

Jadłospis 16-20.02.2026

	I i II śniadanie	Zupa	II DANIE	Podwieczorek
Poniedziałek 16.02 Ilość kalorii: 771	Płatki owsiane 12g na <u>mleku</u> 180 ml, <u>pieczywo mieszane</u> 30g, <u>masło</u> 5g, szynka drobiowa 35g, rzodkiew 20g, herbata z dzikiej róży 250 ml (1,7) Pomarańcza 60g 331 kcal	Zupa koperkowa na wywarze drobiowym z ryżem 200g (<u>włoszczyzna</u> 30g, koper, ryż biały) (9) 105 kcal	Makaron 45g ze szpinakiem i serem feta 50g (olej roślinny 3g, czosnek 1g) (1,7) 165 kcal	Drożdżówka z jabłkiem 70g (<u>mąka tortowa</u> , <u>mleko</u> , drożdże, <u>jajka</u> , cukier, jabłko) (1,3,7) 170 kcal
Wtorek 17.02 Ilość kalorii: 890	<u>Kasza manna</u> 12g na <u>mleku</u> 180 ml, <u>pieczywo mieszane</u> 30g, <u>pasta z jajka i tuńczyka</u> 20g, ogórek kiszony 15g, <u>masło</u> 5g, herbata ziołowa mix 250ml Jabłko 60g 326 kcal	Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 150g (kalafior 20g, kalarepa 20g, <u>włoszczyzna</u> 30g, śmietana 5g, <u>groszek ptysiov</u> 10g, <u>masło 83%</u> 3g) (1,3,7,9) 125 kcal	Ziemniaki 60g, filet drobiowy siekany 50g (filet drobiowy 35g, <u>jajka</u> 8g, <u>jogurt naturalny</u> 8g, olej roślinny 5g, mąka ziemniaczana), duszona marchew z groszkiem z <u>masłem</u> 50g (3,7) 249 kcal	Serek typu skyr 100g(7) wafle ryżowe z polewą malinową 35g(7) 190 kcal
Środa 18.02 Ilość kalorii: 813	Płatki jaglane 12g na <u>mleku</u> 180 ml , <u>pieczywo mieszane</u> 30g, <u>masło</u> 5g, kornetka gotowana 50g, pomidor koktajlowy 20g, herbata wiśniowa 250 ml(1,7) Gruszka 60g 370 kcal	Zupa ogórkowa na wywarze drobiowym z zacierką 200g (ogórek kiszony 30g, <u>włoszczyzna</u> 30g, <u>zacierka</u> 10g, <u>śmietana 18%</u> 5g)(1,3,7,9) 118 kcal	Ryż w sosie truskawkowym 100g (ryż 35g, truskawka 60g, <u>mleko</u> 20ml, <u>jogurt naturalny</u> 8g) (7) 155 kcal	Kolorowy deserek 80g (galaretka truskawka, borówka, agrest <u>mleko</u> 40ml) (7) 170 kcal
Czwartek 19.02 Ilość kalorii: 793	Płatki ryżowe 12g na <u>mleku</u> 180 ml , <u>pieczywo mieszane</u> 30g, <u>masło</u> 5g, hummus z ciecierzycy 20g, papryka czerwona 15g herbata ziołowa mix 250 ml (1,7) Mandarynka 60g 308 kcal	Zupa krem z marchwi z groszkiem ptysiowym 150g (<u>włoszczyzna</u> 30g, marchew 20g, <u>gr. ptysiov</u> 8g, <u>śmietana</u> 5g, <u>masło</u> 5g)(1,3,7,9) 115 kcal	Kasza bulgur 50g, pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym 70g, surówka z sałaty lodowej ze <u>śmietaną</u> 50g (szynka wieprzowa, <u>jajka</u> , <u>pieczywo</u>) (1,3,7) 220 kcal	Mini bułeczki na bazie sera homogenizowanego 50g (<u>mąka tortowa</u> , <u>jajka</u> , serek homogenizowany, olej roślinny) (1,3,7) 150 kcal

Piątek 20.02 Ilość kalorii : 856	Płatki jęczmienne 12g na <u>mleku</u> 180ml, <u>pieczywo mieszane</u> 30g, <u>ser gouda</u> 20g, sałata masłowa 10g , <u>masło</u> 5g, herbata wielowocowa 250ml (1,7) Banan 60g 349 kcal	Zupa grysikowa na wywarze drobiowym 200g (<u>włoszczyzna</u> 30g, <u>kasza manna</u> 8g natka pietruszki)(1,9) 120 kcal	Ryż z warzywami 70g, filet z miruny panierowany 60g (<u>filet z miruny</u> 50g, <u>bułka tarta</u> 5g, <u>jajka</u> 5g, olej roślinny 3g, <u>masło</u> 5g) (1,3,4,7) 250 kcal	Omlet jogurtowy z brzoskwinia i gruszką 50g (jajka, mąka tortowa)(1,3) Kakao na mleku 100ml(7) 137 kcal
--	---	--	--	---

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 SO2 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