

Jadłospis 07-11.09.2026

	I i II śniadanie	Zupa	II DANIE	Podwieczorek
Ponied ziałek 07.09 Ilość kalorii : 917	<u>Płatki owsiane 12g na mleku 180 ml,</u> <u>pieczywo mieszane 30g, masło 5g, szynka</u> <u>drobiowa 70g, masło 5g, papryka czerwona</u> 8g, oliwki czarne 5g, herbata ziołowa mix 250ml(1,4,7) Banan 60g 402 kcal	Zupa pomidorowa na wywarze drobiowym z ryżem, zabelana 200g (pomidor krojony20g, passata pomidorowa 10g, <u>włoszczyzna 50g</u> ,ryż biały 8g, <u>śmietana 18% 5g</u>) (7,9) 118 kcal	Makaron minionki ze szpinakiem i serem feta 100g,woda 150ml (makaron 30g, szpinak świeży 50g, ser feta 2g, <u>śmietana 30% 3g</u>) (1,3,7) 192 kcal	Tarta budyniowa z owocami na kruchym cieście 50g (<u>mąka tortowa 20g, jajka 6g, masło 8g,</u> <u>mleko 35 ml, budyń 5g,</u> brzoskwinia 25g, borówka 15g)(1,3,7) 205 kcal
Wtore k 08.09 Ilość kalorii :874	Płatki ryżowe 12g <u>na mleku 180 ml</u> , <u>pieczywo mieszane 30g, masło 5g, pasta z</u> <u>makreli i serem białym 25g,</u> ogórek zielony 10g,herbata ziołowa mix 250 ml (1,3,4,7) Jabłko 60g 377 kcal	Zupa krem z omielanego grochu na wywarze warzywnym z grzanką pełnoziarnistą, zabelana 150g (oliwa z oliwek 3g, <u>włoszczyzna 35g,</u> groch omielany 20g, <u>graham 10g,śmietana</u> <u>3g</u>)(1,7,9) 140 kcal	Ziemniaki 80g, kotlet drobiowy marynowany 50g, surówka z ogórka kiszzonego 50g, kompot owocowy 150g (ziemniaki 100g, <u>masło 3g,</u> filet drobiowy 40g, <u>jajka 5g, bułka tarta 5g,</u> marchew 70g, jabłko 40g,cukier 2g, owoce mrożone)(1,3,7) 242 kcal	Galaretka owocowa 100g 115 kcal
Środa 09.09 Ilość kalorii : 886	<u>Płatki jęczmienne 12g na mleku 180 ml</u> , <u>pieczywo mieszane 30g, masło 5 g, ser</u> <u>żółty gouda 20g,</u> kielki rzodkiewki 3g herbata wiśniowa 250 ml(1,7) Nektarynka 60g 370 kcal	Zupa jarzynowa na wywarze drobiowym z kaszą jaglaną 200g (<u>Mix jarzynowy 40g,kasza jaglana 8g</u>) (9) 112 kcal	Gnocchi z warzywami polane sosem serowym 100g, woda 150ml (gnocchi 20g, brokuł 30g, pomidor koktajlowy10g, <u>ser kanapkowy śmietankowy 8g,</u> <u>jogurt naturalny 15g</u>) (1,3,7) 212 kcal	Deserek „Malinowa chmurka” 80g (biszkopt okrągły 10g,śmietana 30% 20g,serek mascarpone 8g,maliny 8g galaretka malinowa 10g,migdały 3g) (1,5,7) 192 kcal
Czwartek 10.09 Ilość kalorii : 878	<u>Płatki jaglane12g na mleku 180ml,</u> <u>pieczywo mieszane 30g,</u> hummus z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 20g, <u>masło 5g,</u> herbata wieloowocowa 250ml (1,7) Mango 60g 385 kcal	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym, zabelana 150g (dynia 50g, <u>śmietana 5g</u> <u>groszek ptysiowy 10g,</u> oliwa z oliwek 3g)(1,3,7,9) 116 kcal	Kasza bulgur 60g, pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym 70g, surówka z buraka czerwonego 50g, kompot owocowy 150g (kasza bulgur 30g, szynka bez kości 45g, <u>pieczywo 3g,jajka 8g, śmietana 5g,</u> burak świeży 70g, chrzan 1g, owoce mrożone 15g, cukier 2g) (1,3,7) 220 kcal	Omlet jajeczny z warzywami i szynką drobiową 60g (<u>jajka 35g, mąka tortowa 5g,</u> cukinia 15, brokuł 10g, szczypior 3g, papryka żółta 5g, szynka z indyka 10g, <u>masło 3g</u>)(1,3,7) 157 kcal
Piątek 11.09 Ilość kalorii : 896	Kaszka kukurydziana12g na <u>mleku 180ml,</u> <u>pieczywo mieszane 30g,</u> pasta z awokado i <u>jajka 20g,</u> sałata masłowa 5g, <u>masło 5g,</u> herbata wieloowocowa 250ml (1,3,7) Arbuz 60g 374 kcal	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami, zabelana 200g (Kasza jęczmienna 10g, <u>włoszczyzna</u> 35g,ziemniaki 25g,n. pietruszki 5g <u>Śmietana 5g</u>)(7,9) 132 kcal	Ryż z warzywami 80g, sznycel rybny 50g, duszona marchew mini 50g, kompot owocowy 150ml (ryż biały 30g, marchew 70g, por 25g, <u>masło 5g,</u> <u>filet z miruny 40g, jajka 8g, bułka tarta 5g,</u> olej roślinny 3g, natka pietruszki, owoce mrożone 15g,cukier 2g)(1,3,4,7) 198 kcal	Mus owocowy 100g Chrupki kukurydziane bananowe 15g (1) 192 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