

Spis treści

Jadłospis 29.09.2025 – 03.10.2025	2
Poniedziałek 29.09.2025	2
Śniadanie:	2
Pierwsze danie:	2
Drugie danie:	3
Wtorek 30.09.2025	4
Śniadanie:	4
Pierwsze danie:	4
Drugie danie:	5
Środa 01.10.2025	6
Śniadanie:	6
Pierwsze danie:	6
Drugie danie:	7
Czwartek 02.10.2025	8
Śniadanie:	8
Pierwsze danie:	8
Drugie danie:	9
Piątek 03.10.2025	10
Śniadanie:	10
Pierwsze danie:	10
Drugie danie:	11

Jadłospis 29.09.2025 – 03.10.2025

Poniedziałek 29.09.2025

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem

Składniki:

- pieczywo mieszane (**gluten pszenny, żytni, jęczmienny, owsiany, sezam, soja**), masło (**mleko i jego przetwory**)

Plastry białego sera z papryką, ogórkiem zielonym oraz rzodkiewką

Składniki:

- plastry białego sera (**mleko i jego przetwory**), ogórek zielony, papryka, rzodkiewka

Kawa inka na mleku

Składniki:

- kawa inka (**gluten jęczmienny, żytni**), mleko (**mleko**), cukier

Pierwsze danie:

Zupa pieczarkowa z makaronem kokardki i natką pietruszki

Składniki:

- marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, porcja rosółowa, skrzydełka, natka pietruszki, śmietana 12% (**mleko i jego przetwory**), przyprawy, makaron (**gluten pszenny**)

Kasza manna z sosem owocowym

Składniki:

- kasza manna (**gluten pszenny**), mleko (**mleko**), cukier

Drugie danie:

Gołąbki po poznańsku w sosie pomidorowym, ryż basmati na sypko

Składniki:

- karkówka mielona, **jaja**, czosnek, bułka tarta (**gluten pszenny**), cebula, olej, przyprawy, kapusta biała, koncentrat pomidorowy, ryż basmati, mąka tortowa (**gluten pszenny**)

Kompot z jabłek

Składniki:

- jabłko, cukier

Wtorek 30.09.2025

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem

Składniki:

- pieczywo mieszane (**gluten pszenny, żytni, jęczmienny, owsiny, sezam, soja**), masło (**mleko i jego przetwory**)

Pasta mięsna z ogórkiem kiszonym, pomidorem i kielkami

Składniki:

- kielbasa, musztarda (**gorczyca, siarczany**) ogórek kiszony, pomidor, kielki rzodkiewki

Kakao na mleku

Składniki

- kakao, mleko (**mleko**), cukier

Pierwsze danie:

Zupa fasolowa „Piękny Jaś” z ziemniakami i natką pietruszki

Składniki:

- marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, porcja rosółowa, skrzydełka, fasola „Piękny Jaś”, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy

Wafle ryżowe

Składniki:

- ryż brązowy

Drugie danie:

Placki ziemniaczane z pastą twarogową i szczypiorkiem

Składniki:

- mąka tortowa (**gluten pszenny**), ziemniaki, **jaja**, przyprawy, cebula, olej, twaróg (**mleko i jego pochodne**), śmietana ukwaszona 12% (**mleko i jego pochodne**), szczypiorek

Cytrynada

Składniki:

- cytryna, miód

Środa 01.10.2025

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem i marmoladą owocową

Składniki:

- pieczywo mieszane (**gluten pszenney, żytni, jęczmienny, owsiany, sezam, soja**), masło (**mleko i jego przetwory**), marmolada

Płatki ryżowe na mleku, warzyw do chrupania

Składniki:

- ryż biały, mleko (**mleko**), marchewka, seler naciowy (**seler**), cukier

Herbata z cytryną

Składniki:

- herbata zwykła, cytryna, cukier

Pierwsze danie:

Zupa wielowarzywna z kaszą gryczana nieprażoną

Składniki;

- marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, porcja rosółowa, skrzydełka, kasza gryczana biała, ziemniaki, śmietana 12% (**mleko i jego przetwory**), przyprawy, natka pietruszki, bukiet warzyw „brokuł, kalafior, marchew”

Placek drożdżowy ze śliwką

Składniki:

- mąka tortowa (**gluten pszenney**), margaryna (**mleko i jego przetwory**), drożdże, cukier, cynamon, cukier waniliowy, **jaja**, śliwka

Drugie danie:

Spaghetti z sosem bolońskim i serem żółtym

Składniki:

- makaron spaghetti (**gluten pszeniczny**), karkówka mielona, cebula, mąka tortowa (**gluten pszeniczny**), koncentrat pomidorowy, przyprawy, czosnek, olej, ser żółty (**mleko i jego przetwory**)

Mieszanka wieloowocowa

Składniki:

- truskawki, czerwona porzeczka, aronia, wiśnia, śliwka, cukier

Czwartek 02.10.2025

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem

Składniki:

- pieczywo mieszane (**gluten pszenny, żytni, jęczmienny, owsiany, sezam, soja**), masło (**mleko i jego przetwory**)

Ser żółty z ogórkiem zielonym, papryką oraz kiełkami

Składniki:

- ser żółty (**mleko i jego przetwory**), ogórek zielony, papryka, kiełki rzodkiewki

Kawa inka na mleku

Składniki:

- kawa inka (**gluten jęczmienny, żytni**), mleko (**mleko**), cukier

Pierwsze danie:

Zupa ryżowa z natką pietruszki

Składniki:

- marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, ryż biały, przyprawy, natka pietruszki

Budyń czekoladowy

Składniki:

- mleko (**mleko**), mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, kakao, cukier

Drugie danie:

Mini burgery rybne panierowane z pieca, ziemniaki z koperkiem, surówka z kapusty kiszonej z marchewką

Składniki:

- filet z mintaja (**ryba**), bułka tarta (**gluten pszenny**), **jaja**, ziemniaki, koper, kapusta kiszona, marchewka, przyprawy

Herbata owocowa

Składniki:

- owoce suszone (malina, hibiskus, jabłko, aronia), cukier

Piątek 03.10.2025

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem

Składniki:

- pieczywa mieszane (**gluten pszenny, żytni, jęczmienny, owsiany, sezam, soja**), masło (**mleko i jego przetwory**)

Pasta z awokado oraz z rzodkiewki, ogórek kiszony, pomidor

Składniki:

- serek śmietankowy (**mleko i jego przetwory**), awokado, rzodkiewka, ogórek kiszony, pomidor

Kakao na mleku

Składniki:

- kakao, mleko (**mleko**), cukier

Pierwsze danie:

Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami

Składniki:

- marchew, pietruszka, **seler**, por, porcja rosółowa, skrzydełka, cebula, burak czerwony, ziemniaki, przyprawy, śmietana 12% (**mleko i jego przetwory**), kwasek cytrynowy,

Jogurt waniliowy

Składniki:

- jogurt naturalny (**mleko i jego przetwory**), cukier waniliowy

Drugie danie:

Klopsiki wieprzowe w sosie koperkowym, kasza jęczmienno-gryczana, surówka z pora, marchewki, jabłka

Składniki:

- karkówka mielona, bulka tarta (**gluten pszenny**), **jaja**, cebula, czosnek, koper, mąka tortowa (**gluten pszenny**), olej, kasza jęczmienna (**gluten jęczmienny**), kasza gryczana, por, marchewka, jabłko, majonez (**jaja, gorczyca**), przyprawy

Kompot z owoców sezonowych

Składniki:

- gruszka, śliwka

Legenda (objaśnienia):

1. Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji są oznaczone pogrubionym drukiem i kolorem czerwonym