

JADŁOSPIS - PRZEDSZKOLE/SZKOŁA 14.09-18.09.2026

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI 250ml: mleko 220ml(7), płatki owsiane 30g (10) PIECZYWO PSZENNE I RAZOWE 40g: pieczywo pszenne 20g (P), pieczywo razowe (J) MASŁO: masło 5g (7) SCHAB PIECZONY: schab pieczony 30g. (6) WARZYWA POLANE OLIWĄ I OWOC 80g: jabłko 20g, ogórek 20g, pomidor 20g, papryka 20g, oliwa 2g HERBATA CZARNA 200ml: woda 200ml, herbata, cytryna 2g, cukier 5g,	KRUPNIK NA WYWARZE MIĘSNYM 250ml: włoszczyzna mrożona 75g(9), kasza jęczmienna 30g(1J), ziemniaki 30g, porcja rosółowa 3g SPAGHETTI Z SOSEM POMIDOROWYM 250ml: makaron spaghetti 150g(1P), mięso wieprzowe 100g, koncentrat pomidorowy, 5g, olej rzepakowy 5g KOMPOT 200ml: woda 200ml, owoce 10g, cukier 2g	KEFIR 150ml: kefir 150ml(7) BUŁKA RAZOWA 40g: bułka razowa 40g(1-Ż) TWAROŻEK ZIOŁOWY 40g: twarożek ziołowy 40g(7) MASŁO 5g: masło 5g(7) MIX SAŁATOWY 30g BROKUŁ 30g, KALAFIOR 30g, KUKURYDZA 10g,
WTOREK	MLEKO 200ml: mleko(7) BUŁKI Z SEZAMEM 40g: bułki z sezamem 40g(11) SER ŻÓŁTY 40g: ser żółty(7) MASŁO: masło 5g (7) WARZYWA i OWOC 80g: banan 20g, ogórek świeży 25g, pomidor 25g, roszponka 10g OWOCE 70g: jabłko 30g, banan 20g, mandarynka 20g HERBATA RUMIANKOWA Z CUKREM 200ml: woda 200ml, herbata rumiankowa, cukier 5g,	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI 250 ml: ziemniaki 50g, włoszczyzna 50g*(9), ogórki kiszone 5g, porcja rosółowa 3g, śmietana 18%(7), liście pietruszki 2g UDKO Z KURCZAKA PIECZONE 100g ZIEMNIAKI GOTOWANE 150g: ziemniaki 150g, mix tłuszczowy 2g(7) SURÓWKA Z BURAKÓW 80g: buraki 75g, cebula 2g, cukier 1g, olej rzepakowy 1g, cukier 0,5g KOMPOT 200 ml : woda 200ml, owoce 10g, cukier 2g	KAKAO 150ml: mleko 150g(7), kakao 2g FRANCUSKIE PALUCHY Z SERKIEM I AWOKADO 55g: ciasto francuskie 30g, serek biały 20g(7), awokado 5g,
ŚRODA	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI 250ml: mleko 220ml(7), płatki jęczmienne 30g(1J), rodzynki 10g PIECZYWO PSZENNE I RAZOWE 40g: pieczywo pszenne 20g(1P), pieczywo razowe 20g(1,O,J) MASŁO 5g: masło 5g(7) SZYŃKA DROBIOWA 40g: pierś z kurczaka 40g(6) WARZYWA i OWOC 80g: gruszka 20g, ogórek 40g, sałata lodowa 20g HERBATA MIĘTOWA 200ml: woda 200ml, herbata miętowa	ZUPA KALAFIOROWA NA WYWARZE WARZYWNYM 250g: włoszczyzna 70g(9), ziemniaki 60g, kalafior 50g, śmietana 18% 5g(7), liście pietruszki 2g, koperek, sól, pieprz LECZO WARZYWNE Z SOCZEWICĄ I FASOLĄ 100g: fasola szparagowa 80g, soczewica 30g, marchew 20g, cukinia 5g, pomidory 5g, cebula 3g, RYŻ 150g KOMPOT OWOCOWY 200 ml: woda 200 ml, owoce 10g, cukier 2g	PUDDING KAKAOWY 150ml: mleko 150ml(7), mąka ziemniaczana, kakao(6), cukier WAFLE KUKURYDZIANE 20g JABŁKO 40g
CZWARTEK	ZUPA MLECZNA Z ZACIERKA 250ml: mleko 220ml(7), jajka 20g(3), mąka 10g(1P), sól PIECZYWO PSZENNE I RAZOWE 40g: pieczywo pszenne 20g(1P), pieczywo razowe 20g (1,O,J) MASŁO 5g: masło 5g(7) PASTA Z CIECIEŻYCY Z SUSZONYMI POMIDORAMI 40g: ciecierzycy 30g, pomidory suszone 10g, czosnek, sól, pieprz WARZYWA i OWOC 80g: śliwka 20g, ogórek 20g, pomidor 20g, papryka 20g HERBATA Z HIBISKUSEM 200ml: woda 200ml, herbata z hibiskusem	ŻUREK Z KIEŁBASĄ 250 ml: ziemniaki 100g, włoszczyzna 75g *(9), zakwas 20g, śmietan 18% (7) wędzona kiełbasa 10g(6), śmietana 18% (7), kości wędzone wieprzowe, liść laurowy, majeranek, ziele angielski, czosnek, sól, pieprz, chrzan, mąka (1), jaja(3), NALEŚNIKI, PANKEJKI 200g: mąka 40g(1P), mleko 50ml(7), jaja 10g(3), olej rzepakowy 5g, POLEWA Z PIECZONYCH JABŁEK I JOGURTU: pieczone jabłka 30g, jogurt naturalny 20g(7) KOMPOT OWOCOWY 200 ml: woda 200ml, owoce 10g, cukier 2g	TORTILLA RAZOWA ZAWIJANA Z SERKIEM BIAŁYM I WARZYWAMI 40g: tortilla razowa 20g serek biały 10g(7), sałata lodowa 3g, ogórek 3g, pomidor 3g, szczypior 1g,

