

JADŁOSPIS 7 - 11 WRZEŚNIA 2026

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁ EK 7 WRZEŚNIA 2026 Razem w ciągu dnia: 840 kcal SZACOWANY UDZIAŁ ENERGII BIAŁKO TŁUSZCZ WĘGLOWODANY 18% 29% 53%	Płatki orkiszowe 10g, na mleku 200ml, Chleb żytni 35g, masło 5g, szynka 15g hummus 20g, półmisek warzyw: papryka kolorowa 12g, rzodkiewka 10g, rukola 5g, pomidorki koktajlowe 15g, ogórek świeży 15g Herbata owocowa 150ml woda Kaloryczność śniadania: 285 kcal ALERGENY: 1, 7, 11 gluten, mleko, sezam	<u>Barszcz biały</u> na zakwasie 200ml, ziemniaki 50g, cebula 8g, Makaron Spaghetti 40g, mięso wieprzowe 75g, sosem pomidorowym 15g Kompot owocowy 150ml Alergia: chrupiący kotlecik warzywny jajko – 10g cebula 10g czosnek 5g Pietruszka 6 g marchewka -20g cukinia 50g przyprawy Warzywnie Kaloryczność obiadu: 350 kcal ALERGENY: 1, 3, 9 gluten, jaja, seler	Butka orkiszowa 40g, z masłem 5g pasta ze słonecznika z susz. pomidorami 20g, Herbata owocowa z cytryną woda Kaloryczność podwieczorku: 205 kcal ALERGENY: 1, 12 gluten, dwutlenek siarki

				ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK			
WTOREK				Napój roślinny 200ml Chleb słonecznikowy 35g, z masłem 5g, szynka 15g, serek śmietankowy 20g, ser żółty 15g pótmisek warzyw: rzodkiewka 10g, rukola 5g, kietki z buraka 5g, ogórek kiszony 10g, papryka kolorowa – 15g szczypiorek 5g jabłuszko – 80g Herbata owocowa 150 ml	<u>Zupa kalafiorowa:</u> Kalafior 50g, ziemniaki 50g, włoszczyzna 30g, natka 5g, koperek 3g, cebula 8g, przyprawy,śmietana12% 10g <u>Kotlet schabowy:</u> schab środkowy 70g, bułka tarta 5g, jajko 20g, pieprz, olej 10g Ziemniaki 50g, z koperkiem 3g sur. colesław (biała kapusta 60g, marchewka 20g, jabłko 5g, jogurt grecki 10g) kotlecik vege ciecierzycy 60g jajko – 10g cebula 10g czosnek 5g płatki owsiane 20g natka pietruszki 6 g przyprawy Kompot owocowy 150ml	Kisiel truskawkowy -skrobia ziemniaczana – 200g truskawki – 40g Hummus 20 g marchewka w słupkach Herbata owocowa woda			
8 WRZEŚNIA 2026									
Razem w ciągu dnia: 862 kcal									
SZACOWANY UDZIAŁ ENERGII									
<table><tr><th>BIALKO</th><th>TŁUSZCZ</th><th>WĘGLOWODANY</th></tr><tr><td>19%</td><td>33%</td><td>48%</td></tr></table>							BIALKO	TŁUSZCZ	WĘGLOWODANY
BIALKO	TŁUSZCZ	WĘGLOWODANY							
19%	33%	48%							
				Kaloryczność śniadania: 303 kcal ALERGENY: 1, 7 gluten, mleko	Kaloryczność podwieczorku: 149 kcal ALERGENY: 11 sezam				
ŚRODA				Płatki owsiane 10 g napój roślinny 200 ml Chleb razowy 35 g z masłem 5g szynka 15 g schab 10g bukiet warzyw: pomidorki koktajlowe 15g sałata masłowa 5 g, roszponka 10g ogórek świeży 15 g marchewka słupki Herbata malinowa 150 ml	<u>Zupa szpinakowa</u> Szpinak 50g ziemniaki 50g, czosnek, cebula 8 g włoszczyzna 25 g śmietana 12 % Ryż 40 g z jabłkiem duszonym 120g i cynamonem, serem białym 60g i polewą jogurtową 120g Kompot owocowy 150 ml	Koktajl maślanka 150ml truskawki 50g Herbata owocowa 150 ml z cytryną 5g Banan 120 g woda			
9 WRZEŚNIA 2026									
Razem w ciągu dnia: 865 kcal									
SZACOWANY UDZIAŁ ENERGII									
<table><tr><th>BIALKO</th><th>TŁUSZCZ</th><th>WĘGLOWODANY</th></tr><tr><td>16%</td><td>22%</td><td>62%</td></tr></table>							BIALKO	TŁUSZCZ	WĘGLOWODANY
BIALKO	TŁUSZCZ	WĘGLOWODANY							
16%	22%	62%							
				Kaloryczność śniadania: 299 kcal ALERGENY: 1, 7 gluten, mleko	Kaloryczność podwieczorku: 130 kcal ALERGENY: 7 mleko				

