**Jadłospis dekadowy 29.09.2025-10.10.2025**(Alergeny zostały **wyróżnione** na jadłospisie)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Data** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| 29.09.2025Poniedziałek | Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z **mleka**), śmietana (z **mleka**), przyprawy + chleb wieloziarnisty 30g (z **pszenicy**)Kluski leniwe z owocami 270g (ser biały (z **mleka**), mąka **pszenna**, **jaja**, cukier waniliowy, cukier, truskawki, jagody, masło (z **mleka**), jogurt naturalny (z **mleka**))Napój herbaciany z owocami 200ml (herbata czarna, miód, cytryna, pomarańcza) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**) + owoc ok. 150g |
| 30.09.2025Wtorek | Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, ogórki kiszone, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, śmietana (z **mleka**), przyprawy)  + chleb graham 30g (z **pszenicy**)Ryż 150g Potrawka z indyka z warzywami 180g (filet z piersi indyka,, cebula, czosnek, natka pietruszki, olej rzepakowy ,marchew, groszek, mąka **pszenna**, masło (z **mleka**), śmietana (z **mleka**), przyprawy)Kompot wiśniowy 200ml (wiśnie, cukier) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**) + owoc ok. 150g |
| 01.10.2025Środa | Zupa rosół na wywarze mięsno-warzywnym 300g (makaron (zawiera **pszenica**, **jaja**), marchew, **seler**, pietruszka korzeń, cebula, por, natka pietruszki, czosnek, porcja rosołowa drobiowa, przyprawy)Ziemniaki 150g (ziemniaki, masło (z **mleka**), sól)Kotlet pożarski 100g (filet z piersi kurczaka, **jaja**, cebula, natka pietruszki, bułka tarta(z **pszenicy**), olej rzepakowy, mąka **pszenna**, przyprawy)Surówka z kapusty pekińskiej 100g (kapusta pekińska ,kukurydza, marchew, majonez , śmietana (z **mleka**), przyprawy)Kompot agrest, cytryna 200ml (agrest, cytryna, cukier) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**) + owoc ok. 150g |
| 02.10.2025Czwartek | Zupa krem z dyni na wywarze warzywnym z grzankami 300g (dynia, ziemniaki, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, cebula, czosnek, śmietana (z **mleka**), masło (z **mleka**), przyprawy, chleb **pszenny**)Łazanki z makaronem 270g (makaron łazanki (zawiera **pszenica**, **jaja**), kapusta biała, kapusta kiszona, cebula, pieczarki, kiełbasa podwawelska (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**), koncentrat pomidorowy (zawiera **mleko**, **orzechy**, **soja**, **seler**, **gorczyca**, olej rzepakowy, przyprawy)Kompot owoce leśne 200ml (truskawki, jagody, cukier) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**) + owoc ok. 150g |
| 03.10.2025Piątek | Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem 300g (makaron (zawiera **pszenica**, **jaja**), marchew, **seler**, pietruszka korzeń, passata pomidorowa, pomidory, masło (z **mleka**), śmietana (z **mleka**), czosnek, bazylia świeża, przyprawy) Ziemniaki 150g (ziemniaki, masło (z **mleka**), sól)Filet rybny 90g (**miruna**, bułka tarta (z **pszenicy**), olej rzepakowy, przyprawy)Surówka szwedzka 100g (ogórek kiszony, cebula czerwona, natka pietruszki, marchew, papryka kolorowa, olej rzepakowy, przyprawy)Kompot porzeczkowy 200ml(porzeczki, cukier) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**) + owoc ok. 150g |

**Jadłospis dekadowy 29.09.2025-10.10.2025**(Alergeny zostały **wyróżnione** na jadłospisie)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Data** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| 06.10.2025Poniedziałek | Zupa grochowa na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, groch, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z **mleka**), czosnek, przyprawy) + chleb **pszenny** 30g Ryż z prażonymi jabłkami z cynamonem i jogurtem waniliowym 270g (ryż, jabłka, cynamon, jogurt naturalny (z **mleka**), **mleko**, wanilia, cukier waniliowy, cukier)Napój herbaciany z owocami 200ml (herbata czarna, miód, cytryna, pomarańcza) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**) + owoc ok. 150g |
| 07.10.2025Wtorek | Zupa krupnik na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, kasza jęczmienna (z **pszenicy**), marchew, **seler**, pietruszka korzeń, por, natka pietruszki, masło (z **mleka**), przyprawy)Kasza gryczana 150g (z **pszenicy**)Kotlet mielony 90g (łopatka wieprzowa, **jaja**, cebula, bułka tarta (z **pszenicy**), olej rzepakowy, przyprawy)Surówka z buraczków czerwonych 100g (buraki czerwone, cebula, ocet winny, przyprawy)Kompot wieloowocowy 200ml (mieszanka wieloowocowa, cukier) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**) + owoc ok. 150g |
| 08.10.2025Środa | Zupa rosół na wywarze mięsno-warzywnym 300g (makaron (zawiera **pszenica**, **jaja**), marchew, **seler**, pietruszka korzeń, cebula, por, natka pietruszki, czosnek, porcja rosołowa drobiowa, przyprawy)Ziemniaki 150g (ziemniaki, masło (z **mleka**), sól)Udko z kurczaka bez kości 100g (udko z kurczaka bez kości, olej rzepakowy, przyprawy)Surówka colesław 100g (kapusta biała, marchew, cebula, natka pietruszki, cytryna, majonez (z **jaj**), śmietana (z **mleka**), przyprawy)Lemoniada cytrusowa 200ml (cytryna, pomarańcza, mięta świeża, cukier) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**) + owoc ok. 150g |
| 09.10.2025Czwartek | Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, buraki czerwone, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z **mleka**), fasolka szparagowa, fasola biała, śmietana (z **mleka**), przyprawy) + chleb kukurydziany 30g (z **pszenicy**)Kasza gryczana 150g Indyk w sosie pieczarkowym 140g (filet z piersi indyka, śmietana (z **mleka**), pieczarki, olej rzepakowy, natka pietruszki, mąka **pszenna**, cebula, czosnek, przyprawy)Ogórek kiszony 70gKompot porzeczkowy 200ml (porzeczki, cukier) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**) + owoc ok. 150g |
|  10.10.2025Piątek | Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem 300g (ryż, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, passata pomidorowa, pomidory, masło (z **mleka**), śmietana (z **mleka**), czosnek, bazylia świeża, przyprawy) Ziemniaki 150g (ziemniaki, masło (z **mleka**), sól)Filet rybny 90g (**miruna**, bułka tarta (z **pszenicy**), **sezam**, olej rzepakowy, przyprawy)Surówka z kapusty kiszonej 100g (kapusta kiszona, marchew, cebula, jabłko, natka pietruszki, olej rzepakowy, przyprawy)Kompot agrest, jabłko, cytryna 200ml (agrest, jabłko, cytryna, cukier) |  Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**) + owoc ok. 150g |

Zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn obiektywnych.

Sporządził: Malwina Łomnicka Zatwierdził: