

JADŁOSPIS			DATA: 19.10.2026 – 23.10.2026		
	Kaloryczność	ŚNIADANIE	PODWIECZOREK	OBIAD	
Poniedziałek	energia – 897.2 kcal białko - 43.2 tłuszcz - 27.8 g węglowodany - 126.7 g	Zupa mleczna z makaronem muszelki (produkt własny) 1,7, serek Kiri 7, masło 7, chleb baltonowski foremkowy, herbata z melisy z cytryną bez cukru B/glut: zupa z makaronem bezglutenowym 7 chleb bezglutenowy B/mlecz: zupa z napojem roślinnym 1, *, serek wege 1,5,6,8, masło roślinne typu wege Dieta wegetariańska: -	Banan, oblaty 1 B/glut: oblaty bezglutenowe B/mlecz: - Dieta wegetariańska: -	Zupa wielowarzywna z brukselką, soczewicą i lubczykiem na wywarze jarzynowym 9 B/glut: B/mlecz: Dieta wegetariańska: -	Kopytka (produkt własny) z podsmażoną cebulką 1,3 kapusta biała gotowana, woda niegazowana B/glut: kluski śląskie 3 B/mlecz: Dieta wegetariańska: -
Wtorek	energia - 906.9 kcal białko - 40.5 g tłuszcz - 22.8 g węglowodany - 143.9 g	Pasta jajeczna wyrób własny 3,9,10, wędlina domowa z kurczaka, zielony ogórek, masło 7, chleb żytni, baltonowski, graham 1, herbata rooibos bez cukru B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: masło roślinne typu wege Dieta wegetariańska: wędlina roślinna 1,6,10	Koktajl truskawkowy na bazie kefiru 7, wafle ryżowe B/glut: B/mlecz: koktajl truskawkowy na bazie napoju roślinnego* Dieta wegetariańska: -	Zupa Minestrone z makaronem mini Rigatoni i bazylią na wywarze warzywnym 1,9 B/glut: zupa z makaronem bezglutenowym 9 B/mlecz: Dieta wegetariańska: -	Medalion drobiowy z cebulką 1,3, ziemniaki gotowane na parze z oliwą, surówka wielowarzywna z papryką, woda niegazowana B/glut: medalion bezglutenowy 3 B/mlecz: Dieta wegetariańska: kotlet z selera 1,3,9, ziemniaki gotowane na parze z oliwą, surówka wielowarzywna z papryką
Środa	energia - 1053.0 kcal białko - 46.5 g tłuszcz - 32.6 g węglowodany- 151.4 g	Parówki drobiowe na ciepło 6,9,10, ketchup 6,9,10, ser Gouda 7, masło 7, pomidor, chleb żytni, baltonowski, graham, herbata malinowa bez cukru B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: masło roślinne typu wege Dieta wegetariańska: parówki roślinne 1,3,6,9,10,11	Gruszka, chlebek wasa 1 B/glut: chlebek bezglutenowy B/mlecz: Dieta wegetariańska: -	Krem z dyni z ziemniakami na wywarze warzywnym 9 B/glut: B/mlecz: Dieta wegetariańska: -	Gulasz wieprzowy 1,9, kasza mieszana gotowana na półsympko 1, surówka z modrej kapusty z jabłkiem, woda niegazowana B/glut gulasz wieprzowy 9, kasza gryczana biała B/mlecz: - Dieta wegetariańska: gulasz warzywny z ciecierzycą, kasza mieszana gotowana na półsympko 1, surówka z modrej kapusty z jabłkiem
Czwartek	energia - 1021.3 kcal białko - 41.2 g tłuszcz - 29.7 g węglowodany - 159.0 g	Kawa zbożowa na mleku 7 pieczywo żytnie 1, masło 7 biały ser 7, dżem morelowy niskosłodzony 100%, marchewka do chrupania, herbata z lipy bez cukru B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: masło roślinne typu wege, kawa inka na napoju roślinnym*, ser wegański 1,5,6,8 Dieta wegetariańska: -	Ciasto marchewkowe bez cukru wyrób własny 1,3,7 B/glut: ciasto bezglutenowe 3,7 B/mlecz: ciasto z tłuszczem roślinnym 1,3, * Dieta wegetariańska: -	Zupa ogórkowa z warzywami okopowymi na wywarze warzywnym z natką i koperkiem 7,9 B/glut: - B/mlecz: śmietanka roślinna* Dieta wegetariańska: -	Makaron świderki (wyr.wł.) w sosie bolońskim z mięsem mielonym i marchewką 1,7 woda niegazowana B/glut: makaron bezglutenowy w sosie bolońskim 7 B/mlecz: spaghetti z serem wegańskim 1, * Dieta wegetariańska: makaron w sosie bolońskim z tufu i marchewką 1,6,7
Pi	energia -906.6 kcal białko - 32.8 g tłuszcz - 28.7 g węglowodany- 133.3 g	Pasta z makreli z warzywami 3,4,9,10, szynka wieprzowa, masło 7, chleb żytni, baltonowski, graham 1, herbata żurawinowa bez cukru B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: masło roślinne typu wege Dieta wegetariańska: szynka roślinna 1,6,10	Rogal maślany 1,3,7, ogórek zielony w słupkach B/glut: rogal bezglutenowy 3,7 B/mlecz: rogal na napoju roślinnym i tłuszczu roślinnym 1,3, * Dieta wegetariańska: -	Zupa pomidorowa z ryżem, warzywami korzennymi i natką pietruszki 7,9 B/glut: - B/mlecz: zupa ze śmietaną roślinną *,9 Dieta wegetariańska: -	naleśniki tradycyjne z domieszką mąki z pełnego ziarna z prażonym jabłkiem 1,3,7 woda niegazowana B/glut: naleśniki na bazie mąki bezglutenowej 3,7 B/mlecz: naleśniki na napoju roślinnym 1,3, * Dieta wegetariańska: -
Liczba oznaczono alergenów zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok); Zastrzega się możliwość wprowadzenia zmian do jadłospisu; Podana kaloryczność odnosi się do jadłospisu podstawowego; *Wykorzystywane napoje/sery roślinne: kokosowe 8 / owsiane 1 / sojowe 6 / jaglane; jogurty roślinne: sojowy 6/ kokosowy 8; śmietanka roślinna: sojowa 6 / ryżowa / kokosowa 8. Wykorzystywany makaron w jadłospisach jest bez jaj.					



