



Menu NAROŻE



Jadłospis 15.09-26.09.2025

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
15.09 (poniedziałek)	- Serek Almette 30 g (mleko i produkty pochodne, laktoza), ogórek zielony 30 g, pomidor 20 g, masło 5 g (mleko i produkty pochodne, laktoza) kajzerka 50 g (gluten) - Herbata z sokiem malinowym 200 ml 428 kcal	- Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 250 g (mleko i produkty pochodne, laktoza, seler), - Pampuchy na parze z sosem malinowo-jogurtowym (gluten, mleko i produkty pochodne, laktoza) 250 g, cząstki jabłka 30 g - Kompot z aronii i truskawek 200 ml 459 kcal	Kanapka z wędliną drobiową i pomidorem i ogórkiem (mleko i produkty pochodne, laktoza, gluten) 164 kcal
16.09 (wtorek)	- Płatki owsiane na mleku 250 g (mleko i produkty pochodne, laktoza), dżem 30 g, masło (mleko i produkty pochodne, laktoza), chalka (gluten), cząstki jabłka - Herbata z cytryną 200 ml 434 kcal	- Rosół z kluseczkami 250 g (seler, gluten, jaja) - Kotleciki siekane z marchewką, cukinią i papryką 100 g, (jaja, mleko i produkty pochodne, laktoza, gluten) ziemniaki puree (gluten, mleko i produkty pochodne, laktoza) 150 g, surówka Coleslaw z kapusty, cebulki i marchewki 100 g (jaja, mleko i produkty pochodne, laktoza) - Kompot truskawkowy 200 ml	Śliwka, wafelek (gluten) 116 kcal
17.09 (środa)	- Szynka wiejska 30 g, papryka czerwona 20 g, ogórek zielony, masło 5 g (mleko i produkty pochodne, laktoza), chleb pszenno-żytni 50 g (gluten) - Herbata z sokiem malinowym 200 ml 428 kcal	- Zupa grysikowa 250 g, (gluten) - Łazanki z mięsem mielonym wieprzowym i kapustą 250 g (gluten, jaja), - Kompot z aronii, jabłek i truskawek 200 ml 472 kcal	Jogurt owocowy (mleko i produkty pochodne, laktoza), słupki marchewki 134 kcal
18.09 (czwartek)	- Salatka ryżowa z serem, szynką i warzywami 30 g (jaja, mleko i produkty pochodne, laktoza), masło 5 g (mleko i produkty pochodne, laktoza) chleb pszenno-żytni 30 g (gluten) - Herbata z cytryną 200 ml 434 kcal	- Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, mleko i produkty pochodne, laktoza) - Kluseczki leniwe z masłem, bułką tartą i cynamonem 200 g (gluten, mleko i produkty pochodne, laktoza, jaja), surówka z marchewki i ananasa 80 g - Kompot z aronii i truskawek 200 ml 478 kcal	- Ciasto drożdżowe z jabłkami (gluten, mleko i produkty pochodne, laktoza, jaja), słupki marchewki 134 kcal
19.09 (piątek)	- Twarożek ze szczypiorkiem 30 g (mleko i produkty pochodne, laktoza), pomidor 30 g, masło 5 g (mleko i produkty pochodne, laktoza , chleb graham 30 g (gluten) - Kakao (mleko i produkty pochodne, laktoza) 200 ml 439 kcal	- Zupa pieczarkowa z makaronem 50 g (mleko i produkty pochodne, laktoza, gluten, jaja) - Ryba smażona 100 g (mleko i produkty pochodne, laktoza, gluten, jaja, ryby) ziemniaki puree z koperkiem 100 g (mleko i produkty pochodne, laktoza), surówka z kiszzonej kapusty 100 g, - Kompot z aronii i truskawek 200 ml 494 kcal	Budyń czekoladowy, (gluten, mleko i produkty pochodne, laktoza), cząstki jabłka 112 kcal



Menu NAROŻE



Jadłospis 15.09-26.09.2025

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
22.09 (poniedziałek)	- Ser żółty 30 g (mleko i produkty pochodne, laktoza), masło 10 g (mleko i produkty pochodne, laktoza) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (gluten), ogórek 20 g, pomidor 20 g - Herbata z cytryną 200 ml 429 kcal	- Zupa pomidorowa z makaronem 250 g (seler, mleko i produkty pochodne, laktoza, gluten, jaja) - Potrąwka z kurczaka z brokulem, kalaflorem i marchewką 200 g (mleko i produkty pochodne, laktoza, gluten), ryż 100 g - Kompot truskawkowy 200 ml 472 kcal	½ Jabłka, biszkopik 81 kcal
23.09 (wtorek)	- Parówki z indyka (gluten), masło 5 g (mleko i produkty pochodne, laktoza), chleb graham 30 g (gluten), pomidor 50 g, ogórek 30 g - Herbata z sokiem malinowym 200 ml 440 kcal	- Żurek z ziemniakami i białą kielbasą 250 g (seler), - Pierogi z serem (mleko i produkty pochodne, laktoza, gluten, jaja), cząstki jabłka - Kompot z owoców leśnych 200 ml 449 kcal	Kisiel owoce leśne, cząstki gruszek 135 kcal
24.09 (środa)	- Szynka z piersi indyka 30 g, papryka czerwona 20 g, ogórek kiszony, masło 5 g (mleko i produkty pochodne, laktoza), kajzerka 50 g (gluten) - Herbata z sokiem malinowym 200 ml 458 kcal	- Rosół z makaronem 250 g (gluten, jaja) - Kotlecik mielony wieprzowy, duszony 100 g (gluten, jaja), ziemniaki puree 100 g (mleko i produkty pochodne, laktoza), marchewka duszona, oprószana 100 g (gluten, mleko i produkty pochodne, laktoza) - Kompot truskawkowy 200 ml 469 kcal	Koktajl jogurtowy z truskawkami, malinami i miodem (mleko i produkty pochodne, laktoza) 124 kcal
25.09 (czwartek)	- Jajecznica na maśle 30 g (mleko i produkty pochodne, laktoza, jaja), pomidor 30 g, weka 30 g (gluten, jaja, mleko i produkty pochodne, laktoza), masło (mleko i produkty pochodne, laktoza) - Herbata z cytryną 200 ml 434 kcal	- Zupa ziemniaczana 250 g (gluten, mleko i produkty pochodne, laktoza) - Makaron z kurczakiem i szpinakiem w lekkim sosie śmietankowym 250 g (gluten, jaja, mleko i produkty pochodne, laktoza) - Kompot truskawkowy 200 ml 452 kcal	½ Banana, herbatnik (mleko i produkty pochodne, laktoza, gluten, jaja) 120 kcal
26.09 (piątek)	- Pasta z tuńczyka i serka śmietankowego 50 g (mleko i produkty pochodne, laktoza, ryby), papryka czerwona 40 g, masło 5 g (mleko i produkty pochodne, laktoza) chleb graham 50 g (gluten) - Herbata z cytryną 200 ml 438 kcal	- Zupa ogórkowa z ryżem (mleko i produkty pochodne, laktoza, gluten) 250 g - Jajko sadzone 60 g (jaja) ziemniaki puree 100 g (mleko i produkty pochodne, laktoza), surówka z marchewki i jabłka 100 g - Kompot z aronii i truskawek 200 ml 494 kcal	Drożdżówka z serem, (gluten, jaja, mleko i produkty pochodne, laktoza, jaja), słupki marchewki 144 kcal