

# MANAGER-POL

## Jadłospis PRZEDSZKOLE bezglutenowa

w dniach 05.10.-09.10.2026 r.

(na potrzeby odbiorców, w siedzibie firmy dostępne są szczegółowe rozpiski towarowe i produkcyjne z wyszczególnieniem jakościowym i ilościowym wszystkich produktów użytych do przygotowania potraw)

| Data                       | Menu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Gramatura                                                              |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 05.10.2026<br>Poniedziałek | <b>ŚNIADANIE:</b> pieczywo bezglutenowe, masło 82%*, polędwica bezglutenowa z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną<br><b>ZUPA:</b> jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywno-drobiowym***<br><b>II DANIE:</b> ryż z jabłkiem i cynamonem, polany masłem 82%* i sosem jogurtowo*-waniliowym<br>Kompot wieloowocowy<br><b>PODWIECZOREK:</b> galaretka z owocami i śmietankową* chmurką                                              | 70g,15g,50g,20g<br>200ml<br>250ml<br>250g<br>200ml<br>1 porcja         |
| 06.10.2026<br>Wtorek       | <b>ŚNIADANIE:</b> chleb bezglutenowy, masło 82%*, ser żółty* „Gouda”, sałata rzymska/lodowa, herbata + mleko* do herbaty<br><b>ZUPA:</b> jarzynowa na wywarze drobiowo-jarzynowym*** z fasolką szparagową<br><b>II DANIE:</b> podudzie z kurczaka pieczone, ziemniaki z koperkiem, surówka wielowarzywna skropiona olejem rzepakowym<br>Woda z cytryną<br><b>PODWIECZOREK:</b> jogurt naturalny* z musem owocowym z przecieranych owoców | 70g,15g,50g,20g<br>200ml<br>250ml<br>70g,110g,70g<br>200ml<br>1 porcja |
| 07.10.2026<br>Środa        | <b>ŚNIADANIE:</b> chleb bezglutenowy, masło 82%*, mleko* + płatki bezglutenowe z owocem, dżem z czarnej porzeczki, herbata<br><b>ZUPA:</b> szpinakowa na wywarze jarskim***<br><b>II DANIE:</b> leczo warzywne z kolorowymi warzywami i czerwoną soczewicą, makaron*****<br>świderki bezglutenowy<br>Kompot wieloowocowy<br><b>PODWIECZOREK:</b> świeży owoc + wafle ryżowe                                                              | 40g,15g,50g<br>200ml<br>250ml<br>250g<br>200ml<br>1 porcja             |

### ALERGENY

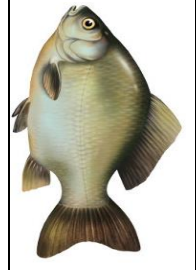
| *                                                                                                                                                                         | **                                                                                  | ***                                                                                 | ****                                                                                | *****                                                                                | *****                                                                                 | *****   | ***** | ***** |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|
| mleko/nabiał                                                                                                                                                              | gluten                                                                              | seler                                                                               | ryby                                                                                | jaja kurze                                                                           | gorczyca                                                                              | orzechy | sezam | soja  |
|                                                                                        |  |  |  |  |  |         |       |       |
| Pozostałe alergeny z listy 13 podstawowych alergenów, czyli: skorupiaki, mięczaki, łubin, dwutlenek siarki nie są zawarte w oferowanych przez nas produktach ani daniach. |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |         |       |       |

- Jadłospis skomponowany jest zgodnie z zapotrzebowaniem kalorycznym i energetycznym dla grupy wiekowej 0-3.,3-5; 6-13 la. 14-16 lat a podana waga jest uśredniona aby spełniała zapotrzebowania energetyczne uczniów szkolnych w różnym wieku
- Dania wytwarzamy z zawsze świeżych i pełnowartościowych produktów
- Do przyprawiania potraw używa się: soli (w ilości dozwolonej), cukru (w ilości dozwolonej), pieprzu naturalnego, papryki mielonej, czosnku świeżego i mielonego, oraz ziół świeżych i suszonych
- Do przygotowania dań nie używa się barwników, konserwantów, ulepszaczy smaku, i wszelkich innych dodatków nie dozwolonych w żywieniu grupy wiekowej 3-5 lat; 6-13 lat, 14-16 lat
- Jadłospisy są sporządzane przy konsultacji dietetyka klinicznego
- Jadłospis jest sporządzony zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z 26 lipca 2016
- Z przyczyn technicznych oraz logistycznych zastrzegamy sobie prawo do dokonywania drobnych zmian w jadłospisie

