

Data 21.09.2026 PONIEDZIAŁEK Alergeny: 1,3,7,9	Wartość Odżywcz Jadłospisu E(kcal):1033 B(g):32 T(g):34 W(g):130	ŚNIADANIE kakao, pieczywo mieszane, masło, wędlina, sałata II.arbuz	OBIAŁ -zupa pomidorowa z brązowym ryżem-250 ml Składniki :wywar warzywny, marchew, seler, por, pietruszka korzeń, sól, pieprz, liście laurowe, ziele angielskie, koncentrat pomidorowy, ryż brązowy, śmietana, natka pietruszki) -kotlet z piersi kurczaka-80 g Składniki :filet z kurczaka,sól,papryka słodka,mąka,jaja,bulka tarta -ziemniaki puree -150 g -surówka wiosenna-100 g Składniki:kapusta ,ogórek,pomidor,olej rzepakowy,natka pietruszki -woda niegazowana z cytryną -200 ml	PODWIECZOREK Herbata- 200ml,owsianka na mleku z jabłkami - warzywa
22.09.2026 WTOREK Alergeny: 1,3,7,9	E(kcal):1035 B(g):28 T(g):30 W(g):126	herbata ,pieczywo mieszane,masło ,wędlina ,pasztet,pomidor II.jabłko	-kapuśniak-250 ml Składniki:wywar warzywny(seler,por,pietruszka,marchew)pieprz,sól,ziele,liście laurowe,ziemniaki,kapusta ,koperek, sól,pieprz -gulasz wieprzowy z warzywami-200 g Składniki:mięso wieprzowe,cebula,papryka,cukinia,sól,pieprz,koncentrat pomidorowy,śmietana -ziemniaki gotowane-150 g -surówka z kiszonych ogórków-100 g Składniki:ogórki kiszone,cebula,olej rzepakowy,sól,pieprz -woda niegazowana z pomarańczą-200 ml	Mleko ,ciasto czekoladowe z cukinią -składniki: Cukinia,mąka pszenna,kakao,cukier,olej rzepakowy,jogurt naturalny,proszek do pieczenia ,soda oczyszczona -warzywa
23.09.2026 ŚRODA Alergeny: 1,3,4,7,9	E(kcal):1029 B(g):31 T(g):29 W(g):138	kakao,pieczywo mieszane z masłem, szynka ,ogórek II.śliwka	-żurek-250 ml Składniki:wywar warzywny,marchew,seler,por,pietruszka korzeń,ziele angielskie,liść laurowy,sól,pieprz,ziemniaki,kiełbasa,zakwas,śmietana,czosnek -kotlet rybny-80 g Składniki:filety rybne,sól,pieprz,jaja,mąka,bulka tarta -ziemniaki- puree z koperkiem-150 g -fasolka szparagowa- 100 g Składniki:fasolka szparagowa,sól,cukier,masło,bulka tarta -woda niegazowana z pomarańczą-200 ml	Herbata ,bulka maślana , twarożek - warzywa
24.09.2026 CZWARTEK Alergeny: 1,3,7,9	E(kcal):1030 B(g):34 T(g):33 W(g):130	mleko ,pieczywo mieszane,masło, wędlina,ser,papryka II.gruszka	-krem z białych w-arzyw250 ml Składniki:wywar warzywny,marchew,seler,por,pietruszka korzeń ,sól,pieprz,ziele angielskie,liść laurowy,sól,pieprz,ziemniaki,kałafior,seler,por,sól,pieprz,śmietana,natka pietruszki -gotówki wegetariańskie w sosie pomidorowym-80 g Składniki:kasza gryczana,soczewica,cebula,cukinia,pieczarki,ryż,sól,pieprz, kapusta,koncentrat pomidorowy ,mąka -ziemniaki-150 g -woda niegazowana z miętą-200 ml	Herbata, jogurt naturalny z truskawkami i nasionami chia -warzywa
25.09.2026 PIĄTEK Alergeny: 1,3,7,9	E(kcal):1030 B(g):34 T(g):33 W(g):130	Herbata ,pieczywo mieszane z masłem, Pasta makrelowa, ser,salata II.banan	-zupa fasolowa- 250 ml Składniki:wywar warzywny,marchew,seler,por,pietruszka korzeń,ziemniaki,fasola,kiełbasa,sól,pieprz,majeranek,liść laurowy,ziele angielskie -pierogi z owocami-200 g Składniki: mąka,jaja,olej rzepakowy,owoce,cukier - woda niegazowana z cytryną	kakao ,kisiel owocowy z sosem śmietankowym - warzywa