

JADŁOSPIS			DATA: 05.10.2026 – 09.10.2026		
	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	
Poniedziałek	energia – 1017 kcal białko - 32.33 g tłuszcz - 36.48 g węglowodany. - 137.03 g	Owsianka na mleku 2 % z żurawiną 7,12, serek Kiri 7, masło 7, chleb żytni, ogórek kiszony, herbata z melisy z cytryną bez cukru	Warzywa do chrupania, mini ciabatta 1	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami z dodatkiem pomidorów, soczewicy na wywarze jarzynowym 9	Naleśniki z domieszką mąki orkiszowej z sosem jogurtowym z dodatkiem mango 1,3,7 woda niegazowana
		B/glut.: pieczywo b/glutenowe B/mlecz.: owsianka na napoju roślinnym*,12, serek wege 1,5,8, masło roślinne typu wege Dieta wegetariańska: -	B/glut: pieczywo bezglutenowe B/mlecz.: Dieta wegetariańska: -	B/glut: B/mlecz.: Dieta wegetariańska: -	B/glut: naleśniki bezglutenowe 3,7 B/mlecz.: naleśniki na napoju roślinnym,1,3 z jogurtem roślinnym Dieta wegetariańska: -
Wtorek	energia – 1028 kcal białko - 44.72 g tłuszcz - 40.64 g węglowodany. - 117.94 g	Serek grani z koperkiem 7, kielbasa krakowska, masło 7, chleb żytni, baltonowski, graham 1, herbata żurawinowa bez cukru	Pudding ryżowy na mleku z sosem malinowym 7	Krupnik z kaszy jęczmiennej ze śmietaną i natką pietruszki na wywarze warzywnym 1,7,9	Makaron świderki 1,3 (wyrób własny) z pesto z dodatkiem czosnku niedźwiedziego, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: serek wege 1,5,8, masło roślinne typu wege Dieta wegetariańska: wędlina wege 1,6,10	B/glut: B/mlecz.: pudding na napoju roślinnym z sosem malinowym * Dieta wegetariańska: -	B/glut: krupnik z kaszą gryczaną 7,9 B/mlecz.: krupnik ze śmietaną roślinną*,1,9 Dieta wegetariańska: -	B/glut: makaron bezglutenowy 3 B/mlecz.: Dieta wegetariańska: -
Środa	energia – 1074 kcal białko - 34.45 g tłuszcz - 45.95 g węglowodany. - 126.11 g	Jajecznica na parze 3,7, szynka z pieca 9,10, masło 7, chleb żytni, baltonowski, graham 1, czerwona papryka, herbata żurawinowa bez cukru	Babka biszkoptowa z musem morelowym 1,3,7	Zupa koperkowa z ziemniakami wywarze warzywnym 7,9	Duszona łopatka w sosie chrzanowym 1,7, kasza orkiszowa na sypko 1, sałatka z czerwonej kapusty, woda niegazowana
		B/glut.: pieczywo b/glutenowe B/mlecz.: jajecznica na tłuszczu roślinnym 3, masło roślinne typu wege Dieta wegetariańska: szynka wege 1,6,10	B/glut: babka bezglutenowa 3,7 B/mlecz.: babka z tłuszczem roślinnym i napojem roślinnym* 1,3 Dieta wegetariańska: -	B/glut: B/mlecz.: zupa ze śmietaną roślinną*,9 Dieta wegetariańska: -	B/glut: sos bezglutenowy 7, kasza gryczana na sypko B/mlecz.: sos ze śmietanką roślinną*,1 Dieta wegetariańska: tofu w sosie chrzanowym 1,6,7, kasza orkiszowa na sypko 1, sałatka z czerwonej kapusty
Czwartek	energia - 1058 kcal białko - 37.29 g tłuszcz - 33.21 g węglowodany. - 148.69 g	Kakao na mleku 1,6,7, powidlą niskosłodzone 100%, szynka wieprzowa, masło 7, pieczywo żytnie 1, herbata z pokrzywy bez cukru	Gruszka, pieczywo chrupkie 1	Krem dyniowy z imbirem na wywarze warzywnym z grzankami 1,7,9	Stripsy z kurczaka w panierce z dodatkiem mąki pełnoziarnistej 1,3, ryż z oliwą z oliwek ,tزازiki z jogurtem naturalnym 7, woda niegazowana
		B/glut.: pieczywo b/glutenowe, kakao bezglutenowe na mleku 6,7 B/mlecz.: kakao na napoju roślinnym 1,6, * Dieta wegetariańska: szynka wege 1,6,10	B/glut: pieczywo bezglutenowe B/mlecz.: Dieta wegetariańska: -	B/glut: krem dyniowy z grzankami bezglutenowymi 7,9 B/mlecz.: krem dyniowy ze śmietanką roślinną 1,9 Dieta wegetariańska: -	B/glut: stripsy w panierce bezglutenowej 3 B/mlecz.: tزازiki z jogurtem roślinnym * Dieta wegetariańska: stripsy warzywne 1,3,9, ryż z oliwą z oliwek, tزازiki z jogurtem naturalnym 7
Piątek	energia – 972 kcal białko - 28.99 g tłuszcz - 30.97 g węglowodany - 141.57 g	Ser Cheddar 7, paprykarz szczeciński ze szczypiorkiem (wyrób własny) 4,9,10, masło 7, chleb żytni, baltonowski, graham 1, ogórek zielony, herbata owocowa bez cukru	Chałka 1,3,7 z nutellą bananową (wyrób własny)	Zupa kalafiorowa z kaszą perłową i warzywami na wywarze mięsnym 1,9	Mini kotleciki rybne 1,3,4, ziemniaki z wody, surówka Colesław (wyrób własny) 3,9,10, woda niegazowana
		B/glut.: pieczywo b/glutenowe, B/mlecz.: ser wegański 1,5,8, masło roślinne typu wege Dieta wegetariańska: humus 11	B/glut: chałka bezglutenowa 3,7 B/mlecz.: chałka na bazie napoju roślinnego, z tłuszczem roślinnym 1,3 Dieta wegetariańska: -	B/glut: zupa z kaszą kukurydzianą 9 B/mlecz. Dieta wegetariańska: zupa na wywarze jarzynowym 1,9	B/glut: kotlet bezglutenowy 3,4 B/mlecz.: Dieta wegetariańska: kotleciki jajeczne 1,3, ziemniaki z wody, surówka Colesław 3,9,10
Liczba oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011; Zastrzega się możliwość wprowadzenia zmian do jadłospisu *Wykorzystywane napoje roślinne: kokosowe 8 / owsiane 1 / sojowe 6 / jaglane; jogurty roślinne: sojowy 6/ kokosowy 8; śmietanka roślinna: sojowa 6 / ryżowa / kokosowa 8. Makaron wykorzystywany w jadłospisach jest bez jaj.					

Symfonia smaków catering – www.symfonia-smakow.pl

