

Jadłospis

Poniedziałek 07.09.2026 (1165,74 kcal)

- Ś. Chleb **pszenno-żytni**, chleb graham (**pszenno-żytni**) z **masłem**, krucha z Chrzanowa, papryka, szczypiorek. Kakao z **mlekiem**. Marchew do gryzienia, jabłko.
- O. Zupa porowa z ryżem (**seler**, mąka **pszenna**, **śmietana**), kasza **jęczmienna**, gulasz z indyka, surówka z **selera**, jabłek i żurawiny (**jogurt**), kompot z owoców leśnych.
- P. Kisiel z owoców leśnych, polewa **jogurtowa**, pałeczki kukurydżiane.

Wtorek 08.09.2026 (1170,12 kcal)

- Ś. Zupa mleczna z płatkami **żytnimi** z jabłkiem, chleb graham (**pszenno-żytni**), bagietka pełnoziarnista (**pszenica**, **żyto**), **masło**, **jajko** gotowane, rzodkiewka, sałata zielona. Herbata owocowa. Arbuz i marchew.
- O. Krem z cukinii na indyku zabelany (**seler**, mąka **pszenna**, **śmietana**), panierowany filec z ryby Miruny, ziemniaki, surówka mozaikowa z białej i czerwonej kapusty (**jogurt**), kompot porzeczkowy.
- P. Koktajl jagodowy na bazie **kefiru** i **jogurtu** z dodatkiem nasion chia, wafle tortowe (**pszenica**, **jaja**).

Środa 09.09.2026 (1158,93 kcal)

- Ś. Bułka grahamka (**pszenno-żytnia**) i chleb **pszenno-żytni**, **masło**, filec maślany z indyka, papryka, szczypiorek. Kakao z **mlekiem**. Kalarepa i winogrona.
- O. Żurek z ziemniakami (**pszenica**, **seler**, **żyto**, **śmietana**), pulpeciki z ciecierzycy (**jaja**), kasza pęczak (**jęczmień**), surówka z kapusty pekińskiej, pomidorków koktajlowych, kukurydzy, kompot śliwkowy.
- P. **Jogurt** z owocami i pestkami dyni.

Czwartek 10.09.2026 (1178,44 kcal)

- Ś. Zupa na mleku kokosowym z płatkami ryżowymi, chleb **żytni**, bagietka pełnoziarnista (**pszenica**, **żyto**), **masło**, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem, herbata owocowa. Marchew i śliwka.
- O. Rosół z makaronem (**seler**, mąka **pszenna**), ziemniaki, mięso wołowe gotowane z cebulą, mizeria z **jogurtem naturalnym**, kompot porzeczkowy.
- P. Ciasto marchewkowe (**jaja**, **pszenica**), kakao z **mlekiem**.

Piątek 11.09.2026 (1156,72 kcal)

- Ś. Chleb **pszenno-żytni**, bagietka pełnoziarnista (**pszenica**, **żyto**), **masło**, filec z Bobrownik, pomidor, cebulka zielona, kakao z **mlekiem**. Ogórek i winogrona.
- O. Zupa grochowa z ziemniakami (**seler**), kluski leniwe (mąka **pszenna**, **jaja**, **ser biały**), marchewka z jabłkiem, kompot porzeczkowy.
- P. Pieczona gruszka z żurawiną polana **jogurtem**.