

Poniedziałek 06.10.2025

Śniadanie: Kajzerka 35g, twarożek wiejski 20g, ogórek 15g, papryka 15g. Kakao 150ml.(1,2)

II Śniadanie: Jabłko 100g

I Danie: Zupa pomidorowa z makaronem 200g(2,10)

II Danie: Puree ziemniaczane 150g, jajko sadzone, marchewka z jabłkiem 60g. Kompot z rabarbaru 150ml (3)

Podwieczorek: Pieczywo razowe z masłem 5g, sałata 2g, kielbasa żywiecka 20g, rzodkiewka 15g. Bawarka 150ml. (1,2,3,8)

Wtorek 07.10.2025

Śniadanie: Płatki żytnie na mleku 30g, kanapka 35g z masłem 5g, polędwica 20g,sałata, papryka 20g. Herbata z melisą150 ml (1,2,3)

II Śniadanie: Banan 100g

I Danie: Zupa brokułowa z ryżem 200g(2,10)

II Danie: Spaghetti mięsno-warzywne. Mizeria z jogurtem 60g. Kompot truskawkowy 150ml.(1,2,3)

Podwieczorek: Koktajl owocowo-jogurtowy 150ml, bułka z masłem, śliwka 50g.(1,2)

Środa 08.10.2025

Śniadanie: Makaron literki 20g na mleku , chleb razowy 25g, ser żółty 15g, rukola 5g, pomidor 20g. Herbata owocowa 150ml (1,2,3,4)

II śniadanie: Gruszka 100g

I danie: Zupa kalafiorowa 200g(2,10)

II danie: Kotlet drobiowy w sezamie 100g, ziemniaki z koperkiem 150g, fasolka szparagowa 60g. Kompot agrestowy 150ml.(1,3,12)

Podwieczorek: Fasolowe brownie. Kawa zbożowa 150ml.(1,2,3)

Czwartek 09.10.2025

Śniadanie : Płatki owsiane 25g na mleku, chleb żytni 30g, sałata, szynka gotowana 15g, pomidor 20g, ogórek 20g. Herbata z cytryną 150ml (1,2,3)

II śniadanie: Kalarepka słupki 60g

I danie: Zupa pieczarkowa z makaronem 200g (2,10)

II danie: Gołąbki bez zawijania, ziemniaki 150g, sałata z jogurtem. Kompot wiśniowy 150ml .(2,3)

Podwieczorek: Budyń waniliowy 150ml, biszkopty, gruszka 50g.(1,2,3)

Piątek 10.10.2025

Śniadanie: Płatki orkiszowe 20g na mleku, pieczywo razowe 25g z masłem 5g, jajecznica, szczypiorek 5g. Herbata zielona z cytryną 150ml.(1,2,3)

II śniadanie: Jabłko 100g.

I danie: Zupa koperkowa z ziemniakami 200g(10)

II danie: Ryż 40g, ryba pieczona 100g, surówka pekińska 60g. Kompot owocowy 150ml(1,2,3,4)

Podwieczorek: Wafle ryżowe z dżemem 100% owoców. Kakao 150ml.

Z przyczyn od Nas niezależnych – jadłospis może ulec zmianie

VEGE

Poniedziałek 06.10.2025

Śniadanie: Kajzerka 35g, twarożek wiejski 20g, ogórek 15g, papryka 15g. Kakao 150ml.(1,2)

II Śniadanie: Jabłko 100g

I Danie: Zupa pomidorowa z makaronem 200g(2,10)

II Danie: Puree ziemniaczane 150g, jajko sadzone, marchewka z jabłkiem 60g. Kompot z rabarbaru 150ml (3)

Podwieczorek: Pieczywo razowe z masłem 5g, sałata 2g, pasta vege 20g, rzodkiewka 15g. Bawarka 150ml. (1,2,3,8)

Wtorek 07.10.2025

Śniadanie: Płatki żytnie na mleku 30g, kanapka 35g z masłem 5g, kielbasa roślinna 20g,sałata, papryka 20g. Herbata z melisą150 ml (1,2,3)

II Śniadanie: Banan 100g

I Danie: Zupa brokułowa z ryżem 200g(2,10)

II Danie: Spaghetti warzywne. Mizeria z jogurtem 60g. Kompot truskawkowy 150ml.(1,2,3)

Podwieczorek: Koktajl owocowo-jogurtowy 150ml, bułka z masłem, śliwka 50g.(1,2)

Środa 08.10.2025

Śniadanie: Makaron literki 20g na mleku , chleb razowy 25g, ser żółty 15g, rukola 5g, pomidor 20g. Herbata owocowa 150ml (1,2,3,4)

II śniadanie: Gruszka 100g

I danie: Zupa kalafiorowa 200g(2,10)

II danie: Burger warzywny 100g, ziemniaki z koperkiem 150g, fasolka szparagowa 60g. Kompot agrestowy 150ml.(1,3,12)

Podwieczorek: Fasolowe brownie. Kawa zbożowa 150ml.(1,2,3)

Czwartek 09.10.2025

Śniadanie : Płatki owsiane 25g na mleku, chleb żytni 30g, sałata, szynka roślinna 15g, pomidor 20g, ogórek 20g. Herbata z cytryna 150ml (1,2,3)

II śniadanie: Kalarepka słupki 60g

I danie: Zupa pieczarkowa z makaronem 200g (2,10)

II danie: Gołąbki vege bez zawijania, ziemniaki 150g, sałata z jogurtem. Kompot wiśniowy 150ml (2,3)

Podwieczorek: Budyń waniliowy 150ml, biszkopty, gruszka 50g.(1,2,3)

Piątek 10.10.2025

Śniadanie: Płatki orkiszowe 20g na mleku, pieczywo razowe 25g z masłem 5g, jajecznica, szczypiorek 5g. Herbata zielona z cytryną 150ml.(1,2,3)

II śniadanie: Jabłko 100g.

I danie: Zupa koperkowa z ziemniakami 200g(10)

II danie: Ryż 40g, kotlet sojowy 80g, surówka pekińska 60g. Kompot owocowy 150ml(1,2,3,4)

Podwieczorek: Wafle ryżowe z dżemem 100% owoców. Kakao 150ml.

Z przyczyn od Nas niezależnych – jadłospis może ulec zmianie