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
CZWA RTEK 10 WRZEŚNIA 2026 Razem w ciągu dnia: 851 kcal SZACOWANY UDZIAŁ ENERGII	Kasza manna 40g na mleku 200g Chleb pszenno-żytni 35 g, ser żółty edam 15 g rukola 5g ogórek 10g, papryka 12g kielki z rzodkiewki – 5 g Śliwka – 60g Herbata jeżynowa 150 ml Kaloryczność śniadania: 300 kcal ALERGENY: 1, 7 gluten, mleko	<u>Zupa- krem z brokuła</u> Brokuły 60g włośczzyna 25 g ziemniaki – 50 g cebula 10g pietruszka 15g Prażone pestki ze słonecznika – 3 g Kotlet mielony z miruny – 75 g jajko 20g cebula 10g płatki owsiane 30g olej 10ml ziemniaki z koperkiem natka sur. Kapusta kiszona 50g marchewka 10 g oliwa z oliwek 10 ml, fasolka szparagowa 30g Kompot truskawkowy 150 ml Kaloryczność obiadu: 430 kcal ALERGENY: 3, 9 jaja, seler	brzoskwinia koktajl mleczny (truskawkowy) kalarepka do pochrupania Herbata owocowa 150 ml woda Kaloryczność podwieczorku: 121 kcal ALERGENY: 7 mleko
BIAŁK O TŁUS ZCZ WĘGL OWO DANY 18% 31% 51%			
PI ĄT EK 11 WRZEŚNIA 2026 Razem w ciągu dnia: 851 kcal SZACOWANY UDZIAŁ ENERGII	Kakao 8g mleko 200ml Chleb słonecznikowy z masłem, ser żółty 15g, bukiet warzyw: sałata 8g, ogórek 12 g rzodkiewka 10g Pomidorki koktajlowe 15g Herbata owocowa 150 ml Alergia napój roślinny 150 ml Kaloryczność śniadania: 330 kcal ALERGENY: 1, 7 gluten, mleko	<u>Zupa zacierkowa</u> Makaron zacierki 30g ziemniaki 50g włośczzyna 25 g <u>Wegetariańskie kaszoto</u> (kasza gryczana 50g w sosie pomidorowym 80 ml z warzywami (cukinia 100g, pieczarki 50 g papryka 14g kukurydza 20g cebula 10g) Kompot owocowy Kaloryczność obiadu: 330 kcal ALERGENY: 1, 9 gluten, seler	Mus owocowy 150 ml Flipsy kukurydziane – 20g Nektarynka 80g Herbata owocowa woda Kaloryczność podwieczorku: 191 kcal ALERGENY: nie wskazano na podstawie wymienionych składników
BIAŁK O TŁUS ZCZ WĘGL OWO DANY 17% 30% 53%			

JADŁOSPIS 14 -18 WRZEŚNIA 2026

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 14 WRZEŚNIA 2026 Razem w ciągu dnia: 855 kcal SZACOWANY UDZIAŁ ENERGII BIALKO TŁUSZCZ WĘGLOWODANY 15% 31% 54%	Ryż 12 g na mleku, Chleb żytni 35g z masłem 5g hummus z papryką 20g szynka 15g rzodkiewka 10g rukola 6g Herbata owocowa Woda Kaloryczność śniadania: 298 kcal ALERGENY: 1, 11 gluten, sezam	Zupa-krem z białych warzyw (pietruszka 20 g ziemniaki 50g kalafior 50 g seler 5g Pierś z kurczaka 75 g z warzywami 70g w mleczku kokosowym 30 ml z ryżem 40 g Kompot owocowy 150 ml Kaloryczność obiadu: 397 kcal ALERGENY: 9 seler	grahamka 50 g z masłem 6g pasta ze słonecznika z susz. pomidorami 30 g sałata ogórek kiszony, pomidorek koktailowy Herbata owocowa z cytryną woda Kaloryczność podwieczorku: 160 kcal ALERGENY: 1, 12 gluten, dwutlenek siarki

