

Jadłospis 21.09.2026 r. – 25.09.2026 r.

	<u>ŚNIADANIE</u>	<u>OBIAD</u>	<u>PODWIECZOREK</u>
<u>poniedziałek</u>	pieczywo mieszane, w tym pełnoziarniste, z masłem; pasta jajeczna na bazie jogurtu naturalnego ze szczypiorkiem; pomidor, ogórek i kolorowa papryka; kawa zbożowa na mleku, herbata owocowa bez dodatku cukru. 10:00 – przekąska: słupki ogórka. Alergeny: gluten, mleko, jaja.	krem grochowy na wywarze warzywnym z ziemniakiem i marchewką, z grzankami z pieczywa mieszanego, w tym pełnoziarnistego; leniwe kluski twarogowe z musem śliwkowym bez dodatku cukru i jogurtem naturalnym; woda z cytryną i miętą. Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler.	mini racuszki twarogowo-jabłkowe pieczone w piekarniku, z cynamonem; do tego cząstki gruszek; woda. Alergeny: gluten, mleko, jaja.
<u>wtorek</u>	owsianka gruszkowo-cynamonowa na mleku; bułka grahamka z twarogiem naturalnym; świeży ogórek; rooibos naturalny bez dodatku cukru. 10:00 – przekąska: marchewka i kalarepa do chrupania. Alergeny: gluten, mleko.	krem z pieczonych warzyw na wywarze warzywnym – z marchewki, pietruszki, ziemniaka i kawałka dyni, z chrupiącymi kulkami z ciecierzycy z piekarnika; pulpety z mięsa z szynki wieprzowej z dodatkiem skyr naturalnego i tartej cukinii, pieczone w piekarniku, w łagodnym sosie pomidorowym z passaty; makaron spaghetti pełnoziarnisty; świeży ogórek; woda. Alergeny: gluten, mleko, seler.	koktajl borówkowo-bananowy na kefirze, bez dodatku cukru; naturalny wafelek kukurydziany; woda. Alergeny: mleko.
<u>środa</u>	ciepłe tosty z pieczywa mieszanego, w tym pełnoziarnistego, z mozzarellą i pieczoną w szkole pierśią z kurczaka; pomidor i ogórek; kakao naturalne na mleku bez dodatku cukru. 10:00 – przekąska: jabłko. Alergeny: gluten, mleko.	krem z kukurydzy i ziemniaka na wywarze warzywnym z pestkami dyni; łagodny gulasz warzywny z białą fasolą, ziemniakami i marchewką w delikatnym sosie pomidorowym, podany z pieczywem pełnoziarnistym. woda z pomarańczą i miętą Alergeny: seler.	zapekane śliwki węgierki z cynamonem, podane ze skyrem naturalnym i niewielką ilością miodu; woda. Alergeny: mleko.
<u>czwartek</u>	jajecznica na maśle ze szczypiorkiem; pieczywo mieszane, w tym pełnoziarniste; pomidor, ogórek i kolorowa papryka; kakao naturalne na mleku bez dodatku cukru. 10:00 – przekąska: winogrona przekrojone wzdłuż. Alergeny: gluten, mleko, jaja.	łagodna zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym, delikatnie zabieleną jogurtem naturalnym, domowe nuggetsy rybne z mintaja, pieczone w piekarniku w delikatnej panierce kukurydzianej; puree ziemniaczane, surówka z marchewki i jabłka, łagodny dip jogurtowo-koperkowy; woda z cytryną. woda z cytryną Alergeny: ryby, mleko, jaja, gluten, seler.	mini paluchy pizzowe z ciasta drożdżowego z dodatkiem mąki pełnoziarnistej, z passatą pomidorową, mozzarellą i oregano, pieczone w piekarniku; słupki kolorowej papryki; woda. Alergeny: gluten, mleko.
<u>piątek</u>	bułka grahamka z serkiem naturalnym, pieczonym schabem i sałatą; pomidor i ogórek; kawa zbożowa na mleku, herbata rumiankowa bez dodatku cukru 10:00 – przekąska: słupki marchewki Alergeny: gluten, mleko.	krem z pieczonej dyni i marchewki na wywarze warzywnym, z prażonym słonecznikiem; kawałki kurczaka pieczone w łagodnej marynacie jogurtowo-ziołowej, ziemniaczki z piekarnika, surówka z białej kapusty, marchewki i jabłka, woda. Alergeny: mleko, seler.	deser serniczkowy z twarogu i skyr naturalnego z musem gruszkowym bez dodatku cukru; woda. Alergeny: mleko.

Podpis dyrektora

[Podpis]

Podpis kucharki

[Podpis]

Podpis intendenta