

### Jadłospis 09-13.03.2026

|                                                | I i II śniadanie                                                                                                                                                                                                                                           | Zupa                                                                                                                                                                                             | II DANIE                                                                                                                                                                                                                                | Podwieczorek                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek<br>09.03<br>Ilość kalorii:<br>843 | Płatki jaglane 12g na <u>mleku</u> 180 ml, <u>pieczywo mieszane</u> 30g, <u>masło</u> 5g, <u>pasta z makreli i jajka</u> 35g, herbata truskawkowa 250 ml (1,3,4,7)<br><b>Brzoskwinia 60g</b><br>344 kcal                                                   | <b>Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze drobiowym, zabieleną 200g</b><br>(Pomidor krojony 30g, przecier pomidorowy 3g, ryż biały 8g, <u>włoszczyzna</u> 30g, <u>śmietana</u> 5g) (7,9)<br>115 kcal | <b>Chlebek drożdżowy z siekanym kurczakiem i warzywami 150g</b> ( <u>mąka tortowa</u> , drożdże, filet drobiowy, ketchup łagodny, <u>jogurt naturalny</u> , sałata lodowa, ogórek zielony, pomidor koktajlowy) (1,7)<br>210 kcal        | <b>Ciasto sernik 50g</b><br>( <u>ser biały mielony</u> , <u>mleko</u> , <u>budyń</u> , <u>jajka</u> , <u>herbatniki</u> ) (1,3,7)<br><br>173 kcal |
| Wtorek<br>10.03<br>Ilość kalorii:<br>836       | Kaszka kukurydziana 12g na <u>mleku</u> 180 ml, <u>pieczywo mieszane</u> 30g, <u>masło</u> 5g, <u>placuszki z sera wiejskiego</u> z pomidorem i szczypiorkiem 20g, 15g, <u>masło</u> 5g, herbata ziołowa mix 250ml (1,3,7)<br><b>Banan 60g</b><br>370 kcal | <b>Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 150g</b><br>( <u>włoszczyzna</u> 30g, <u>śmietana</u> 5g, brokuł 40g, <u>masło</u> 3g, <u>groszek ptysiov</u> 10g) (1,3,7,9)<br><br>107 kcal        | <b>Ziemniaki 70g, sznycel wieprzowy 60g, mizeria 50g</b><br>(szynka bez kości 50g, jajka 8g, bułka tarta 5g, olej roślinny 3g, śmietana 18g) (1,3,7)<br><br>260 kcal                                                                    | <b>Mus owocowy 100g</b><br><br><br>99 kcal                                                                                                        |
| Środa<br>11.03<br>Ilość kalorii:<br>881        | Płatki jęczmienne 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)<br><b>Gruszka 60g</b><br>377 kcal                                                | <b>Zupa koperkowa na wywarze drobiowym z zacierką 200g</b><br>( <u>włoszczyzna</u> 35g, koper 3g, <u>zacierka</u> 8g) (1,3,9)<br><br>100 kcal                                                    | <b>Kotlet z kaszy wiejskiej, jajka gotowanego i sera białego 80g w sosie ziołowym 20g</b><br>(kasza wiejska, <u>ser biały</u> , <u>bułka tarta</u> , <u>jajka</u> , pietruszka, bazylia, koper, <u>śmietana</u> 30) (1,3,7)<br>199 kcal | <b>Kisiel cytrynowy 100g</b><br><br><b>Wafle ryżowe z polewą malinową 20g</b> (1,7)<br><br>205 kcal                                               |
| Czwartek<br>12.03<br>Ilość kalorii:<br>853     | Płatki ryżowe 12g na <u>mleku</u> 180 ml, <u>pieczywo mieszane</u> 30g, <u>masło</u> 5g, oszukaną nutella (awokado, banan, kakao) 30g herbata ziołowa mix 250 ml (1,7)<br><b>Jabłko 60g</b><br>346 kcal                                                    | <b>Zupa krem z kukurydzy z groszkiem ptysiowym, zabieleną 150g</b><br>(kukurydza 35g, włoszczyzna 35g, groszek ptysiov 8g, masło 3g, śmietana 5g)<br>130 kcal                                    | <b>Ryż biały 50g, filet drobiowy z warzywami 90g</b><br>(filet drobiowy, cukinia, papryka, pomidor krojony, olej roślinny)<br><br>227 kcal                                                                                              | <b>Tosty z szynką z indyka 35g</b><br>( <u>pieczywo</u> , <u>szynka drobiowa</u> , <u>masło</u> ) (1,7)<br><br>150 kcal                           |

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                   |                                                                                           |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Piątek<br>13.03<br>Ilość<br>kalorii<br>: 878 | <u>Płatki owsiane</u> 12g na <u>mleku</u> 180ml, <u>pieczywo</u><br><u>mieszane</u> 30g, <u>hummus z ciecierzycy</u> 20g,<br>ogórek kiszony 15g , <u>masło</u> 5g, herbata<br>wielowocowa 250ml (1,7)<br><b>Mandarynka 60g</b><br><br>351 kcal | <b>Zupa grysikowa na wywarze<br/>drobiowym 200g</b><br>( <u>włoszczyzna</u> 30g, <u>kasza manna</u> 8g<br>natka pietruszki)(1,9)<br><br>120 kcal | <b>Makaron z łososiem i szpinakiem 150g</b><br><br>( <u>makaron,łosoś</u> , szpinak, <u>śmietana</u> , <u>ser</u><br><u>kanapkowy</u> ) (1,3,4,7)<br><br>238 kcal | <b>Deserek „berlisso” 70g</b><br>( <u>mleko</u> , ryż biały, jabłko ) (7)<br><br>169 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