Żłobek alergie jadłospis 5.10-30.10.2026

KCALkulator

2026-10-05 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną niesłodzona (250g) 2. **Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (30g)** 3. **Margaryna 100% roślinna (soja) (10g)** 4. **Polędwica sopocka (gorczyca, soja) (20g)** 5. Pomidor (30g) 6. Owoc sezonowy (100g)	1. ~**Zupa krem z warzyw i soczewicy niezabielany z grzankami bezsglutenowymi (soja, ziarno sezamu, seler) (200g)** 2. Makaron kukurydziano-ryżowy z musem trusawkowym (150g) 3. Woda do picia (200g)	1. **Twarożek z tofu z jogurtem kokosowym (soja) (20g)** 2. Wafle ryżowe naturalne (20g) 3. Słonecznik nasiona (5g)

2026-10-06 Wtorek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. **Kawa zbożowa bezglutenowa na napoju sojowym (soja) (200g)** 2. **Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (30g)** 3. **Margaryna 100% roślinna (soja) (10g)** 4. Ser wegański (20g) 5. Ogórek kwaszony (30g) 6. Owoc sezonowy (100g)	1. **Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym na wywarze warzywnym niezabielana (seler) (200g)** 2. Kasza gryczana ugotowana (80g) 3. ~Gulasz warzywny z ciecierzycą (100g) 4. Kompot z owoców mieszanych b/c (200g)	1. **Jogurt roślinny z owocami i otrębami gryczanymi (soja) (150g)**

2026-10-07 Środa

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata owocowa niesłodzona (250g) 2. **Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (30g)** 3. **Margaryna 100% roślinna (soja) (10g)** 4. **Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (jaja) (30g**) 5. Papryka czerwona (30g) 6. Dynia pestki (5g) 7. Owoc sezonowy (100g)	1. **Rosół z makaronem kukurydzianym (seler) (200g)** 2. Pierś z kurczaka soute (60g) 3. Ziemniaki gotowane (80g) 4. Surówka z marchewki i jabłka (80g) 5. Kompot z owoców mieszanych b/c (200g)	1. Bułka kukurydziana (50g) 2. **Margaryna 100% roślinna (soja) (10g)** 3. **Szynka z piersi kurczaka (gorczyca, soja) (20g)** 4. Ogórek (10g)

2026-10-08 Czwartek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. **Kakao naturalne na napoju sojowym niesłodzone (soja) (200g)** 2. **Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (30g)** 3. **Margaryna 100% roślinna (soja) (10g)** 4. **Kiełbasa żywiecka (gorczyca, soja) (20g)** 5. Pomidor (30g) 6. Owoc sezonowy (100g)	1. **Zupa jarzynowa z makaronem bezglutenowym niezabielana na wywarze warzywnym (seler) (200g)** 2. ~Pulpety wieprzowe bezglutenowe gotowane (60g) 3. Ryż brązowy ugotowany (80g) 4. Surówka z buraków gotowanych (80g) 5. Kompot z owoców mieszanych b/c (200g)	1. Jogurt kokosowy (120g) 2. wafle ciecierzycowe (20g)

2026-10-09 Piątek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną niesłodzona (250g) 2. **Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (30g)** 3. **Margaryna 100% roślinna (soja) (10g)** 4. Ser wegański (30g) 5. Ogórek (20g) 6. Owoc sezonowy (100g)	1. **Zupa ogórkowa z ryżem niezabielana (seler) (200g)** 2. **Filet z miruny w panierce bezglutenowej (ryba, jaja, ziarno sezamu) (60g)** 3. Ziemniaki gotowane (80g) 4. Surówka z kapusty kiszonej (80g) 5. Woda do picia (200g)	1. **Ciasto bezglutenowe (jaja) (50g)** 2. Owoc sezonowy (100g)

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
Firma zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w jadłospisie.

Żłobek alergie jadłospis 5.10-30.10.2026

2026-10-12 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata owocowa niesłodzona (250g) 2. **Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (30g)** 3. **Margaryna 100% roślinna (soja) (10g)** 4. **Szynka z indyka (gorczyca, soja) (30g)** 5. Pomidor (30g) 6. Owoc sezonowy (100g)	1. **Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana na wywarze warzywnym (seler) (200g)** 2. **Pierogi bezglutenowe z tofu na bazie mąki kukurydzianej (jaja) (150g)** 3. Marchew (80g) 4. Kompot z owoców mieszanych b/c (200g)	1. 1/2 bułki kukurydzianej (25g) 2. **Margaryna 100% roślinna (soja) (10g)** 3. **Szynka z piersi kurczaka (gorczyca, soja) (20g)** 4. Ogórek kwaszony (20g)

2026-10-13 Wtorek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. **Kawa zbożowa bezglutenowa na napoju sojowym (soja) (200g)** 2. **Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (30g)** 3. **Margaryna 100% roślinna (soja) (10g)** 4. **Pasztet roślinny (gorczyca, seler, ziarno sezamu) (30g)** 5. Papryka czerwona (30g) 6. Owoc sezonowy (100g)	1. **Krem szpinakowy niezabielany z grzankami bezglutenowymi (soja) (200g)** 2. Ryż brązowy ugotowany (100g) 3. Jabłka pieczone z cynamonem (100g) 4. Woda do picia (200g)	1. Wafle kukurydziane (20g) 2. **Twarożek z tofu z jogurtem kokosowym (soja) (30g)** 3. Słonecznik nasiona (10g)

