

| DATA                                     | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | PODWIECZOREK                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>15.09.2025</b><br><b>Poniedziałek</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• pieczywo mieszane (zawiera <b>pszenicę, żyto</b>) i orkiszowe (zawiera <b>orkisz</b>) z <b>masłem</b> 60g /8g</li> <li>• szynka wieprzowa 30g</li> <li>• pomidor malinowy, roszponka 50g</li> <li>• kakao <b>na mleku</b> 150ml</li> <li>• herbata z owoców leśnych 150ml</li> <li>• melon 50g</li> </ul>                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• zupa jarzynowa z kalafior 250ml (<b>ziemniaki</b>, kalafior, marchewka, <b>seler</b>, pietruszka, por, śmietana 185tł. zawiera <b>mleko</b>, koper, natka, przyprawy)</li> <li>• zapiekanka makaronowa ze szpinakiem 220g (makaron zawiera <b>pszenicę, jajko</b>, filet z kurczaka, szpinak, ser żółty zawiera <b>mleko</b>, mąka zawiera <b>pszenicę</b>, przyprawy), keczup 10g</li> <li>• papryka 50g</li> <li>• kompot z wiśni 150ml</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• muffiny bananowo -czekoladowe 1szt (mąka zawiera <b>pszenicę, jajko</b>, olej rzepakowy, banan, cukier, czekolada, cukier waniliowy, proszek do pieczenia)</li> <li>• śliwka 1szt</li> <li>• <b>mleko</b> 150ml</li> </ul> |
| <b>16.09.2025</b><br><b>Wtorek</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• płatki ryżowe na <b>mleku</b> 200ml</li> <li>• pieczywo mieszane (zawiera <b>pszenicę, żyto</b>) i słonecznikowe (zawiera <b>żyto</b>) z <b>masłem</b> 30g/5g</li> <li>• nutella z awokado 20g (awokado, kakao, miód)</li> <li>• marchewka 50g</li> <li>• napar z kopru włoskiego 150 ml</li> <li>• gruszka 50g</li> </ul>                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• rosół z kurczaka 250ml (kurczak zagrodowy, makaron nitki zawiera <b>pszenicę i jajko</b>, marchewka, <b>seler</b>, pietruszka, por, cebula, natka, koper, przyprawy)</li> <li>• ziemniaki puree 100g (zawierają <b>mleko</b>)</li> <li>• kotlet mielony 70g (indyk, bułka tarta zawiera <b>pszenicę, jajko</b>, olej rzepakowy, przyprawy)</li> <li>• mizeria 80g (ogórek, śmietana 12%tł. zawiera <b>mleko</b>, szczypiorek)</li> <li>• kompot z malin 150ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• pudding jaglany 100g (<b>mleko</b>, kasza jaglana, cukier, cukier waniliowy) z musem jagodowym 30g</li> <li>• herbata z pigwy 200ml</li> </ul>                                                                             |
| <b>17.09.2025</b><br><b>Środa</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• pieczywo mieszane (zawiera <b>pszenicę, żyto</b>) i żytnie b/drożdży (zawiera <b>żyto</b>) z <b>masłem</b> 60g/8g</li> <li>• pasztet mięsno-warzywny 30g (kurczak, marchewka, seler, por, pietruszka, majonez zawiera <b>jajko i gorczycę</b>, , przyprawy)</li> <li>• ogórek małosolny, sałata lodowa 50g</li> <li>• kawa inka na <b>mleku</b> 150ml (zawiera <b>jęczmień, żyto</b>)</li> <li>• herbata z malin 150ml</li> <li>• jabłko 50g</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• barszcz ukraiński 250ml (<b>ziemniaki</b>, buraki, kapusta włoska, kurczak, <b>seler</b>, pietruszka, por, fasola, śmietana 18%tł. zawiera <b>mleko</b>, natka, koper, przyprawy)</li> <li>• pampuchy drożdżowe 2szt (mąka zawiera <b>pszenicę, mleko, jajka</b>, cukier, drożdże, <b>jajka</b> , cukier) z polewą truskawkową 50ml (jogurt 2%tł. zawiera <b>mleko</b>, truskawki) 50ml</li> <li>• arbuz 80g</li> <li>• kompot z czerwonej porzeczki 150ml</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• sałatka owocowa 100g (banan, śliwka, arbuz, brzoskwinia, winogrona) z bitą śmietaną 20g (zawiera <b>mleko</b>)</li> <li>• wafel kukurydziany 1szt</li> <li>• napar z rumianku z syropem klonowym 150ml</li> </ul>          |

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>18.09.2025</b><br><br><b>Czwartek</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku 200ml</b> (mąka zawiera <b>pszenicę, jajko</b>)</li> <li>• pieczywo mieszane (zawiera <b>pszenicę, żyto</b>) i rarytas (zawiera <b>żyto</b>) z <b>masłem 30g/5g</b></li> <li>• kiełbasa krakowska sucha wieprzowa 20g (zawiera <b>gorczycę</b>)</li> <li>• ogórek, rukola 50g</li> <li>• napar z pokrzywy 150ml</li> <li>• banan 1/2szt</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• krem z groszku 250ml (ziemniaki, groszek, marchewka, pietruszka, <b>seler</b>, por, śmietana 18%tł. zawiera <b>mleko</b>, pestki dyni, koper, natka, przyprawy)</li> <li>• bulgur z wermicelli 100g (zawiera <b>pszenicę</b>)</li> <li>• gulasz drobiowy 110g (filet z indyka, marchewka mini, kukurydza, olej, mąka zawiera <b>pszenicę</b>, cebula, czosnek, przyprawy)</li> <li>• warzywa na parze 80g (brokuł, kalafior, marchewka)</li> <li>• kompot z czarnej porzeczki 150ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• bułka maślana 1/2szt (mąka zawiera <b>pszenicę</b>, jajko, masło) z dżemem truskawkowym 5g</li> <li>• jabłko 40g</li> <li>• <b>mleko</b> 150ml</li> </ul>     |
| <b>19.09.2025</b><br><br><b>Piątek</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• pieczywo mieszane (zawiera <b>pszenicę, żyto</b>) i dyniowe (zawiera <b>pszenicę, żyto</b>) z <b>masłem 60g/8g</b></li> <li>• <b>jajko</b> w krążkach 30g</li> <li>• pomidor koktajlowy, sałata rzymska 50g</li> <li>• kakao na <b>mleku</b> 150ml</li> <li>• sok „Buraczana słodycz” 150ml</li> <li>• brzoskwinia 50g</li> </ul>                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• zupa ogórkowa 250ml (marchewka, pietruszka, ogórek kiszony, <b>seler</b>, por, śmietana 18%tł. zawiera <b>mleko</b>, ryż, koper, natka, przyprawy)</li> <li>• ziemniaki z koperkiem 100g</li> <li>• łosoś sautee 70g (<b>ryba</b>, przyprawy)</li> <li>• sałata w sosie śmietanowym 80g (sałata lodowa, rzodkiewka, śmietana 18%tł. zawiera <b>mleko</b>, szczypior)</li> <li>• kompot z aronii 150ml</li> </ul>                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• jogurt wiśniowy 150ml (jogurt 2% tł., zawiera <b>mleko</b>, wiśnia, cukier)</li> <li>• borówka amerykańska 30g</li> <li>• chrupki kukurydziane 10g</li> </ul> |

*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 alergenów. Jadłospis opracowany jest dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal.*

