

Jadłospis 29 IX - 3 X 2025

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
29/09/2025 Poniedziałek	Gwiazdki na mleku (200ml), pieczywo wieloziarniste z masłem i wędliną (60g), ogórek małosolny (40g), herbata z miodem (150ml), jabłko (1/2 szt.)	Zupa jarzynowa (250ml), pierogi z truskawkami i polewą jogurtową (180g), marchew do chrupania (25g), napój miętowy (200ml),	Chleb graham z pastą z makreli wędzonej (60g), pomidor, szczypiorek (40g), herbata owocowa (200ml)
30/09/2025 Wtorek	Kawa zbożowa na mleku (200ml), pieczywo pszenno-żytnie z masłem i jajkiem gotowanym (120g), papryka, kiełki (40g), herbata z miodem (150ml), śliwka (80g)	Krem z dyni z grzankami razowymi (250ml), bitki schabowe w sosie własnym (110g), kasza kuskus (40g), sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki (100g), kompot owocowy (200ml)	Bułka z masłem (25g), budyń czekoladowy (150g), herbatka owocowa (200ml)
01/10/2025 Środa	Płatki żytnie na mleku (200ml), pieczywo graham z twarożkiem ze szczypiorkiem (75g), ogórek zielony, kiełki (40g), herbata z miodem (150ml), gruszka (1/2 szt.)	Rosół z makaronem (250ml), kotlet z soczewicy (140g), ziemniaki z koperkiem (120g), surówka z kapusty pekińskiej (100g), kompot owocowy (200ml),	Sałatka jarzynowa z jogurtem (200g), chleb słonecznikowa z masłem i wędliną (60g), herbatka owocowa (200ml)
02/10/2025 Czwartek	Kakao na mleku (200ml), pieczywo pszenno-żytnie pastą z zielonego groszku z bazylią (80g), papryka żółta, kiełki (40g), herbata z miodem (150ml), arbuz (120g)	Brokułowa z ziemniakami (250ml), spaghetti z sosem bolońskim (160g), makaron razowy (40g), ogórek małosolny (50g), napój lipowy (200ml),	Jogurt morelowy (200g), wafelek ryżowy (10g), herbatka owocowa (200ml)
03/10/2025 Piątek	Płatki kukurydziane na mleku (200ml), pieczywo żytnie z pastą z sera żółtego (65g), pomidor, roszponka (40g), herbata z miodem (150ml), arbuz (120g)	Cytrynowa z ryżem (250ml), burgery rybne (100g), ziemniaki z koperkiem (120g), surówka z kalarepy z ogórkiem (100g), kompot owocowy (200ml),	Bułka z masłem (25g), koktajl bananowo-truskawkowy (200g), herbatka owocowa (200ml)

Dzieci mają stały dostęp do wody niegazowanej butelkowej

Alergeny: zboża, jaja, ryby, mleko, orzechy, seler, cytrusy

** jadłospisy mogą ulegać zmianie.*

Jadłospis 6 - 10 X 2025

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
06/10/2025 Poniedziałek	Płatki ryżowe na mleku (200ml), pieczywo wieloziarniste z serkiem almette (60g), ogórek kiszony (40g), herbata z miodem (150ml), jabłko (1/2 szt.)	Grochowa z ziemniakami (250ml), makaron z serem i polewą truskawkową (170g), biała rzodkiew do chrupania (25g), napój miętowy (200ml),	Chleb graham z pastą z szynki (60g), pomidor, rukola (40g), herbata owocowa (200ml)
07/10/2025 Wtorek	Kawa zbożowa na mleku (200ml), pieczywo pszenno-żytnie z pastą brokułową (80g), papryka, kiełki (40g), herbata z miodem (150ml), śliwka (80g)	Ogórkowa z ziemniakami (250ml), gulasz wołowy (100g), kasza bulgur (40g), sałatka Colesław (100g), kompot owocowy (200ml)	Deser bananowy z twarogiem posypyany orzechami (170g), wafelek ryżowy (10g), herbatka owocowa (200ml)
08/10/2025 Środa	Zacierki na mleku (200ml), pieczywo graham z pastą z awokado (65g), rzodkiewka, kiełki (40g), herbata z miodem (150ml), banan (1/2 szt.)	Pomidorowa z makaronem (250ml), pieczeń z indyka (100g), ziemniaki z koperkiem (120g), mizeria z jogurtem (100g), kompot owocowy (200ml),	Zapiekanka z serem żółtym (75g), ketchup (5g), kalarepka do chrupania (25g), herbatka owocowa (200ml)
09/10/2025 Czwartek	Kakao na mleku (200ml), pieczywo pszenno-żytnie z masłem i wędliną (75g), pomidor, szczypiorek (40g), herbata z miodem (150ml), jabłko (1/2 szt.)	Barszcz czerwony z ziemniakami (250ml), kotleciki z kurczaka (100g), ryż na sypko (40g), surówka z selera i jabłka z rodzynkami (100g), napój lipowy (200ml),	Bułka z twarogiem (60g), arbuz (120g), herbatka owocowa (200ml)
10/10/2025 Piątek	Płatki owsiane na mleku (200ml), pieczywo żytnie z pastą jajeczną (82g), papryka, roszponka (40g), herbata z miodem (150ml), arbuz (100g)	Zacierkowa z jarzynami (250ml), ryba po grecku (150g), ziemniaki z koperkiem (120g), ogórek zielony w kawałku (50g), kompot z owocowy (200ml),	Serek z chia i musem truskawkowym (200g), herbatka owocowa (200ml)