2026-10-14 Środa

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną niesłodzona (200g) 2. **Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (30g)** 3. **Margaryna 100% roślinna (soja) (10g)** 4. **Pasta z makreli wędzonej z natką pietruszki (ryba) (30g)** 5. Ogórek (30g) 6. Owoc sezonowy (100g)	1. **Zupa kalafiorowa z ryżem niezabielana na wywarze warzywnym (seler) (200g)** 2. Gulasz z indyka (100g) 3. Kasza gryczana ugotowana (80g) 4. Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem (80g) 5. Kompot z owoców mieszanych b/c (200g)	1. **Jogurt roślinny z owocami i otrębami gryczanymi (soja) (100g)**

2026-10-15 Czwartek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. **Kakao naturalne na napoju sojowym niesłodzone (soja) (200g)** 2. **Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (30g)** 3. **Margaryna 100% roślinna (soja) (10g)** 4. **Szynka z piersi kurczaka (gorczyca, soja) (30g)** 5. Rzodkiewka (20g) 6. Owoc sezonowy (100g)	1. **Zupa ziemniaczana niezabielana na wywarze warzywnym (seler) (200g)** 2. Makaron ryżowy ugotowany (100g) 3. Sos mięsno-pomidorowy (100g) 4. Woda do picia (200g)	1. Mus owocowy 100% bez dodatku cukru (100g) 2. Owoc sezonowy (100g)

2026-10-16 Piątek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. **Owsianka z płatków bezglutenowych na mleku roślinnym (soja) (150g)** 2. **Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (30g)** 3. **Margaryna 100% roślinna (soja) (10g)** 4. Dżem truskawkowy niskosłodzony (20g) 5. Owoc sezonowy (100g)	1. **Zupa krupnik z kaszą jaglaną na wywarze mięsno-warzywnym niezabielana (seler) (200g)** 2. **Paluszki rybne z dorsza w panierce bezglutenowej (ryba, jaja) (60g)** 3. Ziemniaki gotowane (80g) 4. Surówka z porów (80g) 5. Kompot z owoców mieszanych b/c (200g)	1. wafle ciecierzycowe (20g) 2. Jogurt kokosowy (120g)

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
Firma zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w jadłospisie.

Żłobek alergie jadłospis 5.10-30.10.2026

2026-10-19 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata owocowa niesłodzona (250g) 2. **Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (30g)** 3. **Margaryna 100% roślinna (soja) (10g)** 4. **Szynka z indyka (gorczyca, soja) (30g)** 5. Pomidor (30g) 6. Owoc sezonowy (100g)	1. **Zupa krem z soczewicy niezabielany z grzankami bezglutenowymi (soja, ziarno sezamu) (200g)** 2. Ryż brązowy ugotowany (100g) 3. Jabłka pieczone z cynamonem (100g) 4. Kompot z owoców mieszanych b/c (200g)	1. **Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (30g)** 2. **Margaryna 100% roślinna (soja) (10g)** 3. Ser wegański (20g) 4. Papryka czerwona (20g)

2026-10-20 Wtorek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. **Kawa zbożowa bezglutenowa na napoju sojowym (soja) (200g)** 2. **Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (30g)** 3. **Margaryna 100% roślinna (soja) (10g)** 4. **Wędlina wieprzowa (gorczyca, soja) (20g)** 5. Ogórek kwaszony (20g) 6. Owoc sezonowy (100g)	1. **Zupa brokułowa z ryżem na wywarze warzywnym niezabielana (seler) (200g)** 2. Makaron ryżowy ugotowany (100g) 3. **Indyk w sosie szpinakowym (soja) (150g)** 4. Kompot z owoców mieszanych b/c (200g)	1. Jogurt kokosowy (150g) 2. Wafle kukurydziane (20g)

2026-10-21 Środa

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną niesłodzona (250g) 2. **Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (30g)** 3. **Margaryna 100% roślinna (soja) (10g)** 4. **Twarożek z tofu z jogurtem kokosowym (soja) (30g)** 5. Rzodkiewka (30g) 6. Owoc sezonowy (100g)	1. **Krem pieczarkowy niezabielany z grzankami bezglutenowymi (soja, ziarno sezamu) (200g)** 2. Mięso z udka kurczaka pieczone (80g) 3. Ziemniaki gotowane (80g) 4. Surówka z marchewki i jabłka (100g) 5. Woda do picia (200g)	1. Bułka kukurydziana (50g) 2. **Margaryna 100% roślinna (soja) (10g)** 3. **Szynka z indyka (gorczyca, soja) (20g)** 4. Ogórek (20g)

