

### JADŁOSPIS 08-12.12.2025

| <u>Dzień tygodnia</u>                                  | <u>I śniadanie</u>                                                                                                                                                                                       | <u>II śniadanie</u>           | <u>zupa</u>                                                                                                                                  | <u>II danie</u>                                                                                                                                                                                                    | <u>podwieczorek</u>                                                                                 |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek<br>08.12<br><br>Łączna ilość kalorii: 817 | Płatki jęczmienne 12g na mleku 180 ml, pieczywo mieszane 30g, masło 5g, pasta z makreli i sera białego 30g, pomidor koktajlowy 15g, herbata z dzikiej róży 250 ml, cytryna świeża<br><br>260 kcal        | Mandarynka 60g<br><br>67 kcal | Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym, zabeliana 150g<br><br>Dyń 50g<br>Śmietana 5g<br>Groszek ptysiový 10g<br>Masło 82% 3g<br><br>112 kcal | Placuszki bananowe 100g ( mąka tortowa, jajka, olej, mleko, banan, cukier)<br><br>198 kcal                                                                                                                         | Tosty z serem mozzarella 40g<br><br>Kakao na mleku 150ml<br><br>180 kcal                            |
| Alergeny                                               | 1,4,7                                                                                                                                                                                                    |                               | 1,7,9                                                                                                                                        | 1,3,7                                                                                                                                                                                                              | 1,7                                                                                                 |
| Wtorek<br>09.12<br><br>Łączna ilość kalorii: 853       | Kasza kukurydziana 12g na mleku 180 ml, pieczywo mieszane 30g, jajecznicza 70g, masło 5g, herbata ziołowa mix (melisa, mięta, rumianek) 250ml, cytryna świeża<br><br>277 kcal                            | Jabłko 60g<br><br>64 kcal     | Zupa ziemniaczana na wywarze drobiowym, zabeliana 200g<br><br>Ziemniaki 30g<br>Włoszczyzna 50g<br>Śmietana 5g<br><br>142 kcal                | Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 100g<br><br>Kapusta biała 30g<br>Szyńka bez kości 30g<br>Ryż biały 12g<br>Jajka 5g<br>Bułka tarta 5g<br>Pomidory krojone 35g<br>Masło 83% 2g<br><br>240kcal              | Budyń śmietankowy z musem owocowym 120g<br><br>mleko 100 ml<br><br>130 kcal                         |
| Alergeny                                               | 1,3,7                                                                                                                                                                                                    |                               | 1,7,9                                                                                                                                        | 1,3,7                                                                                                                                                                                                              | 7                                                                                                   |
| Środa<br>10.12<br><br>Łączna ilość kalorii: 836        | Płatki jęczmienne 12g na mleku 180 ml , pieczywo mieszane 30g, masło 5g, szynka drobiowa 20g, rzodkiew 10g, herbata wiśniowa 250 ml, cytryna świeża<br><br>280 kcal                                      | Gruszka 60g<br><br>86 kcal    | Zupa koperkowa na wywarze drobiowym z ryżem 200g<br><br>włoszczyzna 35g<br>koper 3g<br>ryż biały 8g<br><br>100 kcal                          | Makaron w sosie cukiniowym 150g<br><br>cukinia 50g<br>śmietana 30-10g<br>ser feta 3g<br><br>190 kcal                                                                                                               | Babeczki kakaowe ( mąka tortowa, kakao, jajka, masło, mleko, cukier waniliowy ) 45g<br><br>180 kcal |
| Alergeny                                               | 1,7                                                                                                                                                                                                      | 7                             | 1,7,9                                                                                                                                        | 1,7                                                                                                                                                                                                                | 1,3,7                                                                                               |
| Czwartek<br>11.12<br><br>Łączna ilość kalorii: 863     | Płatki jaglane 12g na mleku 180 ml , pieczywo mieszane 30g, masło 5g, pasta z zielonego groszku z jajkiem 30g, herbata ziołowa mix ( koper włoski, melisa, mięta) 250 ml, cytryna świeża<br><br>267 kcal | Melon 60g<br><br>75 kcal      | Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 150g<br><br>włoszczyzna 50g<br>śmietana 5g<br>Brokuł 50g<br><br>107 kcal                           | Ziemniaki 70g, kotlecik drobiowy siekany ( filet 50g, jajka 5g, mąka tortowa 8g, olej roślinny 3g, jogurt naturalny 10g), surówka wiosenna ( sałata lodowa, ogórek zielony, rzodkiew, śmietana 18)<br><br>254 kcal | Jogurt naturalny typu greckiego z musli, miodem i bananem 80g<br><br>160 kcal                       |

|                                               |                                                                                                                                             |                          |                                                                                                                                 |                                                                                                            |                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Alergeny                                      | 1,3,7                                                                                                                                       |                          | 1,7,9                                                                                                                           | 1,3,7                                                                                                      | 7,9                                                                                                                                                                         |
| Piątek 12.12<br><br>Łączna ilość kalorii: 870 | Płatki ryżowe 12g na mleko 180ml, pieczywo mieszane 30g, dżem niskosłodzony 20g, herbata wieloowocowa 250ml, cytryna świeża<br><br>264 kcal | Banan 60g<br><br>76 kcal | Rosół z makaronem nitki na wywarze drobiowym 200g<br><br>włoszczyzna 50g<br>zacierka 12g<br>natka pietruszki 3g<br><br>123 kcal | Kasza kuskus 60g, filet z miruny duszony pod warzywną pierzynką 80g ( masło, marchew, por)<br><br>215 kcal | Deserek „Malinowa chmurka” 80g<br><br>biszkopt okrągły 10g<br>śmietana 30% 40g<br>serek mascarpone 10g<br>maliny 8g<br>galaretka malinowa 10g<br>migdały 3g<br><br>192 kcal |
| Alergeny                                      | 1,7                                                                                                                                         |                          | 1,7,9                                                                                                                           | 4,7                                                                                                        | 1,7                                                                                                                                                                         |

**Zastrzegamy sobie prawo do zmiany jadłospisu z przyczyn niezależnych od placówki**  
**Woda mineralna na życzenie dzieci**

Poszczególne substancje i produkty uznawane za alergeny zawarte są w załączniku II do rozporządzenia nr 1169/2011 :

- 1.zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne (ze wskazanymi wyjątkami),
- 2.skorupiaki i produkty pochodne,
- 3.jaja i produkty pochodne,
- 4.ryby i produkty pochodne (ze wskazanymi wyjątkami),
- 5.orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,
- 6.soja i produkty pochodne (ze wskazanymi wyjątkami),
- 7.mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) (ze wskazanymi wyjątkami),
- 8.orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland, a także produkty pochodne (ze wskazanymi wyjątkami),
- 9.seler i produkty pochodne,
- 10.gorczyca i produkty pochodne,
- 11.nasiona sezamu i produkty pochodne,
- 12.dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO<sub>2</sub> dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców,
- 13.Łubin i produkty pochodne,
- 14.mięczaki i produkty pochodne