JADŁOSPIS 09.11.2026 r. – 13.11.2026 r.

Poniedziałek	*kcal*	*białko*	*tłuszcze*	*Węgl.*
ŚNIADANIE: Kajzerka z masłem, szynka wieprzowa, papryka, ogórek świeży, szczypiorek ok 100g herbata malinowa 100 ml/ **mleko, glutem, jaja, soja, możliwość wystąpienia gorczycy i siarczyn/**	276 52	11,2 0,26	10,2 0,17	34,1 13,8
2 śniadanie: Świeże jabłko 50g,				
OBIAD:I Pieczarkowa z makaronem 150ml **/seler, mleko, gluten, gorczyca, możliwość wystąpienia soi/**	560	22	15,3	90
II Makaron z serem 200g, kompot owocowy niesłodzony 100ml **/mleko, gluten, jaja, możliwość wystąpienia soi, gorczycy/**				
PODWIECZOREK: jogurt, chrupki kukurydziane, ok.80g**/mleko, gluten, jaj,**	164	7,3	7,1	15

Wtorek	*kcal*	*białko*	*tłuszcze*	*Węgl.*
ŚNIADANIE: Płatki owsiane na mleku. Kilka kanapek z chleba mieszanego z masłem (ok. 120g) herbata z cytryną niesłodzona 100 ml**/mleko, glutem, jaja, sezam /**	449 46	13 0,7	14,7 0,3	67,9 11,4
2 śniadanie: śliwka ok 50g,				
OBIAD:I Koperkowa z ryżem 150ml **/seler, gluten, mleko, gorczyca, soja/**				
II Pulpety w sosie pomidorowym, ziemniaki, kapusta czerwona ok 200g kompot 100ml **/gluten, mleko, soja, seler/**	580	23	22	55
Podwieczorek: mus owocowy ok 80g **/gluten/**	99	0,6	0,3	12,9

Środa	*kcal*	*białko*	*tłuszcze*	*Węgl.*

Czwartek	*kcal*	*białko*	*tłuszcze*	*Węgl.*
ŚNIADANIE: Kanapka z chleba pełnoziarnistego z serkiem białym twarogowym z papryką i ogórkiem 100g herbata owocowa niesłodzona 100ml /**gluten, soja, mleko, sezam, możliwość wystąpienia gorczycy i siarczyn/**	280 46	11,1 0,7	10,3 0,3	32,8 11,4
2 śniadanie: winogrono 50g				
OBIAD:	574	24	13	79
I Fasolowa ok 150ml **/mleko, soja, gluten, seler, możliwość wystąpienia gorczycy/**				
II Kopytka na słodko ok 200g kompot niesłodzony 100ml **/seler, mleko, gluten, jaja, możliwość wystąpienia soi/**	215	5,1	13,8	39,1
Podwieczorek: naturalna wasa bez dodatku cukru ok 80g jabłko 20 g **mleko, gluten, możliwość wystąpienia soi/**				

Piątek	*kcal*	*białko*	*tłuszcze*	*Węgl.*
ŚNIADANIE Kakao, Chleb pusty mieszany, dżem, ok 100g **//mleko, glutem, jaja, sezam /**	428	11,8	7	75,5
Drugie śniadanie: śliwka ok 50g,	95	1	0,3	23,5
OBIAD:				
I Pomidorowa z ryżem 150ml **/gluten, mleko, seler, soja/**	552	30	25,2	78
II Ryba panierowana pieczona w piecu, ziemniaki, colesław 200g, kompot 100ml **/gluten, mleko, jaja, ryba/**				
PODWIECZOREK: Ciasteczka owsiano-zbożowe bez dodatku cukru 20 g gruszka 20g, /**gluten, mleko, jaja/**	213	2,6	4,6	18,4