

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
06.10.2025 Poniedziałek	• pieczywo mieszane (zawiera pszenicę, żyto) i orkiszowe (zawiera orkisz) z masłem 60g /8g • kielbasa szynkowa wieprzowa 30g (zawiera gorczycę) • papryka, sałata rzymska 50g • kakao na mleku 150ml • napar z rumianku 150ml • gruszka 50g	• zupa jarzynowa z brukselką 250ml (ziemniaki, brukselka, marchewka, kurczak zagrodowy, seler, pietruszka, por, śmietana 18%tł zawiera mleko, koper, natka, przyprawy) • makaron spaghetti z sosem 220g (makaron pełnoziarnisty zawiera pszenicę, jajko, wołowina, marchewka, koncentrat pomidorowy 30%, parmezan zawiera mleko, czosnek, przyprawy) • ogórek w słupkach do chrupania 50g • kompot z wiśni 150ml	• muffiny marchewkowe z orzechami 1szt (zawiera pszenicę, marchewkę, jajko, mleko, olej, orzechy) • jabłko 1szt • mleko 150ml
07.10.2025 Wtorek	• płatki owsiane na mleku 200ml • pieczywo mieszane (zawiera pszenicę, żyto) i słonecznikowe (zawiera żyto) z masłem 30g/5g • pasta z zielonego groszku 20g (groszek, majonez zawiera gorczycę, jajko, przyprawy) • pomidor koktajlowy, sałata lodowa 50g • herbata z pigwy 150 ml • kiwi 1szt	• krupnik 250ml (ziemniaki, kurczak zagrodowy, marchewka, seler, pietruszka, por, kasza jęczmienna, cebula, natka, przyprawy) • pałki z kurczaka na ryżowej pierzynie 1szt/100g • surówka wielowarzywna 80g (kapusta pekińska, marchewka, jabłko, papryka, szczypior, oliwa, przyprawy) • kompot z truskawek 150ml	• shake bananowy 150ml (kefir zawiera mleko, banan) • wafel kukurydziany 1szt
08.10.2025 Środa	• pieczywo mieszane (zawiera pszenicę, żyto) i żytnie b/drożdży (zawiera żyto) z masłem 60g/8g • parówka z szynki 1szt (zawiera gorczycę) • keczup 5g • ogórek, sałata rucola 50g • kawa inka na mleku 150ml (zawiera jęczmień, żyto) • herbata z jeżyn 150ml • arbuz 80g	• barszcz czerwony 250ml (ziemniaki, buraki, marchewka, seler, pietruszka, por, indyk, śmietana 18%tł. zawiera mleko, koper, natka, przyprawy) • kopytka 180g (ziemniaki, mąka zawiera pszenicę, mąka ziemniaczana, jajko, sól) • surówka z marchewki 80g (marchewka, jabłko, ocet jabłkowy, olej) • sok owocowo-warzywny „Pomarańczowa kraina”150ml	• sałatka owocowa z jogurtem 100g (arbuz, banan, winogrona ciemne, brzoskwinia, jogurt 2%tł. zawiera mleko) • herbatniki 2szt (mąka zawiera pszenicę, jaja, mleko) • napar z melisy 150ml

09.10.2025 Czwartek	• płatki kukurydziane na mleku z żurawiną 200ml • bułka kajzerka (zawiera pszenicę) z masłem 30g/5g • twarożek ze szczypiorkiem 20g (ser biały zawiera mleko, szczypior) • rzodkiewka, kalarepa 50g • napar z pokrzywy 150ml • banan ½ szt.	• zupa krem z papryki 250ml (ziemniaki, papryka, marchewka, śmietana 12%tł. zawiera mleko, pietruszka, seler, por, natka, przyprawy) z prażonym słonecznikiem 5g • kasza gryczana/jęczmienna 100g • gulasz wieprzowy 110g • burak marynowany 80g (burak, sól, cukier, ocet jabłkowy, oliwa) • kompot z aronii 150ml	• mus owocowy 100g • biszkopty 10g (mąka zawiera pszenicę, jajko) • napar z kopru włoskiego 150 ml
10.10.2025 Piątek	• pieczywo mieszane (zawiera pszenicę, żyto) i dyniowe (zawiera pszenicę, żyto) z masłem 60g/8g • jajecznica 1szt (jajko, masło klarowane) • pomidor malinowy, sałata roszponka 50g • kakao na mleku 150ml • herbata z hibiskusa 150ml • melon 50g	• zupa pieczarkowa z makaronem 250ml (pieczarki, marchewka, seler, pietruszka, por, śmietana 18%tł. zawiera mleko, makaron zawiera pszenicę, jajko, natka, koper, przyprawy) • ziemniaki z koperkiem 100g • filet z mintaja panierowany 70g (ryba, bułka tarta zawiera pszenicę, jajko, przyprawy) • sałata z jogurtem 80g (sałata lodowa, pomidor koktajlowy, rzodkiewka, jogurt 2%tł. zawiera mleko, szczypior, przyprawy) • kompot z malin 150ml	• bułka drożdżowa z serem 1szt (zawiera pszenicę, ser biały-zawiera mleko, jajko) • sok owocowo-warzywny „Pastelowy” 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.

