

# JADŁOSPIS OD 1 WRZEŚNIA 2024R./2025R.

Grupa wiekowa 3-6 lat – przedszkole 1050 kcal (tj. 75% średniej  
ważonej 1400 kcal)

## *Tydzień I*

---

### Poniedziałek

#### Śniadanie:

Zupa mleczna z makaronem, kanapki z masłem jajkiem, ogórek świeży, dżem, ser żółty, herbata z cytryną.

#### Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem, gulasz wieprzowy (87g.), kasza jęczmienna na sypko(40g.), surówka z kapusty białej (82g.), kompot wieloowocowy

**Podwieczorek:** ciasto drożdżowe z truskawkami (40g.), kawa lub herbata

Składniki: mleko, makaron (gluten, jaja), chleb razowy, masło, jajko, ogórek świeży, dżem, ser żółty, herbata, cytryna, cukier, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, seler, przecier pomidorowy(gluten), ryż, śmietana, mąka pszenna, pieczeń wieprzowa extra, cebula, olej, kasza jęczmienna, kapusta biała, marchew, jabłko, owoce kompotowe, mąka(gluten), jaja, mleko, kawa inka, cukier, drożdże, truskawki, przyprawy: de gusta (seler, gluten, soja), pieprz naturalny, proszek do pieczenia, cukier wanilinowy.

### Wtorek

#### Śniadanie:

Kanapka z masłem, wędliną, dżem, ser żółty, jabłko, kawa z mlekiem lub herbata

#### Obiad:

Rosół drobiowy z makaronem, kotlet drobiowy(75g.), frytki (60g.), surówka z marchwi z brzoskwinia (90g), kompot wieloowocowy

**Podwieczorek:** Banan (1/2), kanapka z masłem i serem żółtym, herbata

Składniki: chleb razowy, masło, polędwica drobiowa, jabłko, kawa inka (gluten), mleko, ser żółty, dżem, cukier, makaron, (gluten, jaja), porcje rosółowe, marchew, pietruszka, filet drobiowy, mąka pszenna, bułka tarta, płatki kukurydziane, jajko, olej, frytki, marchew, brzoskwinia, owoce kompotowe, banan, herbata, przyprawy: de gusta (seler, gluten, soja), pieprz naturalny.

### Środa

#### Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego (różnego) z masłem, pasztetem drobiowym, pomidor, dżem, ser żółty, herbata

#### Obiad:

Zupa krupnik z ziemniakami, pulpety wieprzowe z sosem pieczeniowym (63g.) i ryżem (112g.), buraczki (82g.), kompot.

**Podwieczorek:** Gofry z owocami i bitą śmietaną, herbata

Składniki: chleb razowy, chleb pszenny, masło, pasztet (seler, gluten, laktoza), pomidor, herbata, cukier, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, kasza jęczmienna(gluten) ziemniaki, śmietana, mąka pszenna(gluten), łopatka wieprzowa, cebula, bułka pszenna, jajka, ryż, buraki, owoce kompotowe, proszek do pieczenia (gluten) owoce sezonowe, przyprawy: de gusta (seler, gluten, soja), pieprz naturalny

## Czwartek

### **Śniadanie:**

Kanapki z pieczywa razowego z masłem, twarożkiem ze szczypiorkiem, ogórek świeży, dżem, ser żółty, herbata z cytryną.

### **Obiad:**

Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami, gulasz z indyka (144g.), placki ziemniaczane (100g.), surówka z kapusty pekińskiej i jabłka (82g.), kompot wieloowocowy.

**Podwieczorek:** Jabłko(1/2), kanapki z szynką drobiową, herbata

Składniki: **chleb** razowy, **masło**, **ser biały**, szczypiorek, śmietana, ogórek świeży, herbata, **ser żółty**, dżem, cytryna, cukier, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, buraki, **śmietana**, **mąka pszenna(gluten)**, ziemniaki, mięso gulaszowe z indyka, cebula, olej, kapusta pekińska, marchew, jabłko, owoce kompotowe, szynka drobiowa, przyprawy: degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

## Piątek

### **Śniadanie:**

Zupa mleczna z zacierką, kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, jajkiem, pomidor, dżem, ser żółty, herbata

### **Obiad:**

Zupa pomidorowa z makaronem, paluszki rybne (67g.), ziemniaki (150g.), surówka z kiszonej kapusty, czerwonej cebuli i jabłka (60g.), kompot wieloowocowy

