

| JADŁOSPIS    |                                                                                   |                                                                                                                                                | DATA:12.10.2026-16.10.2026                                                                                       |                                                                                 |                                                                                                                                                                            |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | kaloryczność                                                                      | ŚNIADANIE                                                                                                                                      | II ŚNIADANIE                                                                                                     | OBIAD                                                                           |                                                                                                                                                                            |
| poniedziałek | Energia: 965.3 kcal<br>Białko: 43.1 g<br>Tłuszcz: 33.1 g<br>Węglowodany: 132.4 g  | Kakao na mleku 7, ser biały 7, dżem wiśniowy bez cukru, masło 7, chleb żytni, baltonowski, graham1, pomidor, herbata rooibos bez cukru         | Banan, chrupki kukurydziane                                                                                      | Zupa ziemniaczana z lubczykiem z dodatkiem ciecior ki na wywarze warzywnym 9    | Makaron z sosem Napoli posypany wiórkami żółtego sera 1,7                                                                                                                  |
|              |                                                                                   | B/glut.: pieczywo bezglutenowe<br>B/mlecz.: kakao na napoju roślinnym*, ser wege 1,5,6,8, masło roślinne typu wege<br>Dieta wegetariańska: -   | B/glut:<br>B/mlecz.:<br>Dieta wegetariańska: -                                                                   | B/glut:<br>B/mlecz.:<br>Dieta wegetariańska: -                                  | B/glut: makaron bezglutenowy z sosem Napoli i żółtym serem 7<br>B/mlecz.: makaron z sosem Napoli i wegańskim serem 1, *<br>Dieta wegetariańska: -                          |
|              |                                                                                   |                                                                                                                                                |                                                                                                                  |                                                                                 |                                                                                                                                                                            |
| wtorek       | Energia: 1025.6 kcal<br>Białko: 44.0 g<br>Tłuszcz: 26.8 g<br>Węglowodany: 162.7 g | Szynka z indyka, serek grani 7, masło 7, chleb żytni, baltonowski, graham 1, karotka, herbata żurawinowa bez cukru                             | Kaszka manna na mleku z musem truskawkowym 1,7                                                                   | Zupa z fasoli szparagowej żółtej i ryżu na wywarze warzywnym 9                  | Gulasz warzywny (warzywa korzenne, cukinia, papryka wielokolorowa) z mięskiem mieszanym i dodatkiem lubczyku 9, kasza pęczak na sypko 1, woda niegazowana                  |
|              |                                                                                   | B/glut.: pieczywo bezglutenowe<br>B/mlecz.: serek wege 1,5,6,8, masło roślinne typu wege<br>Dieta wegetariańska: szynka roślinna 1,6,10        | B/glut: kaszka kukurydziana na mleku 7<br>B/mlecz.: kaszka manna na napoju roślinnym *<br>Dieta wegetariańska: - | B/glut:<br>B/mlecz.:<br>Dieta wegetariańska: -                                  | B/glut: kasza gryczana na sypko<br>B/mlecz.:<br>Dieta wegetariańska: gulasz warzywny z fasolą czerwoną, kasza pęczak na sypko 1                                            |
|              |                                                                                   |                                                                                                                                                |                                                                                                                  |                                                                                 |                                                                                                                                                                            |
| środa        | Energia: 960.3 kcal<br>Białko: 48.7 g<br>Tłuszcz:34.9 g<br>Węglowodany:121.4 g    | Jajko na twardo 3, majonez 3,9,10, szynka wieprzowa, masło 7, chleb żytni, baltonowski, graham 1 sałata lodowa, herbata rumiankowa bez cukru   | Koktajl mleczny z dodatkiem maślanki z malinami 7, chlebek wasa 1                                                | Krem z buraka z grzankami na wywarze warzywnym 1,9                              | Pieczone fileciki z kurczaka, ryż paraboliczny gotowany na sypko, mizeria w sosie jogurtowo-śmietanowym 7, woda niegazowana                                                |