2026-10-22 Czwartek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. **Kakao naturalne na napoju sojowym niesłodzone (soja) (200g**) 2. **Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (30g)** 3. **Margaryna 100% roślinna (soja) (10g)** 4. **Pasta z makreli wędzonej z natką pietruszki (ryba) (20g)** 5. Pomidor (30g) 6. Owoc sezonowy (100g)	1. **Barszcz czerwony z ziemniakami niezabielany na wywarze warzywnym (seler) (200g)** 2. Makaron kukurydziano-ryżowy z musem owocowym (200g) 3. Woda do picia (200g)	1. Owoc sezonowy (100g) 2. **Herbatniki bezglutenowe i bezmleczne (jaja, soja, ziarno sezamu) (15g)**

2026-10-23 Piątek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną niesłodzona (250g) 2. **Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (30g)** 3. **Margaryna 100% roślinna (soja) (10g)** 4. **Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (jaja) (30g)** 5. Papryka czerwona (30g) 6. Owoc sezonowy (100g)	1. **Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana na wywarze warzywnym (seler) (200g)** 2. **Filet z miruny w panierce bezglutenowej (ryba, jaja, ziarno sezamu) (60g)** 3. Ziemniaki gotowane (80g) 4. Surówka z kapusty kiszonej (100g) 5. Kompot z owoców mieszanych b/c (200g)	1. **Rogalik bezglutenowy (jaja) (50g)** 2. Mus owocowy 100% bez dodatku cukru (100g)

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
Firma zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w jadłospisie.

Żłobek alergie jadłospis 5.10-30.10.2026

2026-10-26 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata owocowa niesłodzona (250g) 2. **Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (30g)** 3. **Margaryna 100% roślinna (soja) (10g)** 4. **Polędwica sopocka (gorczyca, soja) (20g)** 5. Pomidor (30g) 6. Owoc sezonowy (100g)	1. **Zupa ogórkowa z ryżem niezabielana (seler) (200g)** 2. **Bezmleczne i bezglutenowe naleśniki tradycyjne gryczanymi (soja) (150g)** 3. Jabłka pieczone z cynamonem (80g) 4. Woda do picia (200g)	1. wafle ciecierzycowe (20g) 2. **Jogurt roślinny z owocami i otrębami (soja, jaja) (100g)**

2026-10-27 Wtorek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. **Kawa zbożowa na napoju sojowym (soja) (200g)** 2. **Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (30g)** 3. **Margaryna 100% roślinna (soja) (10g)** 4. Pasta z tuńczyka i jajek (ryba, jaja) (30g) 5. Ogórek kwaszony (20g) 6. Owoc sezonowy (100g)	1. ~**Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym na wywarze warzywnym niezabielana (seler) (200g**) 2. ~Gulasz warzywny z ciecierzycą (150g) 3. Ryż brązowy ugotowany (80g) 4. Kompot z owoców mieszanych b/c (200g)	1. Galaretka z owocami (100g)

2026-10-28 Środa

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną niesłodzona (250g) 2. **Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (30g)** 3. **Margaryna 100% roślinna (soja) (10g)** 4. Ser wegański (20g) 5. Papryka czerwona (30g) 6. Owoc sezonowy (100g)	1. **Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana na wywarze warzywnym (seler) (200g)** 2. Schab wieprzowy w sosie własnym (60g) 3. Ziemniaki gotowane (80g) 4. Surówka z buraków (100g) 5. Kompot z owoców mieszanych b/c (200g)	1. Mus owocowy 100% bez dodatku cukru (100g) 2. **Herbatniki bezglutenowe i bezmleczne (jaja, soja, ziarno sezamu) (20g)**

2026-10-29 Czwartek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. **Kakao naturalne na napoju sojowym niesłodzone (soja) (200g)** 2. **Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (30g)** 3. **Margaryna 100% roślinna (soja) (10g)** 4. **Szynka z piersi kurczaka (gorczyca, soja) (20g)** 5. Ogórek (30g) 6. Owoc sezonowy (100g)	1. **Zupa krem z dyni z grzankami bezglutenowymi niezabielana (soja, ziarno sezamu) (200g)** 2. Dynia pestki (10g) 3. **Łazanki z makaronu bezglutenowego z kapustą białą i mięsem (gorczyca, soja) (150g)** 4. Woda do picia (200g)	1. **Ciasto bezglutenowe (jaja) (50g)** 2. Owoc sezonowy (100g)

2026-10-30 Piątek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Płatki kukurydziane z witaminami i żelazem (30g) 2. **Napój sojowy (200g)** 3. **Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (30g)** 4. **Margaryna 100% roślinna (soja) (10g)** 5. **Pasztet roślinny (gorczyca, seler, ziarno sezamu) (30g)** 6. Pomidor (20g) 7. Owoc sezonowy (100g)	1. **Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana na wywarze warzywnym (seler) (200g)** 2. **Paluszki rybne z dorsza w panierce bezglutenowej (ryba, jaja) (60g)** 3. Ziemniaki gotowane (80g) 4. Surówka z kapusty kiszonej (100g) 5. Kompot z owoców mieszanych b/c (200g)	1. **Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (30g)** 2. **Margaryna 100% roślinna (soja) (5g)** 3. **1/2 jajka na twardo (jaja) (30g)** 4. Rzodkiewka (20g)

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
Firma zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w jadłospisie.