**Podwieczorek:** Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem, herbata.

Składniki: **mleko**, **makaron**, (**gluten, jaja**), **chleb** razowy, **chleb** pszenny, **masło**, **jajka**, pomidor, cukier, **ser żółty**, dżem, herbata, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, **śmietana**, **mąka pszenna(gluten)**, **makaron (gluten, jaja)**, masło miruna, bułka tarta, ryż basmati, jabłko, czerwona cebula, kapusta kiszona, cynamon, owoce kompotowe, przyprawy: degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

**W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25,10,2011r.**

# Tydzień II

---

## Poniedziałek

### Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, polędwicą sopocką i rzodkiewka, dżem, **ser żółty**, kakao lub herbata

### Obiad:

Zupa jarzynowa z brokułem, makaron z truskawkami (190g.), kompot wieloowocowy.

**Podwieczorek:** Sałatka owocowa z jogurtem naturalnym, kanapka z masłem i jajkiem, herbata owocowa

**Składniki:** **chleb** razowy, **chleb** pszenny **masło**, polędwica sopocka, rzodkiewka, kakao, cukier, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, brokuł, **śmietana 15%**, makaron(**gluten, jaja**), cukier, **masło**, truskawki, owoce kompotowe, owoce sezonowe, **jogurt naturalny**, herbata owocowa. Przyprawy; degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

## Wtorek

### Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem (30g.), parówki (50g.), keczup, herbata

### Obiad:

Zupa krupnik z ziemniakiem, Naleśniki z serem i same(120g.), gruszka ½ , kompot wieloowocowy

**Podwieczorek:** Jabłko(1/2), kanapka z pieczywa razowego z szynką, herbata z sokiem malinowym.

**Składniki:** **chleb** razowy, **chleb** pszenny, **masło**, parówki drobiowo-wieprzowe, herbata, cukier, porcje rosółowe marchew, pietruszka, **kasza jęczmienna(gluten)**, **mąka pszenna**, **mleko**, **jajka**, **ser biały**, **masło**, cukier, szynka wieprzowa, owoce kompotowe, gruszka, herbata, sok malinowy, przyprawy: de gusta (**gluten, seler, soja**), pieprz naturalny.

## Środa

### Śniadanie:

Kanapki z pieczywa razowego z masłem i miodem pszczelim, dżem, ser żółty, mleko lub herbata, banan(1/2).

### Obiad:

Zupa zacierkowa na rosole, sznycel mielony (60g.), ziemniaki (150g.), mizeria ze śmietaną (70g.), kompot wieloowocowy

**Podwieczorek:** Gofry z jabłkiem prażonym i bitą śmietaną, herbata

**Składniki:** **chleb** razowy, **masło**, miód pszczeli, **mleko**, banan, **ser żółty**, dżem, herbata, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, kapusta biała, **makaron zacierka(gluten,jaja)**, ziemniaki, **śmietana**, ogórek świeży, **mąka pszenna**, łopatka wieprzowa, cebula, olej, **bulka pszenna**, **bulka tarta**, **jajko**, owoce kompotowe, **proszek do pieczenia (gluten)**, jabłko, herbata, cukier, przyprawy: de gusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

## Czwartek

### **Śniadanie:**

Zupa mleczna z makaronem gwiazdki, kanapki z pieczywa razowego z masłem, polędwicą i pomidorem, dżem, ser żółty, herbata

### **Obiad:**

Rosół z makaronem, kotlet drobiowy (75g.), ziemniaki (150g.), surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i cebulą (70g.), kompot wieloowocowy, gruszka (1/2)

**Podwieczorek:** Kanapka z twarogiem, szarlotka, mleko gotowane lub herbata.

**Składniki:** mleko, makaron (gluten, jaja), chleb razowy, chleb pszenny, masło, polędwica, pomidor, ser żółty, dżem, herbata, cukier, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, cebula, , mąka pszenna(gluten), filet drobiowy, bulka tarta, jajko, olej, ziemniaki, czerwona kapusta, jabłko, cebula, gruszka, owoce kompotowe, margaryna, cukier, mąka pszenna(gluten), jaja, cynamon, jabłko, proszek do pieczenia(gluten), ser twarogowy.