|              |                                                                                   | B/glut.:<br>B/mlecz.:<br>Dieta wegetariańska: szynka roślinna 1,6,10                                                                           | B/glut: chlebek bezglutenowy<br>B/mlecz.: koktajl na napoju roślinnym*<br>Dieta wegetariańska:                   | B/glut: grzanki bezglutenowe<br>B/mlecz.:<br>Dieta wegetariańska: -             | B/glut:<br>B/mlecz. mizeria z jogurtem roślinnym*<br>Dieta wegetariańska: kotlet sojowy 1,3,6, ryż paraboliczny gotowany na sypko, mizeria w sosie jogurtowo-śmietanowym 7 |
|              |                                                                                   |                                                                                                                                                |                                                                                                                  |                                                                                 |                                                                                                                                                                            |
| czwartek     | Energia: 1059.2 kcal<br>Białko: 42.0 g<br>Tłuszcz: 36.8 g<br>Węglowodany: 150.2 g | Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 7, szynka drobiowa, masło 7, pieczywo żytnie 1, zielony ogórek herbata malinowa bez cukru               | Mini pizzerinki z pomidorami 1, gruszka                                                                          | Rosół z makaronem mini Rigatoni na wywarze warzywnym 1,9                        | Koreczki rybne 4, ziemniaki gotowane z oliwą z oliwek, surówka z białej kapusty z marchewką, wod niegazowana                                                               |
|              |                                                                                   | B/glut.: pieczywo bezglutenowe<br>B/mlecz.: masło roślinne typu wege, zupa z napojem roślinnym*<br>Dieta wegetariańska: szynka roślinna 1,6,10 | B/glut: pizzerinki bezglutenowe<br>B/mlecz.:<br>Dieta wegetariańska: -                                           | B/glut: rosół z makaronem bezglutenowym 9<br>B/mlecz.<br>Dieta wegetariańska: - | B/glut:<br>B/mlecz.<br>Dieta wegetariańska: koreczki z jajkiem, mozzarellą i warzywami 3,7, ziemniaki gotowane z oliwą z oliwek, surówka z białej kapusty z marchewką      |
|              |                                                                                   |                                                                                                                                                |                                                                                                                  |                                                                                 |                                                                                                                                                                            |
| piątek       | Energia: 981.0 kcal<br>Białko: 44.8 g<br>Tłuszcz: 32.7 g<br>Węglowodany: 133.0 g  | Salatka jarzynowa 3,9,10, szynka domowa, masło 7, chleb żytni, baltonowski, graham 1, herbata z melisy bez cukru                               | Paluchy serowe z ziołami prowansalskimi 1,7                                                                      | Zupa węgierska z dodatkiem czerwonej papryki i lubczyku na wywarze mięsnym 9    | Pancakes z domieszką mąki orkiszowej z dżemem niskosłodzonym jabłkowo-jagodowym 1,3,7, woda niegazowana                                                                    |
|              |                                                                                   | B/glut.: pieczywo bezglutenowe<br>B/mlecz.: masło roślinne typu wege<br>Dieta wegetariańska: szynka roślinna 1,6,10                            | B/glut: paluchy bezglutenowe serowe z<br>B/mlecz.: paluchy z serem wegańskim 1,5,6,8<br>Dieta wegetariańska:     | B/glut:<br>B/mlecz.:<br>Dieta wegetariańska: na wywarze warzywnym               | B/glut: pancakes na bazie mąki b/glutenowej 3,7<br>B/mlecz.: pancakes na bazie napoju roślinnego* 1,3<br>Dieta wegetariańska: -                                            |
|              |                                                                                   |                                                                                                                                                |                                                                                                                  |                                                                                 |                                                                                                                                                                            |

Liczba oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok); \*Wykorzystywane napoje roślinne: kokosowe 8/ owsiane 1/ sojowe 6/ jaglane; jogurty roślinne: sojowy 6/ kokosowy 8; śmietanka roślinna: sojowa 6/ ryżowa/ kokosowa 8. Zastrzega się możliwość wprowadzenia zmian w jadłospisie. Wykorzystywany makaron w jadłospisach jest bez jaj.

Symfonia smaków catering – [www.symfonia-smakow.pl](http://www.symfonia-smakow.pl). Dieta wegetariańska:

