

Jadłospis

Poniedziałek 21.09.2026 (1150,34 kcal)

- Ś. Chleb graham (**pszenno-żytni**), bagietka razowa (**pszenica, żyto**), **masło**, krucha z chrzanowa, papryka, szczypiorek. Kakao z **mlekiem**. Marchew, śliwka.
- O. Zupa soczewicowa na indyku z ziemniakami (**seler**), ryż z polewą truskawkową (**jogurt**), kompot śliwkowy.
- P. Bułka grahamka (**pszenno-żytnia**), **masło**, pasta z białej fasoli i awokado, ogórek.

Wtorek 22.09.2026 (1168,45 kcal)

- Ś. Zupa mleczna z płatkami **owsianymi** i kukurydzianymi z jabłkiem i cynamonem, chleb **pszenno-żytni**, chleb graham (**pszenno-żytni**), kremem czekoladowym (awokado, **migdały, orzechy włoskie**, kakao). Herbata owocowa. Kalarepa, jabłko.
- O. Kalafiorowa z makaronem na wywarze warzywnym (**seler**, mąka **pszenna, śmietana**), ziemniaki, pieczeń rzymska, mizeria z **jogurtem**, kompot z owoców leśnych.
- P. Koktajl jagodowy na bazie **kefiru** i **jogurtu** z dodatkiem nasion chia, wafle tortowe (**pszenica, jaja**).

Środa 23.09.2026 (1170,42 kcal)

- Ś. Bułka grahamka (**pszenno-żytnia**) i chleb **pszenno-żytni**, **masło**, filet maślany z indyka, papryka, cebulka zielona. Kakao z **mlekiem**. Ogórek i winogrona.
- O. Zupa neapolitańska z ryżem na indyku (**seler, pszenica, śmietana**), gulasz z ciecierzycy z cukinią i dynią, makaron pełnoziarnisty (**pszenica**) świderka, kapusta pekińska z ogórkiem, kompot porzeczkowy.
- P. Ciasto marchewkowe (**jaja, pszenica**), kakao z **mlekiem**.

Czwartek 24.09.2026 (1166,12 kcal)

- Ś. Zupa na mleku kokosowym z płatkami **jęczmiennymi**, chleb **żytni**, bagietka pełnoziarnista (**pszenica, żyto**), **masło**, **twarożek** z rzodkiewką i szczypiorkiem, herbata owocowa. Papryka i kiwi.
- O. Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym zabieleną z makaronem (**seler**, mąka **pszenna, śmietana**), kasza **gryczana**, rolada z indyka (mąka **pszenna, śmietana**), surówka z **selera**, jabłek i żurawiny (**jogurt**) kompot porzeczkowy.
- P. **Jogurt** z owocami, pałeczki kukurydziane

Piątek 25.09.2026 (1175,21 kcal)

- Ś. Chleb **pszenno-żytni**, bagietka pełnoziarnista (**pszenica, żyto**), **masło**, **ser** żółty, pomidor, cebulka zielona, kakao z **mlekiem**. Ogórek i winogrona.
- O. Zupa dyniowa z grzankami na indyku (**seler, śmietana, pszenica**), ziemniaki, panierowany filet z **ryby Miruny** (mąka **pszenna, jaja**), surówka z kiszzonej kapusty, kompot porzeczkowy.
- P. Pieczone jabłko z cynamonem polane **jogurtem**.