# JADŁOSPIS od 26.10-06.11.2026r.

| Data | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek |
|---|---|---|---|
| 26.10 | Płatki owsiane z **mlekiem**, wek z **masłem, (maka, prod zbożowy)**owoc | Kapuśniak z ziemniakami, zieleniną,graham (**seler**)Pierogi z serem białym,masłem, kompot owocowy bez cukru **(maka,masło mleko**)owoc | Sok jabłkowy tłoczony 100% |
| 27.10 | Chleb kiełkowy z **masłem,** polędwicą**,** papryka, ogórek kisz,sałata, herbata z cyt **(mąka,mleko)** | Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym, zieloną pietruszką**, (seler)** Kasza pęczak,gulasz wołowy,ogórek kiszony,papryka, cebula, kompot jagodowy bez cukru (**mąka,mleko**) | Jogurt naturalny,biszkopt (**mleko,maka,jaja)** |
| 28.10 | Płatki orkiszowe na **mleku**,wek z **masłem,** (**mąka, prod, zboża)** owoc | Zupa ziemniaczana ,ziel pietruszką, (**seler)** Leczo warzywne z ciecierzycą,ryż brązowy**, (zboża**) woda z imbirem,cytryną,owoc | Mini pizza(**mleko, zboża**, |
| 29.10 | Chleb razowy z **masłem,** ser biały **,**ogórek kisz, sałata mix,pomidor,kawa **(mąka, masło**) | Zupa jarzynowa z kaszą kuskus na wywarze warzywnym ,zieleniną (**seler**).Ziemniaki,pieczeń w sosie,marcheweczki na parze,kompot truskawkowy bez cukru | Kefir,bułka maślana (**zboża**,**mleko))** |
| 30.10 | Płatki kukurydziane z **maslanką** , wek **z masłem**, **mąka, prod. zboża, mleko)** owoc | Krupnik z ziemn.zieloną pietruszką **(seler**)Ryba po grecku w jarzynach,chleb orkiszowy (**masło, ryba, seler,mąka)**herbata z limonką,imbirem, | Suszone jabłka-chipsy |
| 02.11 | Płatki ryżowe na **mleku**,wek z **masłem** (**maslo, mleko, mąka )** owoc | Zalewajka z jajem,ziemn,koperkiem, graham Makaron pełne ziarno z soczewicą czerwoną, pomidorami, cukinią,cebulką (**alergeny mąka)**woda z limonką owoc | Mus owocowo-warzywny 100% |
| 03.11 | Chleb żytni **z masłem**,**ser żółty**,szczypior,sałata pomidor,ogórek kisz,kakao (**mleko,zboża)** | Zupa ogórkowa z ryżem, zieloną pietruszką, (**seler**) Ziemniaki,schab pieczony,ćwikła z jabłkiem (**mleko,zboża**)kompot malinowy bez cukru,owoc | Precel (**mąka, jaja, mleko** |
| 04,11 | Płatki jeczmienne na **mleku**,wek z **masłem** (**maslo, mleko, mąka)** owoc | Zupa kalafiorowa z ziemniakami, na wywarze warzywnym,zielona pietruszką (**seler)** Krokiety z kapustą ( **mąka, masło)** kompot owocowy bez cukru,owoc | Serek wiejski naturalny (**mleko)** |
| 05,11 | Chleb ziarnisty,**masło**, kiełbasą krakowską , ogórek kisz, sałata, papryka,bawarka (**mąka,mleko,zboża**) | Zupa pieczarkowa z makaronem pełne ziarno na wywarze warzywnym, zieleniną **(seler**) Ziemniaki,filet pieczony, marchew z groszkiem (**masło, zboża,gluten)**woda z cytryną, | Skyr naturalny z dodatkiem owoców (**mleko)** |
| 06,11 | Płatki kukurydziane z **maslanką**,wek **z masłem**, **mąka, prod. zboża,mleko )** owoc | Zupa grysikowa z ziemn,włoszczyzną,zieleniną **(seler)**Kasza kuskus**,ryba z łososia,**kapusta kiszona,**(ryba),**herbata z cytryną,imbirem,owoc | Bułka drożdzowa z kakao, (**mąka, j aja,mleko** |

**Zastrzega się prawo do niewielkich modyfikacji w jadłospisie.**
**Alergeny występujące w jadłospisie są zaznaczone grubą czcionką.**