

JADŁOSPIS 12.10-16.10.2026

PODSTAWOWA

Poniedziałek 12.10	Wtorek 13.10	Środa 14.10	Czwartek 15.10	Piątek 16.10
Śniadanie				
chleb pszenno-żytni – 2 kromki jajko gotowane – 50 g masło - 10 g ogórek – 30 g (gluten, gorczyca, mleko, jaja) herbata owocowa 200 ml	chleb pszenno-żytni – 2 kromki wędlina drobiowa – 30 g masło - 10 g pomidor – 30 g (gluten, gorczyca, mleko) kawa zbożowa 200 ml (gluten, mleko)	chleb żytni razowy – 2 kromki ser żółty – 30 g masło – 10 g ogórek – 30 g (gluten, mleko, śladowe ilości orzechy, sezam) herbata czarna 200 ml	chleb pszenno-żytni – 2 kromki wędlina wieprzowa – 30 g masło – 10 g papryka - 30 g (gluten, mleko, seler, soja) herbata owocowa 200 ml	chleb pszenno-żytni – 2 kromki paprykarz domowy – 50 g masło – 10 g rzodkiewka – 30 g (gluten, mleko, gorczyca, ryba) herbata czarna 200 ml
Obiad				
krupnik jaglany - 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (gluten, seler, gorczyca) makaron świderki z twarogiem i śmietanką – 230 g (gluten, mleko) kompot porzeczkowy 200 ml	pomidorowa z ryżem– 250 ml (mleko, seler) udko pieczone - 80 g ziemniak - 120 g warzywa z wody– 70 g kompot wiśniowy 200 ml	żurek z jajkiem - 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (seler, mleko, gluten, gorczyca) gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym – 120 g ziemniak – 120 g ogórek kiszony – 70 g (gluten, mleko) kompot wieloowocowy 200 ml	zupa brokułowa - 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (gluten, seler, gorczyca, mleko) kopytka z sosem pieczarkowym – 120 g surówka z czerwonej kapusty – 70 g (mleko, gluten, jaja) kompot wiśniowy 200 ml	zupa fasolowa - 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (gluten, seler, gorczyca) paluszki rybne - 80 g ziemniak - 120 g surówka z pora – 70 g (ryba, gluten, jaja, gorczyca) kompot truskawkowy 200 ml
Podwieczorek				
gofr z pudrem – 1 szt. (jaja, gluten, łubin)	owoc sezonowy – 1 szt.	galaretka z truskawkami – 150 g	biskopt z jabłkiem – 70 g (gluten, jaja)	joguś owocowy – 150 ml wafel ryżowy – 1 szt. (mleko)

Poniedziałek 12.10	Wtorek 13.10	Środa 14.10	Czwartek 15.10	Piątek 16.10
Śniadanie				
[<u>mąka pszenna</u>, zakwas <u>żytni</u> (<u>mąka żytnia</u>, woda), woda, drożdże, ekstrakt ze słodu <u>jęczmiennego</u>, <u>mąka żytnia</u>, sól, gluten <u>pszen</u>ny, kwas askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</u>] <u>jaja</u> (83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>) ogórek (herbata czarna, aromat, truskawka (0,9%), malina (0,6%), czerwona porzeczka (0,6%), jeżyna (0,3%), wiśnia (0,3%))	[<u>mąka pszenna</u>, zakwas <u>żytni</u> (<u>mąka żytnia</u>, woda), woda, drożdże, ekstrakt ze słodu <u>jęczmiennego</u>, <u>mąka żytnia</u>, sól, gluten <u>pszen</u>ny, kwas askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</u>] (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, stabilizator, sól, przyprawy) (83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>) pomidor (<u>mleko pasteryzowane</u>, mikrofiltrowane, świeże, zawartość tłuszczu 2%, kawa inka (zboża 72%, <u>jęczmień</u>, <u>żyto</u>, cykoria, burak cukrowy - prażone)	(<u>mąka żytnia</u>, zakwas naturalny, <u>otreb</u>y <u>pszenne</u>, <u>mąka pszenna</u>, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości <u>sezamu</u> i <u>orzechów arachidowych</u>) (<u>mleko pasteryzowane</u>, sól spożywcza, stabilizator; chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) (83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>) ogórek (woda, herbata czarna)	[<u>mąka pszenna</u>, zakwas <u>żytni</u> (<u>mąka żytnia</u>, woda), woda, drożdże, ekstrakt ze słodu <u>jęczmiennego</u>, <u>mąka żytnia</u>, sól, gluten <u>pszen</u>ny, kwas askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</u>] (mięso wieprzowe, woda, <u>białko sojowe</u>, sól, stabilizator, sacharoza, <u>laktoza</u>, hydrolizat białka roślinnego, przeciwutleniacz, <u>seler</u>) (83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>) papryka (herbata czarna, aromat, truskawka (0,9%), malina (0,6%), czerwona porzeczka (0,6%), jeżyna (0,3%), wiśnia (0,3%))	[<u>mąka pszenna</u>, zakwas <u>żytni</u> (<u>mąka żytnia</u>, woda), woda, drożdże, ekstrakt ze słodu <u>jęczmiennego</u>, <u>mąka żytnia</u>, sól, gluten <u>pszen</u>ny, kwas askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</u>] (<u>ryba</u>, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy, olej, sól, pieprz) (83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>) rzodkiewka (woda, herbata czarna)
Obiad				
[woda, ziemniaki, kasza jaglana, marchew, cebula, pietruszka, <u>seler</u>, pieprz, koperek, przyprawa (sól, warzywa suszone: marchew, pomidor, cebula, ziemniak, <u>korzeń selera</u>, czosnek, kurkuma, pieprz czarny, pasternak, oliwa z	[woda, udko z kurczaka, włoszczyzna- <u>seler</u>, przecier pomidorowy, <u>śmietana 12%</u>, (<u>śmietanka pasteryzowana</u>, skrobia, kultury bakterii mlekowych), ryż, przyprawa (sól, warzywa suszone: marchew, pomidor, cebula, ziemniak, <u>korzeń selera</u>,	[woda, włoszczyzna –<u>seler</u>, <u>jaja</u> por, <u>śmietana 12%</u>, (<u>śmietanka pasteryzowana</u>, skrobia, kultury bakterii mlekowych), przyprawa (sól, warzywa suszone: marchew, pomidor, cebula, ziemniak,	[woda, ziemniak, brokuł, marchew, pietruszka por, <u>śmietana 12%</u>, (<u>śmietanka pasteryzowana</u>, <u>skrobia</u>, kultury bakterii <u>mlekowych</u>), przyprawa (sól, warzywa suszone: marchew, pomidor, cebula, ziemniak,	[woda, ziemniaki, fasola jaś, marchew, pietruszka, olej rzepakowy, majeranek, cebula, przyprawa (sól, warzywa suszone: marchew, pomidor, cebula, ziemniak, <u>korzeń selera</u>, czosnek, kurkuma, pieprz czarny, pasternak, oliwa z oliwek)]

