

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
01.08.2025 Piątek	• pieczywo mieszane (zawiera pszenicę, żyto) i słonecznikowe zawiera żyto z masłem 60g/8g • ser żółty 30g (zawiera mleko) • pomidor koktajlowy, sałata lodowa 50g • napar z lipy 150ml • arbuz 100g	• zupa pomidorowa na kurczaku 250ml (pulpa pomidorowa, marchewka, kurczak zagrodowy, makaron zawiera pszenicę, seler, pietruszka, por, śmietana 18%tł. zawiera mleko, koper, natka, przyprawy) • ryż basmati 100g • gulasz z indyka 100g (udziec z indyka, mąka ziemniaczana, olej, cebula, czosnek, przyprawy) • ogórek małosolny 80g • kompot z jabłek 150ml	• kasza manna 100g (mleko 2% tł., kasza manna zawiera pszenicę) z polewą truskawkową 30ml • sok pomarańczowy 150ml
04.08.2025 Poniedziałek	• pieczywo mieszane (zawiera pszenicę, żyto) i orkiszowe (zawiera orkisz) z masłem 60g /8g • kiełbasa sucha z indyka 30g (zawiera gorczycę) • ogórek, sałata lodowa 50g • kakao na mleku 150ml • herbata malinowa 150ml • melon 100g	• krupnik na kurczaku 250ml (ziemniaki, marchewka, kurczak zagrodowy, kasza zawiera jęczmień, seler, pietruszka, por, koper, natka, przyprawy) • spaghetti z sosem bolońskim 220g (makaron pełnoziarnisty zawiera pszenicę, wołowina, marchewka, pomidory, czosnek, olej, przyprawy) • kalarepa do chrupania 30g • kompot z truskawek 150m	• wafel kukurydziany 2szt • twarożek waniliowy 30g (ser twarogowy 24%tł. zawiera mleko, cukier waniliowy) • arbuz 80g • woda z cytryną 150ml
05.08.2025 Wtorek	• makaron na mleku z rodzynkami 200ml (mąka zawiera pszenicę, jajko, rodzynki) • pieczywo mieszane zawiera (pszenicę, żyto) i słonecznikowe (zawiera żyto) z masłem 30g/5g • pasta warzywna 20g (dynia, fasola, cebula, przyprawy) • pomidor, kiełki lucerny 50g • napar z melisy 150 ml • jabłko 50g	• kapuśniak 250ml (ziemniaki, marchewka, kapusta kiszona, kurczak zagrodowy seler, pietruszka, por, cebula, natka, przyprawy) • ryż basmati 100g • curry z kurczaka 110g (filet z kurczaka, marchewka, ananas, kukurydza, śmietana zawiera mleko, mąka zawiera pszenicę, przyprawy) • burak marynowany 50g • kompot z czarnej porzeczki 150ml	• muesli z bakaliami i jogurtem wiśniowym 100g (jogurt naturalny 2%tł zawiera mleko, wiśnie, płatki kukurydziane, orzechy włoskie, żurawina, śliwka suszona, morele) • napar z pokrzywy 150ml

06.08.2025 Środa	• pieczywo mieszane (zawiera pszenicę, żyto) i żytnie b/drożdży (zawiera żyto) z masłem 60g/8g • parówka wieprzowa 1 szt. (zawiera gorczycę) • ogórek kiszony, sałata rzymska 50g • kawa inka 150ml (zawiera jęczmień, żyto) na mleku • herbata rooibos 150 ml • gruszka 50g	• zupa z soczewicą i kiełbasą 250ml (ziemniaki, marchewka, soczewica, kiełbasa wieprzowa zawiera gorczycę, seler, pietruszka, por, koper, natka, czosnek, przyprawy) • makaron z polewą serowo-jogurtową 200g (makaron zawiera pszenicę, jajko, jogurt 2%tł zawiera mleko, ser biały 24%tł zawiera mleko, cukier), borówka amerykańska 30g • orzechy makadamia 5g • kompot z aronii 150ml	• weka z masłem 2szt.(zawiera pszenicę) • marchewka 40g • herbata z czarnej porzeczki 150ml
07.08.2025 Czwartek	• płatki jęczmienne na mleku 200ml • pieczywo mieszane (zawiera pszenicę, żyto) i rarytas (zawiera żyto) z masłem 30g/5g • humus z burakiem 30g (ciecierzyca, burak, olej, sezam, przyprawy) • rzodkiewka, sałata roszponka 50g • herbata poziomkowa 150 ml • kiwi 1/2szt	• krem z pieczonej papryki z ziarnami dyni 250ml (ziemniaki, papryka pieczona, marchewka, seler, pietruszka, por, śmietana 12%tł zawiera mleko, ziarna dyni, natka, koper, przyprawy) • kasza jęczmienna pęczak 100g • polędwica wieprzowa w sosie 110g (olej, mąka pszenna, cebula, czosnek, przyprawy) • fasolka szparagowa 80g • kompot z jabłek 150ml	• galaretka mleczna z malinami 100g (jogurt naturalny 2%tł. zawiera mleko, maliny, galaretka malinowa) • biszkopty 10g (zawierają pszenicę, jajko) • napar z melisy 150ml
08.08.2025 Piątek	• pieczywo mieszane (zawiera pszenicę, żyto) i orkiszowe (zawiera orkisz) z masłem 60g/8g • twarożek śmietankowy 30g (ser 24% tł. zawiera mleko) • pomidor koktajlowy, sałata rukola 50g • kakao na mleku 150ml • herbata z hibiscusa 200ml • banan 1/2szt	• zupa ogórkowa z ryżem 250ml (ogórki kiszone, marchewka, kurczak zagrodowy, pietruszka, seler, por, śmietana 12%tł zawiera mleko, ryż, koper, natka, przyprawy) • ziemniaki puree z koperkiem 100g (zawierają mleko) • łosoś 70g (ryba) • surówka z białej rzodkwi ze śmietaną 80g (śmietana 12%tł. zawiera mleko) • kompot z czerwonej porzeczki 150ml	• pizza Margheritta z keczupem 1 kawałek (mąka zawiera pszenicę, ser żółty zawiera mleko, koncentrat pomidorowy 30%, drożdże, przyprawy) • papryka żółta 30g • herbata z cytryną 150ml

Alergeny zaznaczone są pogrubioną czcionką

Zastrzegamy sobie prawo zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych.

W kuchni używa się: **zboża zawierające gluten, soję, mleko, + jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy.**

Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Jadłospis opracowany jest dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal.

