JADŁOSPIS

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 9.XI.2026	• Kiełbaska podsuszana z serii Premium Quality – 30 g • Pieczywo pełnoziarniste (prosty skład) – 50 g [A: 1] • Masło (83% tłuszczu) – 5 g [A: 7] • Ogórek kiszony – 40 g • Kawa zbożowa (mleko/kawa Inka) – 150 ml [A: 1, 7]	• Zupa warzywna z koperkiem i ryżem – 200 ml • Łazanki z kapustą mieszaną – 180 g • Kompot 7-składnikowy bez cukru / Woda źródlana – 150 ml	• Bułeczka maślana – 40 g + masło (83% tłuszczu) – 5 g [A: 1, 7] • Serek „Bieluch" waniliowy (prosty skład) – 100 g [A: 7] • Sok warzywny bez dodatku cukru – 150 ml Jabłko Polskie Ligol – 60 g • Herbata / Woda źródlana – 150 ml
WTOREK 10.XI.2026	• Płatki kukurydziane naturalne – 25 g + mleko – 150 ml [A: 7] • Bakalie / śliwa wędzona, morele, żurawina/ – 25 g • Lokalny miód wielokwiatowy – 5 g • Pieczywo wieloziarniste (prosty skład) – 40 g [A: 1] • Masło (83% tłuszczu) – 5 g [A: 7] • Herbata owocowa leśnych bez cukru / Woda źródlana – 150 ml	• Zupa Shreka z zielonego groszku z grzankami – 200 ml • Gulasz z piersi indyka 70 g [A: 7] • Kasza gryczana biała– 100 g • Mix warzyw gotowanych na parze – 80 g • Kompot 7 składnikowy bez cukru / Woda źródlana – 150 ml	• Bułeczka kukurydziana – 50 g + masło – 5 g + domowy gęsty mus bananowo- malinowy – 15 g [A: 1, 7] • Herbata / Woda źródlana – 150 ml
ŚRODA 11.XI.2026		Kto na co ma ochotę.	
CZWARTEK 12.XI.2026	• Schab kruchy sądecki z serii Naturali – 25 g • Serek śmietankowy z ziołami – 25 g [A: 7] • Bułeczka Grahamka (prosty skład) – 50 g [A: 1] • Talerz świeżych warzyw– 50 g • Mleko – 150 ml [A: 7] • Herbata owocowa bez cukru / Woda źródlana – 150 ml	• Domowy rosół drobiowo-wołowy – 200 ml • Makaron nitki– 30 g [A: 1] • Nuggetsy drobiowe pieczone w piecu konwekcyjnym – 70 g • Ziemniaki– 120 g • Surówka z marchewki z pomarańczą jabłkiem I cytryną– 60 g • Kompot wieloskładnikowy bez cukru / Woda	• Rzemieślnicza bułeczka z nadzieniem z twarożku / prażonym jabłkiem – 60 g [A: 1, 7] • Domowy naturalny jogurt pitny jabłkowo-porzeczkowy – 120 ml [A: 7] • Herbata / Woda źródlana – 150 ml
PIĄTEK 13.XI.2026	• Jajka na twardo – 1 szt. (ok. 50 g) [A: 3] z sosem majonezowo-musztardowy – 20 g [A: 7, 10] • Ser żółty salami – 15 g [A: 7] • Pieczywo wieloziarniste / pszenne (prosty skład) – 50 g [A: 1] • Masło (83% tłuszczu) – 5 g [A: 7] • Szczypiorek i sezonowe warzywa – 50 g • Kawa zbożowa (mleko/kawa Inka) – 150 ml [A: 1, 7]	• Delikatny warzywny krupnik z kaszą jęczmienną – 200 ml • Filet z Miruny pieczony w piecu konwekcyjnym – 70 g [A: 4] • Ziemniaki – 120 g • Surówka z kiszonej kapusty z marchewką I oliwą z oliwek – 60 g • Kompot porzeczkowo-jabłkowy bez cukru / Woda źródlana – 150 ml	• Serek SKYR z truskawkami i wanilią (prosty skład) – 100 g [A: 7] • Biszkopciki/ ciasteczka wielozbożowe – 20 g [A: 1] • Jabłko polski Ligol – 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.