

- **PONIEDZIAŁEK 07.10.2024**

- **ŚNIADANIE**

- Chleb pszenno-żytni, margaryna, szynka, talerz warzywno-owocowy, Kakao

- **OBIAD**

- Zupa z soczewicy

- Makaron z serem twarogowym z tłuszczem, Owoc

- Woda z cytryną

- **PODWIECZOREK**

- Ciasto z owocami (wyrób własny)/Bułeczka, owoce, Herbata

- Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

- **WTOREK 08.10.2024**

- **ŚNIADANIE**

- Płatki owsiane kóleciska na mleku

- Bułka graham, margaryna, żółty ser, talerz warzywno-owocowy, Herbata

- **OBIAD**

- Zupa brokułowa

- Gołąbki siekane w sosie pomidorowym, Ziemniaki, Surówka z marchewki z porzem

- Kompot

- **PODWIECZOREK**

- Banan

- Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

- **ŚRODA 09.10.2024**

- **ŚNIADANIE**

- Chleb żytni, masło, szynka, jajko, talerz warzywno-owocowy, Kawa zbożowa

- **OBIAD**

- Krupnik ryżowy

- Filet drobiowy w płatkach kukurydzianych, Ziemniaki, Surówka wielowarzynna z jogurtem

- Woda z cytryną

- **PODWIECZOREK**

- Biszkopty, owoce, Mleko

- Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

- **CZWARTEK 10.10.2024**

- **ŚNIADANIE**

- Chleb sitkowy, margaryna, twarożek z jogurtem, talerz warzywno-owocowy, Kakao

- **OBIAD**

- Zupa ogórkowa

- Gulasz mięsny, Kasza gryczana, Surówka z białej kapusty z marchewką z olejem

- Kompot

- **PODWIECZOREK**

- Kisiel z owocami, Chrupki kukurydziane

- Alergeny: 1. 7. 9. 10.

- **PIĄTEK 11.10.2024**

- **ŚNIADANIE**

- Kasza manna na mleku

- Bułka pszenna, masło, miód, Herbata

- **OBIAD**

- Zupa pomidorowa z makaronem

- Ryba w warzywach, Ziemniaki

- Kompot

- **PODWIECZOREK**

- Koktajl mleczno-jogurtowy z owocami, Herbatniki

- Alergeny: 1. 3. 4. 7. 9. 10.

Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1.Zboża zawierające gluten (m.in. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz); 2.Skorupiaki; 3.Jaja; 4.Ryby; 5.Orzeszki ziemne (arachidowe); 6.Soja; 7.Mleko; 8.Orzechy (m.in. migdały, orzechy laskowe); 9.Seler; 10.Gorzyczka; 11.Nasiona sezamu; 12.Dwutlenek siarki i siarczyny; 13.Łubin; 14.Mięczaki oraz ich produkty pochodne. Szczegółowe informacje na temat składu poszczególnych posiłków oraz wartości odżywczej dostępne u dietetyka. Jadłospis może ulec zmianie

- **PONIEDZIAŁEK 14.10.2024**

- **ŚNIADANIE**

- Chleb zwykły, masło, szynka, talerz warzywno-owocowy, Kakao

- **OBIAD**

- Zupa jarzynowa

- Spaghetti po bolońsku z warzywami, serem żółtym

- Kompot

- **PODWIECZOREK**

- Owoc, Ciastko wielozbożowe, bezcukrowe

- Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

- **WTOREK 15.10.2024**

- **ŚNIADANIE**

- Płatki śniadaniowe wielozbożowe na mleku

- Bułka pszenna, margaryna, serek twarogowy kanapkowy, talerz warzywno-owocowy, Herbata

- **OBIAD**

- Zupa koperkowa z makaronem

- Kotlet schabowy, Ziemniaki, Buraczki na ciepło

- Woda z cytryną

- **PODWIECZOREK**

- Mus owocowy

- Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

- **ŚRODA 16.10.2024**

- **ŚNIADANIE**

- Chleb wiejski, masło, żółty ser, jajko, talerz warzywno-owocowy, Kawa zbożowa

- **OBIAD**

- Krupnik jęczmienny

- Paluszki rybne, Ziemniaki, Surówka z kapusty kiszzonej

- Woda z cytryną

- **PODWIECZOREK**

- Galaretka z owocami

- Alergeny: 1. 3. 4. 7. 9. 10.

- **CZWARTEK 17.10.2024**

- **ŚNIADANIE**

- Płatki kukurydziane na mleku

- Bułka pszenna, masło, szynka, talerz warzywno-owocowy, Herbata

- **OBIAD**

- Rosół z makaronem

- Potrąwka z kurczaka, Ryż, Surówka wielowarzywna z olejem

- Kompot

- **PODWIECZOREK**

- Serek „Świeżuch”, owoce

- Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

- **PIĄTEK 18.10.2024**

- **ŚNIADANIE**

- Chleb z ziarnami, margaryna, jajko, talerz warzywno-owocowy, Kakao

- **OBIAD**

- Barszcz ukraiński z fasolą

- Leniwe z sera twarogowego i ziemniaków, z masłem i bułką tartą

- Sok 100 %

- **PODWIECZOREK**

- Chałka, masło, owoce, Herbata

- Alergeny: 1. 3. 6. 7. 9. 10. 11.

Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1.Zboża zawierające gluten (m.in. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz); 2.Skorupiaki; 3.Jaja; 4.Ryby; 5.Orzeszki ziemne (arachidowe); 6.Soja; 7.Mleko; 8.Orzechy (m.in. migdały, orzechy laskowe); 9.Seler; 10.Gorzeczyca; 11.Nasiona sezamu; 12.Dwutlenek siarki i siarczyny; 13.Łubin; 14.Mięczaki oraz ich produkty pochodne. Szczegółowe informacje na temat składu poszczególnych posiłków oraz wartości odżywczej dostępne u dietetyka. Jadłospis może ulec zmianie

- **PONIEDZIAŁEK 21.10.2024**

- **ŚNIADANIE**

- Chleb pszenno-żytni, margaryna, parówka na ciepło, keczup, talerz warzywno-owocowy, Herbata

- **OBIAD**

- Zupa grochowa

- Makaron z serem twarogowym z tłuszczem, Owoc

- Woda z cytryną

- **PODWIECZOREK**

- Gofry z owocami (wyrób własny)/Bułeczka, owoce Mleko

- Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

- **WTOREK 22.10.2024**

- **ŚNIADANIE**

- Bułka graham, masło, szynka, talerz warzywno-owocowy, Kakao

- **OBIAD**

- Zupa wiejska

- Bigos z kiszonej kapusty, Ziemniaki

- Kompot

- **PODWIECZOREK**

- Budyń z owocami

- Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

- **ŚRODA 23.10.2024**

- **ŚNIADANIE**

- Musli na mleku

- Chleb sitkowy, margaryna, żółty ser, talerz warzywno-owocowy, Herbata

- **OBIAD**

- Zupa pomidorowa z ryżem

- Podudzie z kureczaka pieczone, Ziemniaki, Marchewka z groszkiem

- Woda z cytryną

- **PODWIECZOREK**

- Banan

- Alergeny: 1. 7. 9. 10.

- **CZWARTEK 24.10.2024**

- **ŚNIADANIE**

- Chleb żytni, masło, szynka, jajko, talerz warzywno-owocowy, Kawa zbożowa

- **OBIAD**

- Zupa z dyni

- Bitki wieprzowe duszone, Kasza bulgur, Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką

- Kompot

- **PODWIECZOREK**

- Herbatniki, owoce, Mleko

- Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

- **PIĄTEK 25.10.2024**

- **ŚNIADANIE**

- Płatki owsiane na mleku

- Bułka pszenna, masło, serek waniliowy, owoce, Herbata

- **OBIAD**

- Krupnik ryżowy

- Filet rybny panierowany, Ziemniaki, Surówka z czerwonej kapusty z jogurtem

- Woda z cytryną

- **PODWIECZOREK**

- Mus owocowo-zbożowy

- Alergeny: 1. 3. 4. 7. 9. 10.

Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1.Zboża zawierające gluten (m.in. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz); 2.Skorupiaki; 3.Jaja; 4.Ryby; 5.Orzeszki ziemne (arachidowe); 6.Soja; 7.Mleko; 8.Orzechy (m.in. migdały, orzechy laskowe); 9.Seler; 10.Gorzyczka; 11.Nasiona sezamu; 12.Dwutlenek siarki i siarczyny; 13.Łubin; 14.Mięczaki oraz ich produkty pochodne. Szczegółowe informacje na temat składu poszczególnych posiłków oraz wartości odżywczej dostępne u dietetyka. Jadłospis może ulec zmianie

- **PONIEDZIAŁEK 28.10.2024**

- **ŚNIADANIE**

Chleb zwykły, masło, szynka, talerz warzywno-owocowy, Kakao

- **OBIAD**

Barszcz biały z jajkiem, kielbasą, ziemniakami

Ryż z owocami, ze śmietaną

Kompot

- **PODWIECZOREK**

Bułka pszenna, margaryna, żółty ser, warzywa, Herbata

○ Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

- **WTOREK 29.10.2024**

- **ŚNIADANIE**

Płatki kukurydziane na mleku

Bułka graham, margaryna, twarożek z jogurtem, talerz warzywno-owocowy, Herbata

- **OBIAD**

Rosół z makaronem

Kotlet mielony, Ziemniaki, Buraczki na ciepło

Woda z cytryną

- **PODWIECZOREK**

Owoc, Ciastko wielozbożowe, bezcukrowe

○ Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

- **ŚRODA 30.10.2024**

- **ŚNIADANIE**

Chleb wiejski, masło, żółty ser, talerz warzywno-owocowy, Kawa zbożowa

- **OBIAD**

Krupnik jęczmienny

Danie gyros (frytki/ryż, kurczak, surówka wielowarzywna, sos)

Kompot

- **PODWIECZOREK**

Kisiel z owocami, Chrupki kukurydziane

○ Alergeny: 1. 7. 9. 10.

- **CZWARTEK 31.10.2024**

- **ŚNIADANIE**

Makaron na mleku

Bułka pszenna, margaryna, dżem, Herbata

- **OBIAD**

Zupa ogórkowa

Pyzy z mięsem, z tłuszczem, Surówka z marchewki z porem

Woda z cytryną

- **PODWIECZOREK**

Jogurt „Piątница”, owoce

○ Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1.Zboża zawierające gluten (m.in. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz); 2.Skorupiaki; 3.Jaja; 4.Ryby; 5.Orzeszki ziemne (arachidowe); 6.Soja; 7.Mleko; 8.Orzechy (m.in. migdały, orzechy laskowe); 9.Seler; 10.Gorzyczka; 11.Nasiona sezamu; 12.Dwutlenek siarki i siarczyny; 13.Łubin; 14.Mięczaki oraz ich produkty pochodne. Szczegółowe informacje na temat składu poszczególnych posiłków oraz wartości odżywczej dostępne u dietetyka. Jadłospis może ulec zmianie