PIĄTEK	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANĄ 250ml: mleko 220ml(7), kasza kukurydziana 30g PIECZYWO PSZENNE I RAZOWE 40g: pieczywo pszenne 20g(1P), pieczywo razowe 20g (1,O,J) MASŁO 5g: masło 5g(7) PASTA JAJECZNA ZE SZCZUPIORKIEM 60g: jajka 55g(3), majonez 3g(7), szczypior 2g WARZYWA I OWOC 80g: pomarańcza 20g, ogórek 20g, pomidor 20g, marchewka 20g, OWOCE 70g: jabłko 30g, banan 20g, pomarańcza 20g HERBATA MIĘTOWA 200ml: woda 200ml, herbata miętowa	ZUPA RYŻÓWKA 250 ml: włoszczyzna 80g*(9), ryż 60g, liście pietruszki 3g, porcja rosółowa 3g, liście pietruszki 3g, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie KOTLET MIELONY Z MORSZCZUKA pieczony w piecu konwekcyjnym 100g: filet z morszczuka 80g(4), szpinak 10g, bułka tarta 8g(1), jajka 2g(3), sól, pieprz, ZIEMIANKI GOTOWANE 150g: ziemniaki 150g, mix tłuszczowy 2g SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 80g: kapusta kiszona 40g, marchew 20g, jabłko 10g, olej rzepakowy 2g KOMPOT Z OWOCÓW 200ml: woda 200ml, owoce 10g, cukier 2g	JOGURT NATURALNY Z OWOCAMI 150ml: jogurt naturalny 130ml(7), jabłko 10g, banan 10g CHRUPE KUKURUDZIANE 30g
--------	---	--	--

Alergeny występujące w posiłkach wg Rozporządzenia 1169/2011 z dnia 25.10.2011r

1.

Zboża zawierające gluten (**P**-pszenica, **Ż**-żyto, **O**-owies, **J**-jęczmień) **2.** Skorupiaki i produkty pochodne **3.** Jaja i produkty pochodne **4.** Ryby i produkty pochodne **5.** Orzeszki ziemne (arachidowe) **6.** Soja i produkty pochodne **7.** Mleko i produkty pochodne **8.** Orzechy **9.** Seler i produkty pochodne **10.** Gorczyca i produkty pochodne **11.** Nasiona sezonu i produkty pochodne **12.** Dwutlenek siarki **13.** Łubin **14.** Mięczaki

***Włoszczyzna** (marchew, pietruszka, por)