

JADŁOSPIS OGÓLNY
23.03.2026 – 03.04.2026

Poniedziałek 23.03.2026

Śniadanie: Kakaowy budyń na mleku (80g, GLU/MLE), pieczywo pszenno-żytnie (25g, GLU), masło (5g, MLE), polędwica wieprzowa (15g, GLU/SOJ/SEL/GOR), szczypiorek (5g).

Obiad: Rosół z kury z makaronem (300ml, GLU/SEL/GOR), pieczone na parze eskalopki z piersi z kuczaka z mango w sosie warzywnym (60g, GLU/SEL/GOR), ryż paraboliczny (100g), kompot owocowy (150ml).

Podwieczorek: Placuszki dyniowe - wyrób własny (50g, JAJ/GLU), porcja owocu (50g), kompot owocowy/mleko (100 ml, MLE)

Białko: 28,9 g | Węglowodany: 140 g | Tłuszcze: 31,9 g

Razem: 972 kcal

Wtorek 24.03.2026

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (200 ml, GLU, MLE), bułka kajzerka (25 g, GLU), masło (5 g, MLE), szynka drobiowa (15 g, GLU, SOJ, SEL, GOR), pomidor (15 g), herbata owocowa (150 ml)

Obiad: Zupa pomidorowa z koperkiem zabelana śmietaną (300 ml, GLU, MLE, SEL, GOR, SOJ), wieprzowa pieczeń rzymska w sosie własnym (50 g, GLU, JAJ, SEL, GOR), kasza pęczak (100g, GLU), surówka z marchewki z jabłkiem (50 g), woda z cytryną (150 ml).

Podwieczorek: Biskopt z jabłkami i mąką z amarantusa - wypiek własny (GLU, JAJ) (50 g), porcja owocu (100 g), woda z cytryną/mleko (150 ml),

Białko: 34,2 g | Węglowodany: 126,8 g | Tłuszcze: 31,7 g

Razem: 962 kcal

Środa 25.03.2026

Śniadanie: Parówka z szynki (40g, SOJ/SEL/GOR), ketchup (10g, SEL/GOR), bułka pełnoziarnista (25g, GLU), masło (5g, MLE), papryka (15g), herbata owocowa (200ml).

Obiad: Zupa kapuśniak (300ml, GLU/SEL/GOR), naleśniki z serem białym i polewą jogurtową (120g, GLU/MLE/JAJ), kompot owocowy (150ml).

Podwieczorek: Paluchy cynamonowe z siemieniem lnianym - wypiek własny (50g, GLU/JAJ), porcja owocu (100g), kompot owocowy/mleko (150ml, MLE).

Białko: 28,4 g | Węglowodany: 106,5 g | Tłuszcze: 32,7 g

RAZEM: 855 kcal

Czwartek 26.03.2026:

Śniadanie: Kakao z mlekiem (150ml, GLU/MLE), bułka tradycyjna (25g, GLU), masło (5g, MLE), wędlina drobiowa (25g, GLU/SOJ/SEL/GOR), sałata (5g), herbata owocowa (150ml).

Obiad: Zupa krem z warzyw zabelana śmietaną z grzankami (300ml, GLU/MLE/SOJ/SEL/GOR), kotlet schabowy (60g, GLU/JAJ), gotowane ziemniaki (100g, GLU), surówka z kapusty pekińskiej (50g), woda z pomarańczami (150ml).

Podwieczorek: Tortilla z polędwicą wieprzową, serem gouda, papryką i kukurydzą (50g, GLU/JAJ/MLE), porcja owocu (100g), woda z pomarańczami (150ml).

Białko: 34,2 g | Węglowodany: 126,8 g | Tłuszcze: 31,7 g

Razem: 964 kcal

Piątek 27.03.2026

Śniadanie: Pieczywo żytnie (25g, GLU), masło (5g, MLE), serek śmietankowy (15g, MLE), rzodkiewka (15g), herbata owocowa (150ml).

Obiad: Barszcz czerwony zabelany śmietaną (300ml, SEL/GOR/MLE), paluszki z fileta rybnego (60g, GLU/JAJ/RYPB), ziemniaki (100g), surówka porowa z koperkiem (50g), kompot owocowy (150ml).

Podwieczorek: Drożdżówka z serem białym i mąką kokosową - wypiek własny (50g, GLU/JAJ), porcja owocu (50g MLE), kompot owocowy (150ml).

Białko: 27,2 g | Węglowodany: 106,7 g | Tłuszcze: 36,1 g

RAZEM: 880 kcal

Poniedziałek 30.03.2026

Śniadanie: Jaglanaka na mleku z owocami (80ml, MLE), pieczywo pszenno-żytnie (25g, GLU), masło (5g, MLE), szynka wieprzowa (15g, GLU/SOJ/SEL/GOR), sałata (5g).

Obiad: Zupa pomidorowa zabieleną śmietaną (300ml, GLU/MLE/SEL/GOR/SOJ), podudzie z kurczaka w miodzie (60g, GLU/GOR), kopytka ziemniaczane (100g), gotowana marchewka z groszkiem (50g), kompot owocowy (150ml).