Przedsiębiorstwo Marketingowo-Usługowe „Manager-Pol”, 41-800 Zabrze, Pl. Warszawski 5, NIP 648-000-32-59

Tel: 501-179-907, 506-174-870, 517-147-666 @: [managerpol@o2.pl](mailto:managerpol@o2.pl)

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                        |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 08.10.2026<br>Czwartek | <b>ŚNIADANIE:</b> chleb bezglutenowy, masło 82%*, szynka bezglutenowa drobiowa z warzywami, świeży pomidor, herbata owocowa<br><b>ZUPA:</b> brokułowa na wywarze warzywnym***<br><b>II DANIE:</b> gulasz wieprzowy kasza gryczana, surówka z ogórka kiszzonego<br>Kompot wieloowocowy<br><b>PODWIECZOREK:</b> wypiek własny bezglutenowy                                                             | 70g,15g,50g,20g<br>200ml<br>250ml<br>70g,110g,70g<br>200ml<br>1 porcja |
| 09.10.2026<br>Piątek   | <b>ŚNIADANIE:</b> pieczywo bezglutenowe, masło 82%*, pasta jajeczno***** -serowa* ze szczypiorkiem, herbata z cytryną<br><b>ZUPA:</b> kaszubska „rybna”**** na wywarze jarskim *** z kaszą jaglaną<br><b>II DANIE:</b> kotlet z kalafiora z dodatkiem bezglutenowym*****, ziemniaki z koperkiem, buraczki gotowane tarte<br>Kompot wieloowocowy<br><b>PODWIECZOREK:</b> deser mleczny* z brzoskwinia | 70g,15g,50g<br>200ml<br>250ml<br>70g,110g,70g<br>200ml<br>1 porcja     |

| ALERGENY                                                                                                                                                                  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |         |       |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|
| *                                                                                                                                                                         | **                                                                                  | ***                                                                                 | ****                                                                                | *****                                                                                | *****                                                                                 | *****   | ***** | ***** |
| mleko/nabiał                                                                                                                                                              | gluten                                                                              | seler                                                                               | ryby                                                                                | jaja kurze                                                                           | gorczyca                                                                              | orzechy | sezam | soja  |
|                                                                                        |  |  |  |  |  |         |       |       |
| Pozostałe alergeny z listy 13 podstawowych alergenów, czyli: skorupiaki, mięczaki, łubin, dwutlenek siarki nie są zawarte w oferowanych przez nas produktach ani daniach. |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |         |       |       |

- Jadłospis skomponowany jest zgodnie z zapotrzebowaniem kalorycznym i energetycznym dla grupy wiekowej 0-3.,3-5; 6-13 la. 14-16 lat a podana waga jest uśredniona aby spełniała zapotrzebowania energetyczne uczniów szkolnych w różnym wieku
- Dania wytwarzamy z zawsze świeżych i pełnowartościowych produktów
- Do przyprawiania potraw używa się: soli (w ilości dozwolonej), cukru (w ilości dozwolonej), pieprzu naturalnego, papryki mielonej, czosnku świeżego i mielonego, oraz ziół świeżych i suszonych
- Do przygotowania dań nie używa się barwników, konserwantów, ulepszaczy smaku, i wszelkich innych dodatków nie dozwolonych w żywieniu grupy wiekowej 3-5 lat; 6-13 lat, 14-16 lat
- Jadłospisy są sporządzane przy konsultacji dietetyka klinicznego
- Jadłospis jest sporządzony zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z 26 lipca 2016
- Z przyczyn technicznych oraz logistycznych zastrzegamy sobie prawo do dokonywania drobnych zmian w jadłospisie

# MANAGER-POL

## Jadłospis PRZEDSZKOLE bezglutenowa

w dniach 12.10.-16.10.2026 r.