oliwek)) [<u>mąka pszenna, zakwas żytni</u> (<u>mąka żytnia, woda</u>), woda, drożdże, ekstrakt <u>ze sło</u><u>du</u> <u>jęczmiennego, mąka żytnia, sól,</u> <u>gluten pszen</u><u>ny, kwas</u> askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</u>] (<u>makaron świderki – mąka</u> <u>pszenna,</u> woda, <u>twaróg</u> (<u>mleko pasteryzowane, kultury</u> <u>bakterii kwasu mlekowego</u>), <u>śmietana 12%</u> (<u>śmietanka pasteryzowana,</u> <u>skrobia, kultury bakterii</u> <u>mlekowych, sól</u>) (woda, czarna porzeczka, truskawka, malina mrożone)	czosnek, kurkuma, pieprz <u>czarny, pasternak, oliwa z</u> <u>oliwek</u>)] [udko z kurczaka, przyprawy (papryka, oregano, tymianek, olej rzepakowy) ziemniak (marchew, brokuł, kalafior) (woda, wiśnia mrożona, cukier	korzeń <u>selera</u>, czosnek, kurkuma, pieprz czarny, pasternak, oliwa z oliwek))] [<u>mąka pszenna, zakwas żytni</u> (<u>mąka żytnia, woda</u>), woda, drożdże, ekstrakt <u>ze sło</u><u>du</u> <u>jęczmiennego, mąka żytnia, sól,</u> <u>gluten pszen</u><u>ny, kwas</u> askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</u>] (mięso mielone z szynki wieprzowej, kapusta biała, ryż, <u>śmietana</u> <u>12%</u> (<u>śmietanka pasteryzowana,</u> skrobia, kultury bakterii mlekowych), przecier pomidorowy, <u>mąka pszenna,</u> sól, pieprz) ziemniak ogórek kiszony (woda, śliwka, czarna porzeczka, jabłko, truskawka, wiśnia mrożone)	korzeń <u>selera</u>, czosnek, kurkuma, pieprz czarny, pasternak, oliwa z oliwek))] [<u>mąka pszenna, zakwas żytni</u> (<u>mąka żytnia, woda</u>), woda, drożdże, ekstrakt <u>ze sło</u><u>du</u> <u>jęczmiennego, mąka żytnia, sól,</u> <u>gluten pszen</u><u>ny, kwas</u> askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</u>] (ziemniaki, <u>mąka pszenna, jaja,</u> pieczarki, <u>śmietana 12%,</u> (<u>śmietanka pasteryzowana,</u> <u>skrobia, kultury bakterii</u> <u>mlekowych</u>), olej roślinny, cebula, czosnek, sól, pieprz) (kapusta czerwona, cukier, woda, jabłko, cebula, olej roślinny, sól, pieprz) (woda, wiśnia mrożona, cukier)	[<u>mąka pszenna, zakwas żytni</u> (<u>mąka żytnia, woda</u>), woda, drożdże, ekstrakt <u>ze sło</u><u>du</u> <u>jęczmiennego, mąka żytnia, sól,</u> <u>gluten pszen</u><u>ny, kwas</u> askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</u>] [(<u>filety z mintaja, panierka</u> <u>sypka</u> (<u>mąka pszenna, sól, papryka,</u> kurkuma, drożdże), olej słonecznikowy, woda, <u>mąka</u> <u>pszenna, skrobia ziemniaczana,</u> sól) ziemniak (kapusta biała, majonez (olej rzepakowy, woda, <u>żółtka jaj,</u> musztarda- zawiera <u>gorczyce,</u> cukier), por, cukier, sól, pieprz czarny, regulator kwasowości) (woda, truskawka mrożona)
Podwieczorek				
(<u>jaja, cukier, mąka pszenna, olej</u> <u>rzepakowy, tłuszcz roślinny,</u> <u>mąka łubinowa, sól</u>)	owoc sezonowy	(cukier, żelatyna wieprzowa, koncentraty roślinne hibiskusa i marchwi, aromat, maltodekstryna, truskawka)	(<u>mąka pszenna, jaja, cukier,</u> jabłko)	(<u>mleko, cukier, wsad owocowy,</u> substancje zagęszczające: pektyny, guma guar, aromat, barwniki, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych) (ryż brązowy)