

Jadłospis jesienny 2026 r.

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
I.	Owsianka z jabłkiem i sezamem na mleku, bułka grahamka z masłem i dżemem niskosłodzonym (100%owoców), herbata malinowa Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko	Zupa pomidorowa zabelana z makaronem z ciecierzycy, gulasz z indykiem i warzywami (marchew, cukinia), kasza jaglana, kompot truskawkowy Alergeny: zboża zawierające gluten, seler	Koktajl borówkowo - bananowy, pestki słonecznika, wafelki podplomyki Alergeny: zboża zawierające gluten
II.	Chleb żytni razowy, pszenny z masłem, filet z kurczaka, pieczeń z indyka, ogórek, rzodkiewka, papryka żółta, kakao na mleku / herbata z dzikiej róży Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko	Zupa krem z białych warzyw z prażonymi pestkami słonecznika, naleśniki ze szpinakiem z sosem czosnkowym, kompot gruszkowy Alergeny: jaja, zboża zawierające gluten, seler, jogurt	Kisiel truskawkowy własnego wyrobu, owoc, biszkopty bezcukrowe Alergeny: zboża zawierające gluten
III.	Chleb pełnoziarnisty, pszenny z masłem, twaróg ze szczypiorem / dżem, pestki słonecznika do posypania, pomidor koktajlowy, gruszka krojona w części, herbata owoce leśne Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko	Zupa ogórkowa zabelana, fasolka po bretońsku, bułka pszenna, kompot malinowy Alergeny: zboża zawierające gluten, seler	Mini pizza (ser żółty, papryka, kukurydza, żywiecka z indyka), herbata miętowa Alergeny: ser, zboża zawierające gluten
IV.	Chleb pełnoziarnisty, pszenny z masłem, ser żółty, jajko gotowane na twardo krojone w ćwiartki, papryka, ogórek, herbata rumiankowa z miodem Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko	Zupa krupnik, kotleciki drobiowo- serowe, ziemniaki, sałata lodowa z pomidorem, ogórkiem z sosem winegret, kompot śliwkowy Alergeny: zboża zawierające gluten, seler	Koktajl malinowo - bananowy z jogurtem naturalnym, wafle ryżowe, herbata owoce leśne Alergeny: zboża zawierające gluten
V.	Chleb żytni razowy, pszenny z masłem, schab pieczony własnego wyrobu, pomidor koktajlowy, ogórek, kawa zbożowa na mleku, herbata malinowa Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko	Zupa ala grochówka z czerwonej soczewicy, pulpety rybne w sosie koperkowym, kasza gryczana, kapusta kiszona z marchewką i jabłkiem, kompot wiśniowy Alergeny: ryby, jaja, zboża zawierające gluten, seler	Deser jogurtowy własnego wyrobu z borówkami i migdałami, lemoniada Alergeny: zboża zawierające gluten, jogurt

VI.	Ryż na mleku z jabłkiem, bulka żytnia z masłem i dżemem niskosłodzonym (100%owoców), herbata miętowa Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową, spaghetti z mięsem z indyka, warzywa (marchew, pietruszka, cebula), makaron pełnoziarnisty, kompot śliwkowy Alergeny: zboża zawierające gluten, seler	Salatka owocowa z nasionami (pestki słonecznika, pestki dyni) ciastka owsiane, woda z cytryną Alergeny: zboża zawierające gluten
VII.	Chleb pełnoziarnisty, pszenny z masłem, szynka pieczona własnego wyrobu, papryka żółta, pomidor, kawa zbożowa na mleku/ herbata rumiankowa Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko	Zupa barszcz ukraiński, kotlet z kalafiora, ziemniaki, mizeria z jogurtem naturalnym, kompot gruszkowy Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja, seler, mleko	Ciasto marchewkowe własnego wyrobu, owoc, herbata z dzikiej róży Alergeny: zboża zawierające gluten, sezam
VIII.	Jajecznica ze szczypiorem, pomidor koktajlowy, ogórek, bulka grahamka z masłem, bawarka/herbata malinowa Alergeny: jaja, zboża zawierające gluten, mleko	Zupa z dyni z groszkiem ptysiowym, podudzie z kurczaka, ryż brązowy, marchewka mini, kompot truskawkowy Alergeny: zboża zawierające gluten, seler	Koktajl czekoladowo-orzechowo - bananowy, wafelki podplomyki Alergeny: orzechy, migdały
IX.	Chleb żytni, pszenny z masłem, pasta z zielonego groszku, pomidor, papryka żółta, melon krojony w cząstki, kakao na mleku / herbata z czarnej porzeczki Alergeny: zboża zawierające gluten	Zupa szczawiowa zabieleną z jajkiem, kotleciki z fasoli, kasza gryczana, warzywa na parze, kompot jabłkowy Alergeny: jaj, zboża zawierające gluten, seler, mleko	Bulka żytnia z masłem kabanosy, pomidor koktajlowy, marchewka słupki, herbata malinowa Alergeny: zboża zawierające gluten
X.	Chleb żytni, pszenny z masłem, pastą z jaj i awokado, ogórek, papryka, herbata ziołowo-owocowa Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja	Zupa krem z brokułów, paluszki rybne z fileta, ziemniaki, surówka z buraczków z cebulą, kompot malinowy Alergeny: mleko, ryba, seler, zboża zawierające gluten	Budyń jaglany z truskawkami, bananem i orzechami, słomka ptysiowa Alergeny: zboża zawierające gluten, orzechy

Dzieci na diecie bezmlecznej dostają te same potrawy bez dodatku produktów mlecznych