(na potrzeby odbiorców, w siedzibie firmy dostępne są szczegółowe rozpiski towarowe i produkcyjne z wyszczególnieniem jakościowym i ilościowym wszystkich produktów użytych do przygotowania potraw)

| Data                       | Menu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Gramatura                                                              |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 12.10.2026<br>Poniedziałek | <b>ŚNIADANIE:</b> pieczywo bezglutenowe, masło 82%*, indyk z pietruszką, zielona sałata, herbata + mleko* do herbaty<br><b>ZUPA:</b> kapuśniak z ziemniakami na wywarze drobiowo-warzywnym***<br><b>II DANIE:</b> zapiekanka makaronowa makaron bezglutenowy z , warzywami, pulpą pomidorową i tartym żółtym serem*<br>Woda z cytryną<br><b>PODWIECZOREK:</b> deser a'la „Pana Cotta”*                                                  | 70g,15g,50g,20g<br>200ml<br>250ml<br>250g<br><br>200ml<br>1 porcja     |
| 13.10.2026<br>Wtorek       | <b>ŚNIADANIE:</b> chleb bezglutenowy, masło 82%*, pasta drobiowa bezglutenowa z tartymi warzywami i ciecierzycą, herbata z cytryną<br><b>ZUPA:</b> ryżowa z zieleniną na wywarze drobiowo-jarzynowym***<br><b>II DANIE:</b> duszona wieprzowina w delikatnym sosie musztardowym*****/*, ziemniaki, kapusta biała z kukurydzą skropiona olejem rzepakowym<br>Kompot wieloowocowy<br><b>PODWIECZOREK:</b> deser mleczny* na bazie jogurtu | 70g,15g,50g<br>200ml<br>250ml<br>70g,110g,70g<br><br>200ml<br>1 porcja |
| 14.10.2026<br>Środa        | <b>ŚNIADANIE:</b> chleb bezglutenowy masło 82%*, zupa mleczna* z płatkami bezglutenowymi i owocem, twarożek* z miodem, herbata owocowa<br><b>ZUPA:</b> barszcz czerwony na wywarze jarskim*** z ziemniakami, zabieleny śmietanką roślinną<br><b>II DANIE:</b> kasza gryczana z warzywami i oliwą z oliwek<br>Kompot wieloowocowy<br><b>PODWIECZOREK:</b> świeży owoc jabłko + chrupki kukurydziane                                      | 40g,15g,50g<br>200ml<br>250ml<br><br>250g<br>200ml<br>1 porcja         |

### ALERGENY

|                                                                                                                                                                           |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |         |       |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|
| *                                                                                                                                                                         | **                                                                                  | ***                                                                                 | ****                                                                                | *****                                                                                | *****                                                                                 | *****   | ***** | ***** |
| mleko/nabiał                                                                                                                                                              | gluten                                                                              | seler                                                                               | ryby                                                                                | jaja kurze                                                                           | gorczyca                                                                              | orzechy | sezam | soja  |
|                                                                                        |  |  |  |  |  |         |       |       |
| Pozostałe alergeny z listy 13 podstawowych alergenów, czyli: skorupiaki, mięczaki, lubin, dwutlenek siarki nie są zawarte w oferowanych przez nas produktach ani daniach. |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |         |       |       |

- Jadłospis skomponowany jest zgodnie z zapotrzebowaniem kalorycznym i energetycznym dla grupy wiekowej 0-3,3-5; 6-13 la. 14-16 lat a podana waga jest uśredniona aby spełniała zapotrzebowania energetyczne uczniów szkolnych w różnym wieku
- Dania wytwarzamy z zawsze świeżych i pełnowartościowych produktów
- Do przyprawiania potraw używa się: soli (w ilości dozwolonej), cukru (w ilości dozwolonej), pieprzu naturalnego, papryki mielonej, czosnku świeżego i mielonego, oraz ziół świeżych i suszonych
- Do przygotowania dań nie używa się barwników, konserwantów, ulepszaczy smaku, i wszelkich innych dodatków nie dozwolonych w żywieniu grupy wiekowej 3-5 lat; 6-13 lat, 14-16 lat
- Jadłospisy są sporządzane przy konsultacji dietetyka klinicznego
- Jadłospis jest sporządzony zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z 26 lipca 2016
- Z przyczyn technicznych oraz logistycznych zastrzegamy sobie prawo do dokonywania drobnych zmian w jadłospisie

