JADŁOSPIS



Dzień	I Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
19.10.2026 Poniedziałek	Pieczywo mieszane (70g)z masłem(10g), ser mleczny (40g), rzodkiew (20g), szczypior (2g), dżem owocowy bez cukru (6g), herbata z miodem i cytryną (150ml/2g/1ml)*6,1	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym (250ml), kasza pęczak (40g), pulpet wieprzowy (60g) w sosie koperkowym (50ml), surówka z marchewki i jabłka (100g), kompot owocowy (150ml).*8,6,1	Sok pomarańczowy świeżo wyciskany (150ml), paluch z serem (150g-**87 kcal**)*6,1
20.10.2026 Wtorek	Płatki kukurydziane na mleku (20g+150ml, pieczywo mieszane (50g)z masłem(10g) filet z kurczaka (25g), pomidor(30g), sałata(5g), dżem owocowy Łowicz gładki(6g), herbata owocowa (150ml/2g/1ml).*6,1	Zupa wiejska z kiełbaską (250ml), ziemniaki z koperkiem (100g), kotlet z piersi kurczaka (60g), surówka z kapusty, marchewki i koperku ze śmietaną (100g), kompot owocowy(150ml). *8,6,1	Jogurt naturalny BIO (100g), gruszka (100g)*6,1
21.10.2026 Środa	Płatki owsiane na mleku (15g+150ml), pieczywo mieszane (50g)z masłem(10g) szynka gotowana (25g), ogórek(25g), sałata(3g), herbata z miodem i cytryną((150ml/2g/1ml)*6,1	Zupa szpinakowa z jajkiem (250ml), fasolka po bretońsku wegańska (100g), grahamka (50g), sok jabłkowy (150ml).*8,6,2,1	Koktajl z truskawkami (150ml), orzechy (10g), *6,1
22.10.2026 Czwartek	Pieczywo mieszane (70g)z masłem(10g), twarożek (30g), dżem owocowy bez cukru (12g), kalarepa(30g), szczypiorek(2g), herbata z miodem i cytryną (150ml/2g/1ml).*6,1*6,1	Krupnik z koperkiem (250ml), ziemniaki z koperkiem (150g), kotlet z rybny (60g), surówka z kapusty pekińskiej (100g), kompot owocowy(150ml). *8,6,1	Kasza manna na mleku (150ml), banan (100g)*6,1
23.10.2026 Piątek	Kakao (150ml), pieczywo mieszane (70g)z masłem(10g), hummus (20g), szczypiorek(2g), papryka(25g), dżem owocowy Łowicz gładki(6g)*6,1	Zupa minestrone (250ml), ryż(150g), jajko (55g) w sosie chrzanowo- śmietanowym (50ml), warzywa na parze (100g), kompot owocowy(150ml).*8,6,2,1	Mus owocowy (100g), rogalik maślany (50g)

Dyrekcja zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

* indeksy określające alergen