## Piątek

### **Śniadanie:**

Kanapki z pieczywa razowego z masłem i jajkiem, ogórek świeży, dżem, ser żółty, kawa zbożowa z mlekiem lub herbata

**Obiad:** Zupa krem z groszku zielonego z grzankami, naleśniki obsmażane z serem i cukrem(120g.) , kompot, banan(1/2)

**Podwieczorek:** Budyń z musem owocowym, kanapka z pasztetem drobiowym i rzodkiewką, herbata

**Składniki:** chleb razowy, masło, jajka, ogórek świeży, mleko, kawa inka(gluten), ser żółty, dżem, herbata, cukier, porcje rosółowe, śmietana, marchew, pietruszka, mąka pszenna(gluten), grzanki, olej, ser biały, cukier, margaryna, owoce kompotowe, banan, proszek budyniowy, owoce sezonowe, pasztet drobiowy, rzodkiewka, przyprawy: de gusta (seler, gluten, soja), pieprz naturalny.

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25,10,201

# Tydzień III

---

## Poniedziałek

### Śniadanie:

Parówki, kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, serem żółtym i ogórkiem świeżym, ser żółty, dżem, kakao lub herbata

### Obiad:

Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami, potrawka drobiowa (110g.), ryż na sypko (112g.), surówka z sałaty lodowej (82g.), kompot wieloowocowy

**Podwieczorek:** Pieczywo razowe z masłem, serek homogenizowany, gruszka(1/2), herbata

Składniki: parówki, **chleb** razowy, **chleb** pszenny, **ser żółty**, **masło**, ogórek świeży, dżem, kakao, herbata, **mleko**, cukier, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, buraki, **mąka pszenna(gluten)**, **śmietana**, ziemniaki, filet drobiowy, kurczak, cebula, olej, ryż, sałata lodowa, rzodkiewka, owoce mieszane, **masło**, **serek homogenizowany**, gruszka herbata, przyprawy: de gusta (**seler**, **gluten**, **soja**), pieprz naturalny.

## Wtorek

### Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku, kanapki z pieczywa mieszanego z pastą rybno - jajeczną i sałatą zieloną, dżem, ser żółty, herbata z cytryną

### Obiad:

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i udkiem siekanym, naleśniki z serem i musem truskawkowym (120g.), słupek marchwi (80g.), kompot wieloowocowy

**Podwieczorek:** Kanapki z pieczywa razowego z szynką drobiową, ogórek świeży, kawa inka z mlekiem lub herbata

Składniki: płatki kukurydziane, **mleko**, **chleb** razowy, **chleb** pszenny, makrela wędzona, **jajko**, zielona sałata, **masło**, **ser żółty**, dżem, herbata, cytryna, porcje rosółowe, kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, **śmietana**, udko drobiowe, **mąka pszenna(gluten)**, **ser biały**, cukier, cukier waniliowy, truskawki, marchew, owoce mieszane, szynka drobiowa, ogórek, **kawa inka (gluten)**, przyprawy: degusta (**seler**, **gluten**, **soja**)

## Środa

### Śniadanie:

Kanapki z opiekacza z wędliną i serem żółtym, dżem, herbata z cytryną, jabłko(1/2)

### Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem lub makaronem, kluski śląskie z sosem białym (145g.), filet drobiowy duszony na parze (53g.), buraczki (bez chrzanu (82g.)), kompot wieloowocowy

**Podwieczorek:** Budyń, jabłko(1/2), kanapki z pasztetem drobiowym lub masłem, herbata

Składniki: **chleb** razowy, **chleb** pszenny, **masło**, **ser żółty**, dżem, **wędlina drobiowa**, herbata, cukier, cytryna, jabłko, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, przecier pomidorowy, **mąka pszenna(gluten)**, **śmietana**, ziemniaki, ryż/**makaron(gluten, jaja)**, **jajka**, mąka ziemniaczana, filet drobiowy, buraki, owoce kompotowe, **proszek budyniowy (gluten)**, jabłko, pasztet, przyprawy: de gusta (**seler**, **gluten**, **soja**), pieprz naturalny

## Czwartek

### **Śniadanie:**

Jajecznica, kanapki z pieczywa mieszanego z masłem i rzodkiewką, dżem, ser żółty, mleko gotowane lub herbata

### **Obiad:**

Zupa zacierkowa na rosole, kotlet drobiowy (75g.), frytki (60g.), surówka z marchwi z brzoskwinią (80g.), kompot wieloowocowy