Przedsiębiorstwo Marketingowo-Uslugowe „Manager-Pol”, 41-800 Zabrze, Pl. Warszawski 5, NIP 648-000-32-59

Tel: 501-179-907, 506-174-870, 517-147-666 @: [managerpol@o2.pl](mailto:managerpol@o2.pl)

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                        |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>15.10.2026</b><br><b>Czwartek</b> | <b>ŚNIADANIE:</b> chleb bezglutenowy, masło 82%*, szynka zapiekana na maśle*, świeże warzywo, herbata z cytryną<br><b>ZUPA:</b> ogórkowa na wywarze jarskim***<br><b>II DANIE:</b> gulasz drobiowy w sosie własnym, ryż gotowany z fasolką, marchewką i zielonym groszkiem<br>Kompot wieloowocowy<br><b>PODWIECZOREK:</b> wypiek własny bezglutenowy                                                                              | 70g,15g,50g,20g<br>200ml<br>250ml<br>70g,110g,70g<br>200ml<br>1 porcja |
| <b>16.10.2026</b><br><b>Piątek</b>   | <b>ŚNIADANIE:</b> pieczywo bezglutenowe, masło 82%*, paprykarz****/* własnej produkcji, świeże warzywo, herbata owocowa<br><b>ZUPA:</b> pomidorowa zabieleną śmietanką* na wywarze drobiowo-warzywnym*** z makaronem bezglutenowym<br><b>II DANIE:</b> filet rybny panierowany w jajku, ziemniaki, surówka z kapusty kiszzonej skropiona olejem z pestek winogron<br>Kompot wieloowocowy<br><b>PODWIECZOREK:</b> serek waniliowy* | 70g,15g,50g,20g<br>200ml<br>250ml<br>70g,110g,70g<br>200ml<br>1 porcja |

| <b>ALERGENY</b>                                                                                                                                                                  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                |              |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|
| <b>*</b>                                                                                                                                                                         | <b>**</b>                                                                           | <b>***</b>                                                                          | <b>****</b>                                                                         | <b>*****</b>                                                                         | <b>*****</b>                                                                          | <b>*****</b>   | <b>*****</b> | <b>*****</b> |
| <b>mleko/nabiał</b>                                                                                                                                                              | <b>gluten</b>                                                                       | <b>seler</b>                                                                        | <b>ryby</b>                                                                         | <b>jaja kurze</b>                                                                    | <b>gorczyca</b>                                                                       | <b>orzechy</b> | <b>sezam</b> | <b>soja</b>  |
|                                                                                               |  |  |  |  |  |                |              |              |
| <b>Pozostałe alergeny z listy 13 podstawowych alergenów, czyli: skorupiaki, mięczaki, lubin, dwutlenek siarki nie są zawarte w oferowanych przez nas produktach ani daniach.</b> |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                |              |              |

- Jadłospis skomponowany jest zgodnie z zapotrzebowaniem kalorycznym i energetycznym dla grupy wiekowej 0-3,3-5; 6-13 la. 14-16 lat a podana waga jest uśredniona aby spełniała zapotrzebowania energetyczne uczniów szkolnych w różnym wieku
- Dania wytwarzamy z zawsze świeżych i pełnowartościowych produktów
- Do przyprawiania potraw używa się: soli (w ilości dozwolonej), cukru (w ilości dozwolonej), pieprzu naturalnego, papryki mielonej, czosnku świeżego i mielonego, oraz ziół świeżych i suszonych
- Do przygotowania dań nie używa się barwników, konserwantów, ulepszaczy smaku, i wszelkich innych dodatków nie dozwolonych w żywieniu grupy wiekowej 3-5 lat; 6-13 lat, 14-16 lat
- Jadłospisy są sporządzane przy konsultacji dietetyka klinicznego
- Jadłospis jest sporządzony zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z 26 lipca 2016
- Z przyczyn technicznych oraz logistycznych zastrzegamy sobie prawo do dokonywania drobnych zmian w jadłospisie

**Przedsiębiorstwo Marketingowo-Uslugowe „Manager-Pol”, 41-800 Zabrze, Pl. Warszawski 5, NIP 648-000-32-59**

**Tel: 501-179-907, 506-174-870, 517-147-666 @: managerpol@o2.pl**

# MANAGER-POL

## Jadłospis PRZEDSZKOLE bezglutenowa

w dniach 19.10.- 23.10.2026 r.

