

| <u>PONIEDZIAŁEK</u><br><u>19.10.2026</u>                                                                                                                                                 | <u>WTOREK</u><br><u>20.10.2026</u>                                                                                                                                                                    | <u>ŚRODA</u><br><u>21.10.2026</u>                                                                                                                                                                         | <u>CZWARTEK</u><br><u>22.10.2026</u>                                                                                                                                                                          | <u>PIĄTEK</u><br><u>23.10.2026</u>                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>I ŚNIADANIE 8:30:</u><br>Kakao (200ml), pieczywo mieszane (wielozziarniste, orkiszowe) (35g), serek śmietankowy/ wędlina (20g), sałata, rzodkiewka, pomidor koktajlowy (35g)<br>(1,7) | <u>I ŚNIADANIE 8:30:</u><br>Płatki owsiane na mleku (200ml), pieczywo mieszane (wielozziarniste, razowe) (35g), serek wiejski / wędlina (20g), sałata, papryka żółta, pomidor malinowy (35g)<br>(1,7) | <u>I ŚNIADANIE 8:30:</u><br>Kawa zbożowa (200ml), pieczywo mieszane (grubozziarniste, pszenno-żytnie) (35g), wędlina/ ser żółty (20g), kietki stonecznika, ogórek małosolny, papryka czerwona (35g) (1,7) | <u>I ŚNIADANIE 8:30:</u><br>Kasza manna (25g) na mleku (200ml), pieczywo mieszane (razowe, pszenno-żytnie) (35g) wędlina/ serek capri (20g), jajko (25g), sałata, ogórek zielony, rzodkiewka (35g)<br>(1,3,7) | <u>I ŚNIADANIE 8:30:</u><br>Bawarka (200ml), pieczywo mieszane (wielozziarniste, pszenno-żytnie) (35g), wędlina/ pszenno-żytnie (35g), wędlina/ ser mozzarella (20g), kietki rzodkiewki, pomidor koktajlowy, papryka zielona (35g) (1,7) |
| <u>II ŚNIADANIE 10:00:</u><br>Kisiel owocowy (200ml) z płatkami migdałów (5g)<br>Chrupki kukurydziane (25g)<br>Suszone owoce (20g)<br>(8,12)                                             | <u>II ŚNIADANIE 10:00:</u><br>Kanapka (25g) z masłem, pasta z tuńczyka i jajka (20g), ogórek kiszony (30g)<br>Rumianek (200ml)<br>Jabłko (150g)<br>(1,3,4,7)                                          | <u>II ŚNIADANIE 10:00:</u><br>Rogalik maślany z masłem (50g)<br>i powidłami śliwkowymi (20g)<br>Mięta (200ml)<br>Banan (150g)<br>(1,7)                                                                    | <u>II ŚNIADANIE 10:00:</u><br>Kanapka (25g) z masłem i filetem z indyka (20g), pomidor malinowy (30g)<br>Herbata z dziką różą (200ml)<br>Borówka (150g) (1,7)                                                 | <u>II ŚNIADANIE 10:00:</u><br>Sernik własnego wypieku (60g)<br>Melisa (200ml)<br>Gruszka (150g)<br>(1,3,7)                                                                                                                               |
| <u>OBIAD 12:00:</u><br>Kotlet mielony (85g), ziemniaki (150g), buraczki zasmażane (70g), mizeria z jogurtem naturalnym (70g), kompot wieloowocowy (200ml)<br>(1,3,7)                     | <u>OBIAD 12:00:</u><br>Kluski leniwe polane bułką tartą i masłem (90g),<br>Surówka z marchewki, rodzynek i ananasa (100g)<br>kompot wieloowocowy (200ml)<br>(1,3,7)                                   | <u>OBIAD 12:00:</u><br>Łazanki (50g) z kapustą kiszoną, pieczarkami i kietbasą (185g)<br>Herbata z cytryną (200ml)<br>(1,3)                                                                               | <u>OBIAD 12:00:</u><br>Wegańska potrawka z czerwoną fasolą (85g), kasza pęczak (50g), surówka z selera i jabłka (70g),<br>kompot wieloowocowy (200ml)<br>(9)                                                  | <u>OBIAD 12:00:</u><br>Łosoś pieczony w sosie śmietanowo-koperkowym (100g), ziemniaki (150g), fasolka szparagowa (70g) miks sałat z sosem winegret i warzywami (70g), kompot wieloowocowy (200ml) (1,3,4,7)                              |
| <u>ZUPA:</u><br>Żurek na wywarze z drobiu (250ml)<br>(1,7,9)                                                                                                                             | <u>ZUPA:</u><br>Zupa z soczewicy na wywarze z warzyw (250ml)<br>(9)                                                                                                                                   | <u>ZUPA:</u><br>Ogórkowa na wywarze z warzyw (250ml)<br>(7,9)                                                                                                                                             | <u>ZUPA:</u><br>Pejzanka na wywarze z warzyw (250ml)<br>(9)                                                                                                                                                   | <u>ZUPA:</u><br>Kapuśniak na wywarze z drobiu (250ml)<br>(9)                                                                                                                                                                             |

\*Jadłospis ze względów organizacyjnych, może ulec zmianie.

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (tęcznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny