

JADŁOSPIS OGÓLNY

7.01.2026 - 09.01.2026

Środa 07.01.2026

Śniadanie: Pieczywo żytnie (40g, GLU), masło (7g, MLE), ser żółty (20g, MLE), papryka (15g), herbata owocowa (150ml).

Obiad: Zupa pomidorowa zabieleną śmietaną (300ml, GLU/MLE/SEL/GOR), pierogi z mięsem wieprzowym (100g, GLU/JAJ), kompot owocowy (150ml).

Podwieczorek: Kielbaska cielęca - drobiowa w cieście - wyrób własny (70g, GLU/JAJ), ketchup (10g, SEL/GOR), kompot owocowy/mleko (100ml, MLE)

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

RAZEM: 921 kcal

Czwartek 08.01.2026

Śniadanie: Bułka tradycyjna (50g, GLU), masło (5g, MLE), polędwica wieprzowa (25g, GLU, SOJ, SEL, GOR), rzodkiewka (10g), 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), ryż paraboliczny z papryką (80g), surówka coleslaw (50g MLE), woda z pomarańczami (150ml).

Podwieczorek: Racuszki drożdżowe z jabłkami - wyrób własny (80g, GLU, JAJ), porcja owocu (100g), woda z pomarańczami/mleko (100 ml, MLE).

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

RAZEM: 922 kcal

Piątek 09.01.2026

Śniadanie: Pieczywo pszenno-żytnie (40g, GLU), masło (7g, MLE), pasztet drobiowy (25g, GLU/SOJ/SEL/GOR), szczypiorek (5g), kawa inka z mlekiem (150ml, GLU/MLE).

Obiad: Zupa kalafiorowa (250ml, GLU/SEL/GOR), filet rybny z miruny w cieście (70g, GLU/JAJ/Ryb), ziemniaki (100g), surówka z buraków (50g), kompot owocowy (150ml).

Podwieczorek: Ślimaczek z mąką kokosową i dżemem truskawkowym - wypiek własny (80g, GLU/JAJ), marchewka do chrupania (50g), kompot owocowy/mleko (100ml, MLE).

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 (I);

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