(na potrzeby odbiorców, w siedzibie firmy dostępne są szczegółowe rozpiski towarowe i produkcyjne z wyszczególnieniem jakościowym i ilościowym wszystkich produktów użytych do przygotowania potraw)

| Data                       | Menu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Gramatura                                                           |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 19.10.2026<br>Poniedziałek | <b>ŚNIADANIE:</b> pieczywo bezglutenowe, masło 82%*, pieczeń rzymska, ogórek zielony i kiszony, herbata owocowa<br><b>ZUPA:</b> krupnik z kaszy gryczanej z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym***<br><b>II DANIE:</b> kluski bezglutenowe, sos jogurtowo*-owocowy<br>Kompot wieloowocowy<br><b>PODWIECZOREK:</b> owoc                                                                                                                                        | 70g,15g,50g,20g<br>200ml<br>250ml<br>2szt.,70g<br>200ml<br>1 porcja |
| 20.10.2026<br>Wtorek       | <b>ŚNIADANIE:</b> chleb bezglutenowy, masło 82%*, ser biały* z tartymi warzywami i suszonymi pomidorami, herbata + mleko* do herbaty<br><b>ZUPA:</b> bulion warzywny na wywarze jarzynowym*** z drobnym makaronem*****bezglutenowym i zieloną pietruszką<br><b>II DANIE:</b> pieczeń wieprzowa z szynki w sosie własnym z mąką bezglutenową, ziemniaki z koperkiem, surówka „Colesław”*<br>Woda z cytryną<br><b>PODWIECZOREK:</b> jogurt naturalny* z musem mango | 70g,15g,50g<br>200ml<br>250ml<br>70g,110g,70g<br>200ml<br>1 porcja  |
| 21.10.2026<br>Środa        | <b>ŚNIADANIE:</b> chleb bezglutenowy, masło 82%*, konfitura truskawkowa, plastry jabłka, kakao na mleku*, herbata<br><b>ZUPA:</b> kalafiorowa na wywarze jarskim***<br><b>II DANIE:</b> ratatouille z dodatkiem warzyw strączkowych, makaron bezglutenowy Penne”<br><b>PODWIECZOREK:</b> świeży owoc                                                                                                                                                              | 40g,15g,50g<br>200ml<br>250ml<br>250g<br>200ml<br>1 porcja          |

### ALERGENY

|                                                                                                                                                                           |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |         |       |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|
| *                                                                                                                                                                         | **                                                                                  | ***                                                                                 | ****                                                                                | *****                                                                                | *****                                                                                 | *****   | ***** | ***** |
| mleko/nabiał                                                                                                                                                              | gluten                                                                              | seler                                                                               | ryby                                                                                | jaja kurze                                                                           | gorczyca                                                                              | orzechy | sezam | soja  |
|                                                                                        |  |  |  |  |  |         |       |       |
| Pozostałe alergeny z listy 13 podstawowych alergenów, czyli: skorupiaki, mięczaki, lubin, dwutlenek siarki nie są zawarte w oferowanych przez nas produktach ani daniach. |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |         |       |       |

- Jadłospis skomponowany jest zgodnie z zapotrzebowaniem kalorycznym i energetycznym dla grupy wiekowej 0-3,3-5; 6-13 lat. 14-16 lat a podana waga jest uśredniona aby spełniała zapotrzebowania energetyczne uczniów szkolnych w różnym wieku
- Dania wytwarzamy z zawsze świeżych i pełnowartościowych produktów
- Do przyprawiania potraw używa się: soli (w ilości dozwolonej), cukru (w ilości dozwolonej), pieprzu naturalnego, papryki mielonej, czosnku świeżego i mielonego, oraz ziół świeżych i suszonych
- Do przygotowania dań nie używa się barwników, konserwantów, ulepszaczy smaku, i wszelkich innych dodatków nie dozwolonych w żywieniu grupy wiekowej 3-5 lat; 6-13 lat, 14-16 lat
- Jadłospisy są sporządzane przy konsultacji dietetyka klinicznego
- Jadłospis jest sporządzony zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z 26 lipca 2016
- Z przyczyn technicznych oraz logistycznych zastrzegamy sobie prawo do dokonywania drobnych zmian w jadłospisie

