

|           | Poniedziałek<br>08.09.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | wtorek<br>09.09.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Środa<br>10.09.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Czwartek<br>11.09.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Piątek<br>12.09.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| śniadanie | <p>Papryka czerwona 40g<br/>Sałata lodowa 10g<br/><b>.Granola na mleku z owocem sezonowym 200g (01, 07, 08, 11, 12)</b><br/>Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Owoc sezonowy, Płatki owsiane, Jabłko, Orzechy laskowe, Miód pszczeli, nasiona, Rodzynki, suszone, Orzechy włoskie, Olej rzepakowy, Cynamon w proszku, Słonecznik, nasiona, łuskane<br/><b>Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g) 34g (01, 07)</b><br/>Bułka pszenna, Chleb żytni razowy, Masło ekstra<br/><b>.Ser mozzarella 15g (07)</b><br/>Ser Mozzarella,<br/><b>.Herbata z melisy 200g</b><br/>Woda, .Herbata melisa</p> | <p>Papryka czerwona 40g<br/><b>.Owsianka na mleku z owocem sezonowym 200g (01, 07)</b><br/>Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Płatki owsiane, Owoc sezonowy<br/><b>Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g) 34g (01, 07)</b><br/>Bułka pszenna, Chleb żytni razowy, Masło ekstra<br/><b>_Szynka krucha 15g</b><br/>.Wędlina krucha<br/><b>.Herbata z cytryną 200g</b><br/>Woda, Herbata, cytryna</p> | <p>Rzodkiewka 50g<br/><b>_Kakao naturalne na mleku 220g (07)</b><br/>Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Woda, Kakao 16%, proszek<br/><b>.Pieczywo mieszane z masłem (40g/5g) 45g (01, 07)</b><br/>Bułka pszenna, Chleb żytni razowy, Masło ekstra<br/><b>_Szynka z indyka 15g</b><br/>.Szynka z indyka<br/><b>_Ser żółty salami 10g (07)</b><br/>Ser salami, tarty<br/><b>.Herbata z cytryną 200g</b><br/>Woda, Herbata, cytryna</p> | <p>Ogórek świeży (długi) 45g<br/>Sałata 5g<br/><b>_Pudding ryżowy na mleku z truskawką 200g (07)</b><br/>Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, truskawki, mrożone, Ryż biały, Olej rzepakowy, Cynamon w proszku<br/><b>Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g) 34g (01, 07)</b><br/>Bułka pszenna, Chleb żytni razowy, Masło ekstra<br/><b>.szynka z piersi kurczaka 15g</b><br/>.szynka z piersi z kurczaka<br/><b>.Herbata owocowa 200g</b><br/>Woda, Herbata owocowa</p> | <p>Pomidor 40g<br/>Sałata lodowa 10g<br/><b>.Kasza manna na mleku 190g (01, 07)</b><br/>Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Kasza manna<br/><b>.Mus z owoców leśnych 20g</b><br/>Jagody leśne (czarne jagody), mrożone, Maliny, mrożone, Borówka, mrożona, Cukier<br/><b>Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g) 24g (01, 07)</b><br/>Bułka pszenna, Chleb żytni razowy, Masło ekstra<br/><b>Serek śmietankowy 15g (07)</b><br/>Serek śmietankowy, naturalny<br/><b>.Miód pszczeli 6g</b><br/>Miód pszczeli<br/><b>.Herbata z cytryną 200g</b><br/>Woda, Herbata, cytryna</p> |
| Zupa      | <p><b>.Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 220g (09)</b><br/>Woda, Ziemniaki, średnio, kalafior, Marchew, Fasolka</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p><b>_Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym 220g (09)</b><br/>Woda, Pomidory krojone w puszce lub kartoniku, Marchew, Ryż biały, Pietruszka, korzeń, Por,</p>                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>.Krupnik jaglany z mięskiem i natką pietruszki na wywarze warzywnym 220g (09)</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>_ Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 220g (09, 10)</b><br/>Woda, Ziemniaki, średnio, Ogórek kiszony, Marchew,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>.Kapuśniak z młodej kapusty z koperkiem i ziemniakami na wyw. warzyw. 220g (09)</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | szparagowa, mrożona, Groszek zielony, mrożony, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Cebula, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki)<br><b>Pieczyno mieszane (20g) (01,)</b><br>chleb pszenna, Chleb żytni razowy,                                                                                                                                                                                                                                                              | Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Cebula, Olej rzepakowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Woda, Ziemniaki, średnio, Mięso z kurczaka, bez skóry, Kasza jaglana, Marchew, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy<br><b>Pieczyno mieszane (20g) (01,)</b><br>chleb pszenna, Chleb żytni razowy,                                                                                                                                                                                                                         | Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Koper ogrodowy<br><b>Pieczyno mieszane (20g) (01,)</b><br>chleb pszenna, Chleb żytni razowy,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Woda, .Ziemniaki, Kapusta biała, Marchew, Przecier pomidorowy, Olej rzepakowy, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Koper ogrodowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| II Danie | <b>Lekkie spaghetti bolognese z sosem pomidorowym i wieprzowiną 200g (01, 03)</b><br>Woda, Wieprzowina, szynka surowa , bez skóry, Sos pomidorowy w puszcze lub kartoniku, Makaron Spaghetti, Cebula, Olej rzepakowy, Czosnek<br><b>.Kalafior na parze z masełkiem i koperkiem 70g (07)</b><br>Kalafior, Masło ekstra, Koper ogrodowy<br><b>.Kompot wieloowocowy 200g</b><br>Woda, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone | <b>_ Potrawka drobiowa 90g (01, 07)</b><br>Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Woda, Cebula, Olej rzepakowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500<br><b>.Kasza jaglana z oliwą 120g (01)</b><br>Woda, Kasza jaglana, Oliwa z oliwek<br><b>_Surówka z czerwonej kapusty 70g</b><br>Kapusta czerwona, Jabłko, Marchew, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sok z cytryny<br><b>.Kompot wieloowocowy 200g</b><br>Woda, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone | <b>.Parowańce 90g (01, 03, 07)</b><br>Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Jaja kurze całe, Cukier, Drożdże piekarskie, prasowane<br><b>.Koktajl malinowy ze śmietanką 80g (07)</b><br>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Śmietana, 30% tłuszczu, maliny, mrożone<br><b>.Słupki marchewki 50g</b><br>Marchew,<br><b>.Kompot wieloowocowy 200g</b><br>Woda, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone | <b>_Pieczeń z szynki w sosie własnym 60g (01)</b><br>Wieprzowina, szynka surowa, Woda, Cebula, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500, Czosnek<br><b>_Puree ziemniaczane z masłem 120g (07)</b><br>Ziemniaki, średnio, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Masło ekstra<br><b>_Buraki zasmażane 70g (01, 07)</b><br>Burak gotowany, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500<br><b>.Kompot wieloowocowy 200g</b><br>Woda, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone | <b>_Pulpety rybne w sosie koperkowym 100g (01, 03, 04, 07)</b><br>.Mintaj, świeży, filet bez skóry, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Woda, Jaja kurze całe, Cebula, Koper ogrodowy, Bułka tarta, Mąka pszenna, typ 500, Kasza jaglana, Masło ekstra<br><b>_Ziemniaki gotowane skropione oliwą 120g</b><br>Ziemniaki, średnio, Oliwa z oliwek<br><b>_Surówka z kiszonej kapusty z natką pietruszki 70g</b><br>Kapusta kiszona, Cebula, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki) |

|              |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                 | <b>.Kompot wieloowocowy 200g</b><br>Woda, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone                                                                                                         |
| podwieczorek | <b>Kisiel wiśniowo-brzoskwiniowy 119g</b><br>Woda, Wiśnie bez pestek, mrożone, Brzoskwinia, Mąka ziemniaczana, Cytryna, Cukier<br><b>.Bułka wrocławska z masłem 34g (01, 03, 07)</b><br>.Bułka wrocławska, Masło ekstra | <b>.Muffinki marchewkowe 31g (01, 03)</b><br>Mąka orkiszowa jasna, Olej rzepakowy, Marchew, Jaja kurze całe, Słonecznik, nasiona, łuskane, Skórka pomarańczy, świeża, Cynamon w proszku, Soda<br><b>.Talerzyk owoców 39g</b><br>Arbuz, jabłko | <b>Jabłko 50g</b><br><b>_Mini hot dogi w cieście francuskim 50g (01, 03,07)</b><br>Ciasto francuskie, Ciasto Francuskie, Fresh , Parówki z kurczaka , Jaja kurze całe<br><b>.Sos pomidorowy ala keczup 10g</b><br>Pomidor, Cebula, Oliwa z oliwek, Czosnek | <b>.Mleczna galaretka z owocami 200g (07)</b><br>Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Jabłko, Galaretka owocowa, w proszku , Maliny, mrożone, Truskawki, mrożone<br><b>.Herbatniki 5g (01, 03, 07)</b><br>Herbatniki | <b>.Ciasto drożdżowe ze śliwkami 45g (01, 03, 07)</b><br>Mąka pszenna, typ 500, śliwki, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Jaja kurze całe, Cukier, Masło ekstra, Żółtko jaja kurzego, Drożdże piekarskie, prasowane<br><b>_Owoce do rączki 50g</b><br>Banan, Maliny |
| suma         | E: <b>935.59</b> B: <b>36.22</b> ,<br>T: <b>34.76</b> , W: <b>127.08</b> ,                                                                                                                                              | E: <b>967.83</b> B: <b>35.4</b> ,<br>T: <b>33.63</b> , W: <b>138.7</b> ,                                                                                                                                                                      | E: <b>940.44</b> B: <b>38.27</b> ,<br>T: <b>39.05</b> , W: <b>112.72</b> ,                                                                                                                                                                                 | E: <b>922.44</b> B: <b>40.8</b> ,<br>T: <b>35.52</b> , W: <b>118.31</b> ,                                                                                                                                       | E: <b>747.44</b> B: <b>27.84</b> ,<br>T: <b>26.77</b> , W: <b>104.68</b> ,                                                                                                                                                                                        |

**Legenda alergenów** 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 11-Nasionasezamu i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (powyżej); E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany org. Jadłospis do stosowania w sezonie letnim

2025r. (licencja produktu). Jadłospis podlega ochronie praw autorskich. Jadłospis

opracowany przez zespół DIET4KIDS dietetyk dziecięcy Sp. z o.o.

