieczywo 30 g, masło 5 g, dżem 5 g) [A: 1, 7] – Herbata / Woda źródlana — 150 ml
ŚRODA 7.10.2026	– Pasta jajeczna z domowym majonezem z jajek klasy A — 45 g [A: 3] – Zielona cebulka, pomidor malinowy — 60 g (cebulka 5 g, pomidor 55 g) – Pieczywo pszenno żytnie (prosty skład) — 50 g [A: 1] – Masło (83% tłuszczu) — 5 g [A: 7] – Herbata malinowa bez cukru / Woda źródlana — 150 ml – Mleko 3,2% — 150 ml [A: 7]	– Barszcz biały z kiełbaskami cielęcymi — 200 ml (w tym kiełbaska 25 g) – Kaszotto jaglane z warzywami i delikatnym sosem śmietanowym — 180 g [A: 7] – Kompot porzeczkowo jabłkowy bez cukru / Woda źródlana — 150 ml	– Ucierane ciasto domowe z owocami — 65 g [A: 1] – Naturalny mus z jabłek i pomarańczy — 100 g – Herbata / Woda źródlana — 150 ml
CZWARTEK 8.10.2026	– Pasta z makreli w sosie pomidorowym — 40 g [A: 4] – Serek śmietankowo paprykowy — 25 g [A: 7] – Ogórek świeży — 60 g – Pieczywo pszenno żytnie (prosty skład) — 50 g [A: 1] – Masło (83% tłuszczu) — 5 g [A: 7] – Herbata owocowa bez cukru / Woda źródlana — 150 ml	– Zupa pomidorowa z makaronem literki — 200 ml [A: 1] – Kotlet schabowy pieczony w piecu konwekcyjnym — 75 g – Ziemniaki z masłem — 120 g (ziemniaki 115 g, masło 5 g) [A: 7] – Kapusta kiszona na ciepło — 80 g – Kompot wieloskładnikowy bez cukru / Woda źródlana — 150 ml	– Mini pizzerinki z serem żółtym i czarnuszką — 90 g [A: 1, 7] – Ketchup Pudliszki bez cukru — 10 g – Sok warzywny bez cukru — 150 ml – Woda źródlana — 150 ml
PIĄTEK 9.10.2026	– Ser żółty Gouda — 25 g [A: 7] – Serek Bieluch — 30 g [A: 7] – Talerz świeżych warzyw sezonowych — 70 g – Pieczywo pszenno żytnie (prosty skład) — 45 g [A: 1] – Masło (83% tłuszczu) — 5 g [A: 7] – Kawa zbożowa (Mleko/Kawa Inka) — 150 ml [A: 1, 7] – Herbata owocowa bez cukru / Woda źródlana — 150 ml	– Zupa ogórkowa z warzywami i ryżem — 200 ml – Filet z Miruny pieczony w piecu konwekcyjnym — 80 g [A: 4] – Ziemniaki z masłem i śmietaną — 120 g (ziemniaki 110 g, masło 5 g, śmietana 5 g) [A: 7] – Surówka wielowarzywna z oliwą z oliwek — 80 g – Kompot wieloskładnikowy bez cukru / Woda źródlana — 150 ml	– Kremowy serek z truskawkami i wanilią na bazie skyru — 130 g [A: 7] – Chrupki kukurydziane (prosty skład) — 15 g – Owoc sezonowy — 100 g – Herbata / Woda źródlana — 150 ml

Smacznego!

LEGENDA ALERGENÓW

1 – zboża zawierające gluten; 2 – skorupiaki; 3 – jaja; 4 – ryby; 5 – orzeszki ziemne; 6 – soja; 7 – mleko; 8 – orzechy; 9 – seler; 10 – gorczyca; 11 – sezam; 12 – dwutlenek siarki i siarczyny; 13 – łubin; 14 – mięczaki.

Oznaczenia wynikają z nazw/składników podanych w jadłospisie. W produktach gotowych i potrawach wieloskładnikowych należy dodatkowo sprawdzić etykietę/specyfikację producenta oraz recepturę.