

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
20.07.2026 Poniedziałek	• pieczywo mieszane (zawiera pszenicę, żyto) i orkiszowe (zawiera orkisz) z masłem 60g /8g • polędwica drobiowa (zawiera gorczycę) 30g • pomidor malinowy, roszponka 50g • kakao na mleku 150ml • woda • arbuz 80g	• zupa jarzynowa z kalafiejem 250ml (ziemniaki, kalafior, marchewka, seler, pietruszka, por, śmietana 12% tł. - zawiera mleko, koper, natka, przyprawy) • zapiekanka makaronowa ze szpinakiem 220g (makaron zawiera pszenicę, jajko, filet z kurczaka, szpinak, ser żółty zawiera mleko, mąka zawiera pszenicę, przyprawy), keczup 10g • marchewka 50g • kompot z wiśni 150ml	• bułki jagodzianki 1 szt. (mąka- zawiera pszenicę, jajko, czarna jagoda, cukier, masło- zawiera mleko, cukier waniliowy)-własny wypiek • mleko 150ml
21.07.2026 Wtorek	• płatki owsiane na mleku 200ml • pieczywo mieszane (zawiera pszenicę, żyto) i słonecznikowe (zawiera żyto) z masłem 30g/5g • pasta rybna 20g (łosoś, majonez - zawiera jajko i gorczycę, przyprawy) • papryka, sałata rzymska 50g • woda • banan 1/2szt	• zupa pomidorowa z ryżem 250ml (kurczak zagrodowy, marchewka, pomidory, seler, pietruszka, por, ryż biały, cebula, natka, koper, przyprawy) • ziemniaki z koperkiem 100g • kotlet mielony 70g (indyk, bułka tarta - zawiera pszenicę, jajko, olej rzepakowy, cebula, czosnek, przyprawy) • mizeria 80g (ogórek, śmietana 12%tł. zawiera mleko, szczypiorek) • kompot z malin 150ml	• kasza manna 100g (mleko, kasza manna- zawiera pszenicę, cukier, cukier waniliowy) z ananasem 40g • napar z pokrzywy 150ml
22.07.2026 Środa	• pieczywo mieszane (zawiera pszenicę, żyto) i żytnie b/drożdży (zawiera żyto) z masłem 60g/8g • pasta z marchewki 30g (marchewka, cebula, olej, sezam, przyprawy) • ogórek małosolny, sałata lodowa 50g • kawa inka na mleku 150ml (zawiera jęczmień, żyto) • woda • brzoskwinia paragwajska 50g	• zupa gulaszowa 250ml (ziemniaki, wołowina, seler, pietruszka, por, natka, koper, przyprawy) • racuchy z jabłkami 3szt (mleko, mąka- zawiera pszenicę, jabłko, jajka , cukier, drożdże) z polewą wiśniową 50ml (jogurt -zawiera mleko, wiśnie, cukier) • kompot z czerwonej porzeczki 150ml	• kukurydza kolba ½ szt • wafel ryżowy 1szt • sok „Pyłek” 150ml (jabłko, pomarańcza, cytryna, kurkuma)

23.07.2026 Czwartek	• płatki jęczmienne na mleku 200ml (mąka zawiera pszenicę, jajko) • pieczywo mieszane (zawiera pszenicę, żyto) i rarytas (zawiera żyto) z masłem 30g/5g • mozzarella mini 30g (ser - zawiera mleko) • pomidor koktajlowy, sałata lodowa 50g • woda • morela 50g	• zupa ogórkowa 250ml (ziemniaki, ogórki, marchewka, pietruszka, seler, por, kurczak zagrodowy, śmietana 12%tł. - zawiera mleko, koper, natka, przyprawy) • ryż basmati 100g • gulasz wieprzowy 110g (szynka wieprzowa, marchewka mini, kukurydza, olej, mąka zawiera pszenicę, cebula, czosnek, przyprawy) • fasolka szparagowa 80g • kompot z czarnej porzeczki 150ml	• rogal maślany 1/2szt (mąka -zawiera pszenicę, jajko, masło) • dżem truskawkowy 3g • napar z melisy 150ml
24.07.2026 Piątek	• pieczywo mieszane (zawiera pszenicę, żyto) i dyniowe (zawiera pszenicę, żyto) z masłem 60g/8g • jajko w krążkach 30g • ogórek, rucola 50g • kakao na mleku 150ml • woda • gruszka 50g	• zupa neapolitańska 250ml (marchewka, kurczak zagrodowy, makaron- zawiera pszenicę i jajko, seler, pietruszka, por, ser parmezan- zawiera mleko, natka, koper, przyprawy) • ziemniaki z koperkiem 100g • ryba w panierce 70g (miruna, jajko, bułka tarta- zawiera pszenicę, przyprawy) • surówka Coleslaw 80g (kapusta młoda, marchewka, jabłko, kukurydza, majonez- zawiera jajko i gorczycę, szczypior, przyprawy) • kompot z jabłek 150ml	• jogurt straciatella 150ml (jogurt 2% tł., zawiera mleko, czekolada- zawiera mleko, cukier) • ciastko owsiane 1szt

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.

