

Jadłospis

Poniedziałek, 07.09.2026

Śniadanie: Chleb żytni razowy (60 g) z żółtym serem (25 g) i czerwoną papryką (35 g)

Kawa inka na mleku

Wersja dla dzieci z dietą bezmleczną:

Chleb żytni razowy z wędliną drobiową i czerwoną papryką

Kawa inka, napój sojowy fortifikowany

Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

II Śniadanie: Banan, marchewka

Obiad: **Żurek z białą kielbaską i jajkiem**

(zakwas żytni, jajko 35 g, biała kielbasa wieprzowa 25 g, marchewka, pietruszka, seler, przyprawy)

Makaron (100 g) z twarogiem (40 g) i musem z truskawek (30 g)

Wersja dla dzieci z dietą bezmleczną:

Makaron (100 g) z jogurtem sojowo-kokosowym (40 g) i truskawkami (30 g)

Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne

Podwieczorek: Sałatka różności z selera naciowego, bagietka grahamka

(seler naciowy, pierś kurczaka, kukurydza, ananas, pestki dyni, ziarno słonecznika, żurawina suszona; sos: jogurt naturalny, majonez)

Wersja dla dzieci z dietą bezmleczną: jogurt sojowo-kokosowy zamiast zwykłego

Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne

Wtorek, 08.09.2026

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem literki (200 ml)

Kanapki z masłem orzechowym (25 g) i bananem (35 g)

Wersja dla dzieci na diecie bezmlecznej: zupa mleczna na bazie mleka sojowego (200 ml)

Wersja dla dzieci z alergią na orzechy: Kanapka z masłem i powidłami, banan

Alergeny: Zboża zawierające gluten, Orzeszki ziemne (orzeszki arachidowe) i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne

II Śniadanie: śliwka, kalarepka

Obiad: **Wegańska zupa marokańska na wywarze warzywnym z chrupnięciem prażonych pestek słonecznika (200 ml)**

(Pomidory krojone z puszek, ciecierzycy, soczewica czerwona i zielona, cebula, czosnek, cynamon, kolendra, kmin rzymski)

Kotleciki z piersi kurczaka (80 g), żółty ryż parboiled (100 g), mizeria z koperkiem (60 g)

(filet z kurczaka, ryż, ogórki, jogurt naturalny, śmietana 18%, mąka, jajko, koperek, przyprawy)

Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne

Podwieczorek: serniczek na zimno (100 g) ze świeżymi malinami (35 g)
(twaróg, śmietanka, galaretka, cukier, ekstrakt z wanilii)

Wersja dla dzieci na diecie bezmlecznej: serniczek na bazie jogurtu sojowego

Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Środa, 09.09.2026

Śniadanie: Kanapki na chlebie żytnim z dynią (60 g) z parfait z wątróbki drobiowej (30 g), ogórek kiszony (40 g)
kakao (200 ml)

Wersja dla dzieci na diecie bezmlecznej: kakao na mleku sojowym (200 ml)

Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

II Śniadanie: arbuz, papryka zielona, chrupki kukurydziane

Obiad: zupa krem z buraków na wywarze warzywnym, zabieleną, z grzaneczkami z chleba)
(buraki, ziemniaki, śmietanka 12%, przyprawy)

Jajko w sosie koperkowym, kolorowa surówka z kapusty, ziemniaki
(jajko - 1 szt., ziemniaki, kapusta biała, marchewka, jabłko, śmietanka 12%, koperek, pietruszka)

Wersja dla dzieci na diecie bezmlecznej i bezjajecznej: kotlet warzywno-soczewicowy

Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Podwieczorek: ryż na mleku z jabłkiem i cynamonem
(ryż biały 100 g, jabłka 100 g, mleko 150 ml, cynamon, masło)

wersja dla dzieci na diecie bezmlecznej: ryż z dodatkiem napoju sojowego

Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Czwartek, 10.09.2026

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami owsianymi i żytnimi (200 ml)
Chleb żytni 100% ze słonecznikiem (40 g) z masłem (10 g) wędliną drobiową (25 g) i pomidorem (35 g)

Wersja dla dzieci na diecie bezmlecznej: zupa mleczna na bazie napoju sojowego

Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

II Śniadanie: śliwka, burak

Obiad: zupa porowa na wywarze jarzynowym (200 ml)
(ziemniaki, pory, marchewka, seler, pietruszka, masło, przyprawy)

Gulasz z łopatki z kaszą gryczaną niepaloną i warzywami, surówka z selera (60 g)
(łopatka wieprzowa 80 g, kasza 100 g, cebula, marchewka, pietruszka, seler, jabłko, jogurt grecki)

Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Podwieczorek: mleczko waniliowe, rogal z makiem, świeża gruszka

wersja dla dzieci na diecie bezmlecznej: mleczko na bazie napoju sojowego

Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Piątek, 11.09.2026

Śniadanie: kanapka z domowym twarożkiem, rzodkiewka (40 g)

(chleb orkiszowy 60 g, twaróg, jogurt grecki, szczypiorek, przyprawy)

kawa inka na mleku (200 ml)

wersja dla dzieci na diecie bezmlecznej: pasta ze słonecznika, kawa inka na bazie napoju sojowego

Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

II Śniadanie: jabłko, sałata lodowa

Obiad: zupa wiedeńska na wywarze mięsnym, z zielonym groszkiem

(kura, marchewka, pietruszka, seler, por, kaszka manna, groszek mrożony)

Pstrąg z patelni (świeża ryba, 80 g), ziemniaki (200 g), gotowany kalafior (60 g) z bułeczką i masłem (10 g)

Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Podwieczorek: koktajl mango lassi na jogurcie

(jogurt naturalny, mrożone mango, sok z limonki)

wafle ryżowe wieloziarniste

wersja dla dzieci na diecie bezmlecznej: koktajl z mango i truskawkami na bazie napoju sojowego

Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)