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
WTOREK 15 WRZEŚNIA 2026 Razem w ciągu dnia: 861 kcal SZACOWANY UDZIAŁ ENERGII BIALKO TŁUSZCZ WĘGLOWODANY 18% 32% 50%	Napój roślinny 200ml Chleb słonecznikowy 35 g z masłem 5 g Ser żółty 20g pasta vege – 20g papryka – 10g sałata- 5 g rukola -5g6 Ogórek kiszony – 15g rzodkiewka – 10g, Herbata owocowa Kaloryczność śniadania: 270 kcal ALERGENY: 1, 7 gluten, mleko	Zupa pomidorowa 200ml Passata pomidorowa – 40g kurczak 45g włoszczyzna 70g natka 6g przyprawy, makaron krajanka 18g, Gulasz wieprzowy w sosie pieczarkowym – mięso wieprzowe 70g cebula 80g pieczarki- 50g natka – 10 g cebula 15g olej – 20g kasza gryczana 35g Kompot owocowy 150 ml Kaloryczność obiadu: 470 kcal ALERGENY: 1, 9 gluten, seler	Buteczka orkiszowa – 40 g masło 5 g Herbata owocowa woda Kaloryczność podwieczorku: 121 kcal ALERGENY: 7 mleko
ŚRODA 16 WRZEŚNIA 2026 Razem w ciągu dnia: 832 kcal SZACOWANY UDZIAŁ ENERGII BIALKO TŁUSZCZ WĘGLOWODANY 18% 29% 53%	Granola owocowa 10g na mleku 200g Chleb graham 35g z masłem 5 g pasta z makreli makrela 30g cebula 5g jajko 20g przyprawy Ogórek kiszony 20g, papryka 12g Herbata malinowa Kaloryczność śniadania: 330 kcal ALERGENY: 1, 3, 4 gluten, jaja, ryby	Zupa szpinakowa- szpinak 25 g ziemniaki- 50g włoszczyzna – 25 g czosnek- 5 g majeranek 1g śmietana 12 % - 15 ml Pulpety jogurtową 30g Kompot owocowy 150 ml Kaloryczność obiadu: 255 kcal ALERGENY: 3, 7, 9 jaja, mleko, seler	Kisiel truskawkowy Banan Herbata z cytryną woda Kaloryczność podwieczorku: 247 kcal ALERGENY: nie wskazano na podstawie wymienionych składników

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
CZWARTEK 17 WRZEŚNIA 2026 Razem w ciągu dnia: 840 kcal SZACOWANY UDZIAŁ ENERGII BIĄŁKO TŁUSZCZ WĘGLOWODANY 18% 29% 53%	Zupa mleczna 200ml z makaronem 10g Chleb żytni – 35g rukola, hummus z ciecierzycy ciecierzycą – 30g marchewka – 20g przyprawy, oliwa z oliwek – 2g papryka czerwona Herbata owocowa z cytryną Kaloryczność śniadania: 285 kcal ALERGENY: 1, 7, 9, 11 gluten, mleko, seler, sezam	Barszcz ukraiński – buraki -30g fasolka szparagowa – 20g włoszczyzna – 30g ziemniaki – 50g cebula 10g przyprawy Pulpeciki rybne miruna 75g jajko 20g, płatki owsiane 10g cebula 12g ziemniaki 50 g z koperkiem 5 g, natka 5g Fasolka szparagowa żółta 45g marchewka mini 45g Kompot owocowy 200ml Kaloryczność obiadu: 350 kcal ALERGENY: 1, 3, 4, 9 gluten, jaja, ryby, seler	Borówki 40g Skyr – 100 ml Bułka z ziarnem – 40g Herbata owocowa woda Kaloryczność podwieczorku: 205 kcal ALERGENY: 1, 7 gluten, mleko
PIĄTEK 18 WRZEŚNIA 2026 Razem w ciągu dnia: 862 kcal SZACOWANY UDZIAŁ ENERGII BIĄŁKO TŁUSZCZ WĘGLOWODANY 19% 33% 48%	Kakao Chleb słonecznikowy z masłem, szynką, sałatą, ogórek Herbata owocowa Kaloryczność śniadania: 303 kcal ALERGENY: 1, 7 gluten, mleko	Krem z dyni dynia -100g ziemniaki – 50g, włoszczyzna – 25g, natka-5 ,czosnek -2 g sok pomarańczowy – 20g Imbir -12g Wegetariański gulasz z warzyw z ciecierzycą 70g cukinia – 50g, cebula 10g, papryka – 25g pieczarki 20g marchewka – 20g Kompot owocowy Kaloryczność obiadu: 410 kcal ALERGENY: 9 seler	Mus owocowy Ciasteczka Herbata owocowa woda Kaloryczność podwieczorku: 149 kcal ALERGENY: 1 gluten