Przedsiębiorstwo Marketingowo-Uslugowe „Manager-Pol”, 41-800 Zabrze, Pl. Warszawski 5, NIP 648-000-32-59

Tel: 501-179-907, 506-174-870, 517-147-666 @: [managerpol@o2.pl](mailto:managerpol@o2.pl)

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                        |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>22.10.2026</b><br><b>Czwartek</b> | <b>ŚNIADANIE:</b> pieczywo bezglutenowe, masło 82%*, szynka bezglutenowa krucha wieprzowa, świeże warzywo, herbata z cytryną<br><b>ZUPA:</b> włoska zupa wielowarzywna „Minestrone” na wywarze jarzynowym***<br><b>II DANIE:</b> tradycyjny gulasz z dodatkiem bezglutenowym w sosie własnym, kasza gryczana, surówka z ogórka kiszzonego<br>Kompot wieloowocowy<br><b>PODWIECZOREK:</b> wypiek własny bezglutenowy | 70g,15g,50g,20g<br>200ml<br>250ml<br>70g,110g,70g<br>200ml<br>1 porcja |
| <b>23.10.2026</b><br><b>Piątek</b>   | <b>ŚNIADANIE:</b> chleb bezglutenowy, masło 82%*, pasta jajeczno*****-serowa* z rzodkiewką, herbata owocowa<br><b>ZUPA:</b> z cukinii na wywarze warzywnym***<br><b>II DANIE:</b> kęski rybne panierowane w jajku, ziemniaki gotowane, surówka z kapusty kiszzonej i marchwi skropiona olejem rzepakowym<br>Kompot wieloowocowy<br><b>PODWIECZOREK:</b> deser mleczno*-czekoladowy                                  | 70g,15g,50g<br>200ml<br>250ml<br>70g,110g,70g<br>200ml<br>1 porcja     |

| <b>ALERGENY</b>                                                                                                                                                                  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                |              |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|
| <b>*</b>                                                                                                                                                                         | <b>**</b>                                                                           | <b>***</b>                                                                          | <b>****</b>                                                                         | <b>*****</b>                                                                         | <b>*****</b>                                                                          | <b>*****</b>   | <b>*****</b> | <b>*****</b> |
| <b>mleko/nabiał</b>                                                                                                                                                              | <b>gluten</b>                                                                       | <b>seler</b>                                                                        | <b>ryby</b>                                                                         | <b>jaja kurze</b>                                                                    | <b>gorczyca</b>                                                                       | <b>orzechy</b> | <b>sezam</b> | <b>soja</b>  |
|                                                                                               |  |  |  |  |  |                |              |              |
| <b>Pozostałe alergeny z listy 13 podstawowych alergenów, czyli: skorupiaki, mięczaki, lubin, dwutlenek siarki nie są zawarte w oferowanych przez nas produktach ani daniach.</b> |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                |              |              |

- Jadłospis skomponowany jest zgodnie z zapotrzebowaniem kalorycznym i energetycznym dla grupy wiekowej 0-3.,3-5; 6-13 la. 14-16 lat a podana waga jest uśredniona aby spełniała zapotrzebowania energetyczne uczniów szkolnych w różnym wieku
- Dania wytwarzamy z zawsze świeżych i pełnowartościowych produktów
- Do przyprawiania potraw używa się: soli (w ilości dozwolonej), cukru (w ilości dozwolonej), pieprzu naturalnego, papryki mielonej, czosnku świeżego i mielonego, oraz ziół świeżych i suszonych
- Do przygotowania dań nie używa się barwników, konserwantów, ulepszaczy smaku, i wszelkich innych dodatków nie dozwolonych w żywieniu grupy wiekowej 3-5 lat; 6-13 lat, 14-16 lat
- Jadłospisy są sporządzane przy konsultacji dietetyka klinicznego
- Jadłospis jest sporządzony zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z 26 lipca 2016
- Z przyczyn technicznych oraz logistycznych zastrzegamy sobie prawo do dokonywania drobnych zmian w jadłospisie

**Przedsiębiorstwo Marketingowo-Uslugowe „Manager-Pol”, 41-800 Zabrze, Pl. Warszawski 5, NIP 648-000-32-59**

**Tel: 501-179-907, 506-174-870, 517-147-666 @: managerpol@o2.pl**

# MANAGER-POL

## Jadłospis PRZEDSZKOLE bezglutenowa

w dniach 26.10.-30.10.2026 r.

(na potrzeby odbiorców, w siedzibie firmy dostępne są szczegółowe rozpiski towarowe i produkcyjne z wyszczególnieniem jakościowym i ilościowym wszystkich produktów użytych do przygotowania potraw)

| Data                       | Menu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Gramatura                                                          |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 26.10.2026<br>Poniedziałek | <b>ŚNIADANIE:</b> pieczywo bezglutenowe, masło 82%*, polędwica bezglutenowa z warzywami, sałata lodowa, herbata owocowa<br><b>ZUPA:</b> delikatna fasolowa z ziemniakami na wywarze jarzynowym***<br><b>II DANIE:</b> kluski bezglutenowe okraszone cebulką, surówka z czerwonej kapusty skropiona olejem z nasion winogron<br>Kompot wieloowocowy<br><b>PODWIECZOREK:</b> budyń* dwu-smakowy | 70g,15g,50g,20g<br>200ml<br>250ml<br>250g<br>200ml<br>1 porcja     |
| 27.10.2026<br>Wtorek       | <b>ŚNIADANIE:</b> chleb bezglutenowy, masło 82%*, pasta drobiowo-warzywna z ciecierzycą , herbata + mleko* do herbaty<br><b>ZUPA:</b> bulion rosółowy z warzywami na wywarze jarzynowym*** i warzywami<br><b>II DANIE:</b> nuggetsy w jajku drobiowe, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej i białej z jogurtem*<br>Kompot wieloowocowy<br><b>PODWIECZOREK:</b> świeży owoc                 | 70g,15g,50g<br>200ml<br>250ml<br>70g,110g,70g<br>200ml<br>1 porcja |
| 28.10.2026<br>Środa        | <b>ŚNIADANIE:</b> chleb bezglutenowy, masło 82%*, zupa mleczna* z płatkami jaglanymi, powidła śliwkowe, tarta marchewka, herbata<br><b>ZUPA:</b> z groszku zielonego i marchewki na wywarze jarskim***<br><b>II DANIE:</b> makaron bezglutenowy Spaghetti z soczewicą czerwoną i pomidorami Pellatti<br>Kompot wieloowocowy<br><b>PODWIECZOREK:</b> kisiel z owocami i śmietankową* chmurką   | 40g,15g,50g<br>200ml<br>250ml<br>250g<br>200ml<br>1 porcja         |

### ALERGENY

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |         |       |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|
| *                                                                                   | **                                                                                  | ***                                                                                 | ****                                                                                | *****                                                                                | *****                                                                                 | *****   | ***** | ***** |
| mleko/nabiał                                                                        | gluten                                                                              | seler                                                                               | ryby                                                                                | jaja kurze                                                                           | gorczyca                                                                              | orzechy | sezam | soja  |
|  |  |  |  |  |  |         |       |       |

Pozostałe alergeny z listy 13 podstawowych alergenów, czyli: skorupiaki, mięczaki, lubin, dwutlenek siarki nie są zawarte w oferowanych przez nas produktach ani daniach.

- Jadłospis skomponowany jest zgodnie z zapotrzebowaniem kalorycznym i energetycznym dla grupy wiekowej 0-3.,3-5; 6-13 la. 14-16 lat a podana waga jest uśredniona aby spełniała zapotrzebowania energetyczne uczniów szkolnych w różnym wieku
- Dania wytwarzamy z zawsze świeżych i pełnowartościowych produktów
- Do przyprawiania potraw używa się: soli (w ilości dozwolonej), cukru (w ilości dozwolonej), pieprzu naturalnego, papryki mielonej, czosnku świeżego i mielonego, oraz ziół świeżych i suszonych
- Do przygotowania dań nie używa się barwników, konserwantów, ulepszaczy smaku, i wszelkich innych dodatków nie dozwolonych w żywieniu grupy wiekowej 3-5 lat; 6-13 lat, 14-16 lat
- Jadłospisy są sporządzane przy konsultacji dietetyka klinicznego
- Jadłospis jest sporządzony zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z 26 lipca 2016
- Z przyczyn technicznych oraz logistycznych zastrzegamy sobie prawo do dokonywania drobnych zmian w jadłospisie

Przedsiębiorstwo Marketingowo-Uslugowe „Manager-Pol”, 41-800 Zabrze, Pl. Warszawski 5, NIP 648-000-32-59

Tel: 501-179-907, 506-174-870, 517-147-666 @: [managerpol@o2.pl](mailto:managerpol@o2.pl)

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                        |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>29.10.2026</b><br><b>Czwartek</b> | <b>ŚNIADANIE:</b> pieczywo bezglutenowe, masło 82%*, pierś gotowana z indyka, pomidor, herbata z cytryną<br><b>ZUPA:</b> koperkowa na wywarze drobiowo-jarzynowym***<br><b>II DANIE:</b> wieprzowina w delikatnym sosie curry, kasza gryczana surówka wielowarzynna skropiona sokiem z cytryny<br>Kompot wieloowocowy<br><b>PODWIECZOREK:</b> wypiek własny bezglutenowy | 70g,15g,50g,20g<br>200ml<br>250ml<br>70g,110g,70g<br>200ml<br>1 porcja |
| <b>30.10.2026</b><br><b>Piątek</b>   | <b>ŚNIADANIE:</b> pieczywo bezglutenowe*, masło 82%*, twaróg z czosnkiem, świeże warzywo, herbata owocowa<br><b>ZUPA:</b> pieczarkowa na wywarze jarskim ***<br><b>II DANIE:</b> filet rybny**** z miruny w jarzynach***, ziemniaki gotowane<br>Kompot wieloowocowy<br><b>PODWIECZOREK:</b> Tiramisu*                                                                    | 70g,15g,50g,20g<br>200ml<br>250ml<br>70g,110g,70g<br>200ml<br>1 porcja |

| <b>ALERGENY</b>                                                                                                                                                                  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                |              |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|
| <b>*</b>                                                                                                                                                                         | <b>**</b>                                                                           | <b>***</b>                                                                          | <b>****</b>                                                                         | <b>*****</b>                                                                         | <b>*****</b>                                                                          | <b>*****</b>   | <b>*****</b> | <b>*****</b> |
| <b>mleko/nabiał</b>                                                                                                                                                              | <b>gluten</b>                                                                       | <b>seler</b>                                                                        | <b>ryby</b>                                                                         | <b>jaja kurze</b>                                                                    | <b>gorczyca</b>                                                                       | <b>orzechy</b> | <b>sezam</b> | <b>soja</b>  |
|                                                                                               |  |  |  |  |  |                |              |              |
| <b>Pozostałe alergeny z listy 13 podstawowych alergenów, czyli: skorupiaki, mięczaki, lubin, dwutlenek siarki nie są zawarte w oferowanych przez nas produktach ani daniach.</b> |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                |              |              |

- Jadłospis skomponowany jest zgodnie z zapotrzebowaniem kalorycznym i energetycznym dla grupy wiekowej 0-3,3-5; 6-13 la. 14-16 lat a podana waga jest uśredniona aby spełniała zapotrzebowania energetyczne uczniów szkolnych w różnym wieku
- Dania wytwarzamy z zawsze świeżych i pełnowartościowych produktów
- Do przyprawiania potraw używa się: soli (w ilości dozwolonej), cukru (w ilości dozwolonej), pieprzu naturalnego, papryki mielonej, czosnku świeżego i mielonego, oraz ziół świeżych i suszonych
- Do przygotowania dań nie używa się barwników, konserwantów, ulepszaczy smaku, i wszelkich innych dodatków nie dozwolonych w żywieniu grupy wiekowej 3-5 lat; 6-13 lat, 14-16 lat
- Jadłospisy są sporządzane przy konsultacji dietetyka klinicznego
- Jadłospis jest sporządzony zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z 26 lipca 2016
- Z przyczyn technicznych oraz logistycznych zastrzegamy sobie prawo do dokonywania drobnych zmian w jadłospisie

Przedsiębiorstwo Marketingowo-Usługowe „Manager-Pol”, 41-800 Zabrze, Pl. Warszawski 5, NIP 648-000-32-59

**Tel: 501-179-907, 506-174-870, 517-147-666 @: managerpol@o2.pl**