

JADŁOSPIS - PRZEDSZKOLE/SZKOŁA 28.09-02.10.2026

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI I RODZYNKAMI 250ml: mleko 220ml(7), płatki owsiane 30g (1,O), rodzynki 10g PIECZYWO PSZENNE I RAZOWE 40g: pieczywo pszenne 20g (1P), pieczywo razowe (1,J) MASŁO 5 (7) SCHAB PIECZONY: schab pieczony 30g. (6) WARZYWA i OWOC 80g: banan 30g, ogórek świeży 20g, pomidor 20g, marchew 10g HERBATA CZARNA 200ml: woda 200ml, herbata, cytryna 2g, cukier 5g	KRUPNIK JAGLANY NA WYWARZE MIĘSNYM 250ml: włoszczyzna mrożona 75g(9), kasza jęczmienna 30g(1J), ziemniaki 30g, porcja rosółowa 3g, koper, sól, pieprz CHILLI CON CARE Z SOCZEWICĄ 120g: pomidory 50g, soczewica 40g, ciecierzycza 20g, fasola 20g, olej rzepakowy 3g, mąka ziemniaczana 2g, ZIEMNIAKI PIECZONE W PIECU 150g SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY COLESŁAW 80g: kapusta biała 62g, marchewka 10g, jogurt naturalny 5g(7), cebula 3g KOPOMPOT Z OWOCÓW 200ml: woda 200ml, jabłka 20g, cukier 4g	MAŚLANKA 150ml(7) ROGAŁ 40g SEREK BIAŁY FETA 40g(7) MASŁO 5g(7) PAPRYKA 60g
WTOREK	ZUPA MLECZNA Z RYZEM 250ml: mleko 220ml(7), ryż brązowy 30g(1) BUŁKA ORKISZOWA I RAZOWA 50g: bułka orkiszowa 25g(1P), bułka razowa 25g (1Ż) PASTA RYBNA W POMIDORACH 30g: makrela w sosie pomidorowym 20g(4), ogórek kiszony 10g, szczypior 2g MASŁO: (7) WARZYWA i OWOC 80g: jabłko 30g, ogórek świeży 20g, pomidor 20g, sałata lodowa 10g, HERBATA ZIMOWA 200ml: woda 200ml, herbata malinowa, cytryna, pomarańcza, goździki	KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY 250ml: włoszczyzna 75g*(9), kapusta kiszona 50g, ziemniaki 30g, żeberka wieprzowe 3g, liść laurowy, ziele angielskie UDKO Z KURCZAKA PIECZONE 100g W PIECU KONWEKCYJNYM ZIEMNIAKI GOTOWANE 150g (7), mix tłuszczowy 2g SURÓWKA Z BURAKÓW 80g: buraki 75g, cebula 2g, cukier 1g, olej rzepakowy 1g, cukier, 2g KOMPOT 200 ml: woda 200 ml owoce 10g, cukier 2g	PLACUSZKI Z SERKIEM WIEJSKIM 160g: serek wiejski 80g, jaja 20g, mąka 20g, mleko 10g, mus truskawkowy 30g JOGURT NATURALNY 100g(7)
ŚRODA	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI 250ml: mleko 220ml(7), płatki jęczmienne 30g(1,J), rodzynki 10g PIECZYWO PSZENNE I RAZOWE 40g: pieczywo pszenne 20g(1P), pieczywo razowe 20g(1,O,J) MASŁO 5g: masło 5g(7) SZYŃKA WIEPRZOWY 40g: szynka wieprzowa 40g(6) WARZYWA i OWOC 80g: banan 20g, pomidor 20g, sałata lodowa 20g, papryka 20g HERBATA MIĘTOWA 200ml: woda 200ml, herbata miętowa	ZUPA KOPERKOWA Z SOCZEWICĄ NA WYWARZE WARZYWNYM 250ML: włoszczyzna 75g, soczewica 30g(1), ziemniaki 30g, koper 10g, marchewka, por, natka pietruszki, sól, pieprz, NAGETSY Z PIERSI Z KURCZAKA 250g: mięso drobiowe, jajka(3), mleko(7), bułka tarta(1), olej rzepakowy ZIEMNIAKI GOTOWANE 150g: ziemniaki 150g, mix tłuszczowy 2g SURÓWKA Z FASOLKI SZPARAGOWEJ 80g: fasolka 75g, olej 5g KOMPOT Z OWOCÓW 200ml: woda 200ml, owoce 20g, cukier 5g	KEFIR 150ml: kefir 150ml(7) BUŁKA GRAHAMKA 40g: bułka grahamka 40g(1,Ż,J) MASŁO 5g(7) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIONIEM 40g: jajko 30g(3), jogurt naturalny 10g(7), szczypior 2g, sól WARZYWA 40g: ogórek 20g, pomidor 20g
CZWARTEK	KAWA ZBOŻOWYM NA MLEKU 200ml: mleko 200ml(7), kawa zbożowa(1) BUŁKA PSZENNA I KUKURYDZIANA 40g: bułka pszenna 20g (1P), bułka kukurydziana 20g (1P) MASŁO 5g: masło 5g(7) SER MOZZARELLA ZE SZCZYPIONIEM 40g: ser mozzarella 40g(7) szczypior, WARZYWA i OWOC 80g: jabłko 20g, rzodkiewka 30g, pomidor 20g, rosłonka 10g HERBATA RUMIANKOWA 200ml: woda 200ml, herbata rumiankowa	ZUPA GROCHOWA Z ZIEMNIAKAMI 250ml: włoszczyzna 80g*(9), ziemniaki 50g, groch 30g, kielbasa 20g(6), żeberka wędzone 2g, liście pietruszki 2g, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek ŁAZANKI Z KISZONĄ I BIAŁĄ KAPUSTĄ Z KIEŁBASĄ 250g: makaron 150g(1P), kapusta kiszona 40g, kapusta biała 40g, kielbasa wieprzowa 20g(10), olej rzepakowy, KOMPOT Z OWOCÓW 200ml: woda 200ml, owoce 20g, cukier 2g	BUDYŃ ŚMIETANKOWY Z OWOCAMI 200ml: mleko 120ml(7), mąka ziemniaczana 10g, borówki 30g, jabłko 30g, banan 20g

PIĄTEK	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 CIECIERZYCY I POMIDORÓW 40g: ciecierzycy 30g, pomidory suszone 10g WARZYWA i OWOC 80g: brzoskwinia 30g, papryka 25g, ogórek 10g, sałata lodowa 10g, słonecznik 5g HERBATA OWOCOWA 200ml: woda 200ml, herbata malinowa	ZUPA POMIDOROWA 250 ml: włoszczyzna 75g*(9), ryż 60g, , liście pietruszki 3g, koncentrat pomidorowy, śmietana12% (7) RYBA MIRUNA PANIEROWANA SMAŻONA NA OLEJU RZEPAKOWYM 250g: ryba dorsz 80g(4), bułka tarta 7,5g(1), jajka 7,5g(3), olej rzepakowy 5g ZIEMNIAKI GOTOWANE 150g: ziemniaki 150g, mix tłuszczowy 2g SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 100g: kapusta kiszona 70g, marchew 20g jabłko 10g, olej rzepakowy 2g KOMPOT Z OWOCÓW 200ml: woda 200 ml, owoce 20g, cukier 2g	KASZA MANNA z SOKIEM TRUSKAWKOWYM I OWOCAMI 200g: kasza manna 150g, mleko, sok truskawkowy 20g, banan10g, jabłko 10g, truskawka10g
---------------	--	---	---

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)