

Poniedziałek 27.10.2025

Śniadanie: Płatki jaglane 20g na mleku, bułeczka z masłem 5g, ser żółty 15g, sałata 2g, papryka 20g. Herbata owocowa 150ml. **(1,2,3,8)**

II śniadanie: Jabłko 100g

I danie: Kapuśniak z kapusty kiszanej 200g **(10)**

II danie: Kluski leniwe 150g, surówka z marchewki 60g. Kompot truskawkowy 150ml. **(1,2,3)**

Podwieczorek: Lepioszka z dżemem 100% owoców, kakao 150ml, gruszka **(1.2.3)**

Wtorek 28.10.2025

Śniadanie: Płatki żytnie na mleku 150g **(1,2)**. Szyunka drobiowa 15g, chleb razowy 35g, ogórek 15g, rzodkiewka, sałata, herbata melisa z pomarańczą 150ml **(1,2,3,8)**

II śniadanie: Banan 100g

I danie: Zupa fasolowa z ziemniakami 200g **(10)**

II danie: Kasza jęczmienna 50g, kolorowy kociołek (piersi z indyka 80g duszone w warzywach: cukinia, cebula, brokuł, marchewka, papryka, czosnek-70g). Kompot agrestowy 150ml **(1,2)**.

Podwieczorek: Bułeczka z masłem 30g, serkiem waniliowym 20g. Kawa Inka 150ml **(1,2,3)**

Środa 29.10.2025

Śniadanie: Płatki kukurydziane 20g na mleku, bułka wyborowa, pasta z kanapkowa 20g, ogórek kiszony 15g. Herbata owocowa 150ml. **(1,2,3)**

II śniadanie: Marchewka słupki 60g

I danie: Zupa brokułowa 200g **(2,10)**

II danie: Ziemniaki 150g, kotlet drobiowy 100g, marchew z groszkiem 60g. Kompot z czarnej porzeczki 150ml. **(1,2,3)**

Podwieczorek: Ryż z duszonym jabłkami i cynamonem 150g. Kawa zbożowa 150ml. **(2)**

Czwartek 30.10.2025

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 150g **(1,2)**. Kanapki z serem żółtym 15g, sałata, ogórek 15g, kiełki rzodkiewki 2g. Herbata zielona z cytryną 150ml. **(1,2,3)**

II śniadanie: Mandarynka 100g

I danie: Żurek z kiełbaską i ziemniakami 200g **(1,8,10)**

II danie: Spaghetti mięsno – warzywne 150g, sałata z jogurtem naturalnym 60g. Kompot owocowy 150ml **(1,3)**

Podwieczorek: Kanapka z masłem 40g, sałata, pomidor 20g i szczypior, bawarka **(1,2,3)**

Piątek 31.10.2025

Śniadanie : Płatki ryżowe 20g na mleku, chleb razowy 25g, jajko na twardo, szczypiorek. Herbata miętowa 150ml **(1,2,3)**

II śniadanie: Jabłko 100g

I danie: Zupa koperkowa z zacierką 200g **(1,2,3,10)**

II danie: Ryż jaśminowy 40g, ryba duszona z warzywami 150g. Kompot z rabarbaru 150ml. **(1,2,3,4)**

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe 60g, kakao 150ml. **(1,2,3)**

Z przyczyn od Nas niezależnych – jadłospis może ulec zmianie.

VEGE

Poniedziałek 27.10.2025

Śniadanie: Płatki jaglane 20g na mleku, bułeczka z masłem 5g, ser żółty 15g, sałata 2g, papryka 20g. Herbata owocowa 150ml. **(1,2,3,8)**

II śniadanie: Jabłko 100g

I danie: Kapuśniak z kapusty kiszanej 200g **(10)**

II danie: Kluski leniwe 150g, surówka z marchewki 60g. Kompot truskawkowy 150ml. **(1,2,3)**

Podwieczorek: Lepioszka z dżemem 100% owoców, kakao 150ml, gruszka **(1,2,3)**

Wtorek 28.10.2025

Śniadanie: Płatki żytnie na mleku 150g **(1,2)**. Szynka roślinna 15g, chleb razowy 35g, ogórek 15g, rzodkiewka, sałata, herbata melisa z pomarańczą 150ml **(1,2,3,8)**

II śniadanie: Banan 100g

I danie: Zupa fasolowa z ziemniakami 200g **(10)**

II danie: Kasza jęczmienna 50g, kolorowy kociołek (duszone warzywa: cukinia, cebula, brokuł, marchewka, papryka, czosnek-70g). Kompot agrestowy 150ml **(1,2)**.

Podwieczorek: Bułeczka z masłem 30g, serkiem waniliowym 20g. Kawa Inka 150ml **(1,2,3)**

Środa 29.10.2025

Śniadanie: Płatki kukurydziane 20g na mleku, bułka wyborowa, pasta z kanapkowa 20g, ogórek kiszony 15g. Herbata owocowa 150ml. **(1,2,3)**

II śniadanie: Marchewka słupek 60g

I danie: Zupa brokułowa 200g **(2,10)**

II danie: Ziemniaki 150g, kotlet warzywny 100g, marchew z groszkiem 60g. Kompot z czarnej porzeczki 150ml. **(1,2,3)**

Podwieczorek: Ryż z duszonym jabłkami i cynamonem 150g. Kawa zbożowa 150ml. **(2)**

Czwartek 30.10.2025

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 150g **(1,2)**. Kanapki z serem żółtym 15g, sałata, ogórek 15g, kiełki rzodkiewki 2g. Herbata zielona z cytryną 150ml. **(1,2,3)**

II śniadanie: Mandarynka 100g

I danie: Żurek z ziemniakami 200g **(1,8,10)**

II danie: Spaghetti warzywne 150g, sałata z jogurtem naturalnym 60g. Kompot owocowy 150ml **(1,3)**

Podwieczorek: Kanapka z masłem 40g, sałata, pomidor 20g i szczypior, bawarka **(1,2,3)**

Piątek 31.10.2025

Śniadanie: Płatki ryżowe 20g na mleku, chleb razowy 25g, jajko na twardo, szczypiorek. Herbata miętowa 150ml **(1,2,3)**

II śniadanie: Jabłko 100g

I danie: Zupa koperkowa z zacierką 200g **(1,2,3,10)**

II danie: Ryż jaśminowy 40g, kotlet sojowy z warzywami 150g. Kompot z rabarbaru 150ml. **(1,2,3,4)**

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe 60g, kakao 150ml. **(1,2,3)**

Z przyczyn od Nas niezależnych – jadłospis może ulec zmianie.