Podwieczorek: Ciastka owsiane na miodzie z nasionami chia i mąką jaglaną - wypiek własny (50g, GLU/MLE/JAJ), porcja owocu (100g), kompot owocowy (150ml)

Białko: 33,6 g | Węglowodany: 116 g | Tłuszcze: 33,7 g

RAZEM: 869 kcal

Wtorek 31.03.2026

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami zbożowymi (200ml, GLU/MLE), bułka pełnoziarnista (25g, GLU), masło (5g, MLE), kielbasa krakowska parzona (25g, GLU/SOJ/SEL/GOR), pomidor (15g), herbata owocowa (150ml).

Obiad: Zupa żurek z kielbasą (300ml, GLU/MLE/SOJ/SEL/GOR), spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym (100g, GLU), woda z cytryną (150ml).

Podwieczorek: Kakaowe ciasto z kaszy manny na mleku - wypiek własny (50g, GLU/JAJ/MLE), porcja owocu (100g), woda z cytryną /mleko (150ml).

Białko: 42,9 g | Węglowodany: 123,5 g | Tłuszcze: 38,1 g

RAZEM: 1025kcal

Środa 01.04.2026

Śniadanie: Jajko gotwane (50g, JAJ), pieczywo żytnie (25g, GLU), masło (7g, MLE), ser żółty (15g, MLE), papryka (15g), herbata owocowa (150ml).

Obiad: Zupa jarzynowa (300ml, GLU/SEL/GOR), pierogi z mięsem wieprzowym (150g, GLU/JAJ), kompot owocowy (150ml).

Podwieczorek: Kielbaska cielęcą - drobiowa w cieście (50g, GLU/JAJ), ketchup (10g, SEL/GOR), kompot owocowy/mleko (150ml)

Białko: 32,1 g | Węglowodany: 39,2 g | Tłuszcze: 106,8 g

RAZEM: 921 kcal

Czwartek 02.04.2026

Śniadanie: Bułka tradycyjna (25g, GLU), masło (5g, MLE), polędwica wieprzowa (15g, GLU, SOJ, SEL, GOR), rzodkiewka (15g), maślanka owocowa (100ml, GLU, MLE).

Obiad: Barszcz ukraiński zabieleny śmietaną (300ml, MLE, SOJ, SEL, GOR), filet z kurczaka w panierce kukurydzianej (60g, GLU, JAJ, SEL, GOR), gotowane ziemniaki (100g), surówka colesław (50g), woda z pomarańczami (150ml).

Podwieczorek: Racuszki drożdżowe z jabłkami (50g, GLU, JAJ), porcja owocu (100g), woda z pomarańczami/mleko (150ml).

Białko: 34,9 g | Węglowodany: 114,2 g | Tłuszcze: 32,6 g

RAZEM: 922 kcal

Piątek 03.04.2026

Śniadanie: Pieczywo pszenno-żytnie (25g, GLU), masło (5g, MLE), pasztet drobiowy (15g, GLU/SOJ/SEL/GOR), szczypiorek (5g), kawa inka z mlekiem (150ml, GLU/MLE).

Obiad: Zupa wiosenna (250ml, GLU/SEL/GOR), makaron farfalle z twarogiem i sosem śmietanowo - truskawkowym (200g, GLU, MLE), kompot owocowy (150ml).

Podwieczorek: Ślimaczek z mąką kokosową i dżemem truskawkowym - wypiek własny (50g, GLU/JAJ), marchewka do chrupania (50g), kompot owocowy/mleko (150ml).

Białko: 31,2 g | Węglowodany: 130,1 g | Tłuszcze: 34,2 g

RAZEM: 963 kcal

Dokładny skład poszczególnych składników oraz posiłków znajduje się w księdze receptur i może zostać udostępniony na życzenie rodzica.

- posiłek smażony

OZNACZENIE ALERGENÓW:

GLU - Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne, z wyjątkiem:

- a) syropów glukozowych na bazie pszenicy zawierających dekstrozę (1);
- b) maltodekstryn na bazie pszenicy (1);
- c) syropów glukozowych na bazie jęczmienia;
- d) zbóż wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;

SKO - Skorupiaki i produkty pochodne;

JAJ - Jaja i produkty pochodne;

RYB - Ryby i produkty pochodne, z wyjątkiem:

- a) żelatyny rybnej stosowanej jako nośnik preparatów zawierających witaminy lub karotenoidy;
- b) żelatyny rybnej lub karuku stosowanych jako środki klarujące do piwa i wina;

OZI - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne;

SOJ - Soja i produkty pochodne, z wyjątkiem:

- a) całkowicie rafinowanego oleju i tłuszczu sojowego (1);
- b) mieszaniny naturalnych tokoferoli (E306), naturalnego D-alfa-tokoferolu, naturalnego octanu D-alfa-tokoferolu, naturalnego bursztynianu D-alfa-tokoferolu pochodzenia sojowego;
- c) fitosteroli i estrów fitosteroli otrzymanych z olejów roślinnych pochodzenia sojowego;
- d) estru stanolu roślinnego produkowanego ze steroli olejów roślinnych pochodzenia sojowego;

MLE - Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), z wyjątkiem:

- a) serwatki wykorzystywanej do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego,
- b) laktitolu;

ORZ - Orzechy, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;

SEL - Seler i produkty pochodne;

GOR - Gorczyca i produkty pochodne;

SEZ - Nasiona sezamu i produkty pochodne;

S02 - 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;

ŁUB - Łubin i produkty pochodne;

MCK - Mięczaki i produkty pochodne.

- danie smażone