### **Podwieczorek:**

Salatka owocowa z jogurtem naturalnym, ciasto biszkoptowe, herbata

Składniki: **mleko, chleb razowy, chleb pszenny, masło, jajka, ser żółty**, dżem, rzodkiewka, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, olej, filet drobiowy, **jajka, mąka pszenna(gluten)** płatki kukurydziane, marchew, brzoskwinie w syropie, frytki, owoce kompotowe, cukier, owoce sezonowe, jogurt naturalny, przyprawy: degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

## Piątek

### **Śniadanie:**

Kanapki z pieczywa razowego z masłem, serem żółtym, pomidorem lub dżem, herbata

### **Obiad:**

Zupa pomidorowa z makaronem, paluszki rybne (67g.), ziemniaki (150g.), surówka z kiszzonej kapusty (80g.), jabłka i marchwi (60g.), kompot wieloowocowy

**Podwieczorek:** Babka ucierana, kakao na mleku lub herbata, gruszka(1/2)

Składniki: **chleb razowy, masło, ser żółty**, dżem, pomidor, herbata, cukier, porcje rosółowe, śmietana, marchew, pietruszka, koperek, przecier pomidorowy, **makaron(gluten), mąka pszenna(gluten)**, ziemniaki, paluszki rybne, olej, **jajka, bulka tarta**, kapusta kiszona, cebula, owoce kompotowe, **mleko, kakao, proszek do pieczenia (gluten)**, gruszka, przyprawy: degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

**W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25,10,201**

# Tydzień IV

---

## Poniedziałek

### Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, szynką, pomidorem, dżem, ser żółty kakao z mlekiem lub herbata

### Obiad:

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i udkiem siekanym, sznycel mielony z indyka w sosie (66g.), kasza jęczmienna (87g.), buraki (82g.), kompot wieloowocowy

**Podwieczorek:** Kanapka z pieczywa mieszanego z masłem i pasztet drobiowy, sok owocowy tłoczony 100%

**Składniki:** **chleb** razowy, **chleb** pszenny, **masło**, **szynka**, pomidor, **ser żółty**, dżem, kakao, **mleko**, cukier, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, kalafior, **mąka pszenna(gluten)**, **śmietana**, **kasza jęczmienna**, mięso z indyka, cebula, **bulka pszenna**, **jaja**, **pasztet** drobiowy, ziemniaki, **makaron (gluten, jaja)**, owoce kompotowe, sok owocowy 100%, przyprawy: de gusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny, sól,

## Wtorek

### Śniadanie:

Płatki śniadaniowe z mlekiem, kanapki z pieczywa razowego z masłem, serkiem twarogowym ze szczypiorkiem, ogórek świeży, dżem, ser żółty, herbata z cytryną.

### Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem, kotlet schabowy (74g.), ziemniaki (150g.), kapusta zasmażana (80g.), kompot wieloowocowy, banan (1/2)

**Podwieczorek:** Szarlotka, mleko gotowane lub herbata

**Składniki:** **mleko**, płatki kukurydziane lub czekoladowe, chleb razowy, masło, ser biały, **ser żółty**, dżem, szczypiorek, ogórek świeży, herbata, cytryna, cukier, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, śmietana, **mąka pszenna(gluten)**, **przecier pomidorowy, (gluten)**, **makaron (gluten, jajka)**, schab wieprzowy, **bulka tarta, jajka**, olej, ziemniaki, kapusta kiszona, cebula, owoce kompotowe, **proszek do pieczenia, mleko, margaryna palma**, jabłko, przyprawy: de gusta (**gluten, seler, soja**), pieprz naturalny.

## Środa

### Śniadanie:

Jajecznica, kanapki z pieczywa mieszanego z masłem i ogórek świeży, dżem, ser żółty herbata.

### Obiad:

Rosół drobiowy z ziemniakami i warzywami, udko drobiowe opiekane (110g.) frytki (60g.), surówka z kapusty pekińskiej, jabłka, marchwi i cebuli (80g.), kompot wieloowocowy

**Podwieczorek:** Sałatka owocowa, kanapka z pieczywa razowego z masłem i miodem, kakao z mlekiem lub herbata

**Składniki:** **chleb** razowy, **chleb** pszenny, **masło, jajka**, ogórek świeży, herbata, cukier, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, **mąka pszenna**, udko drobiowe, ziemniaki, frytki, kapusta pekińska, marchew, jabłko, cebula, olej, owoce kompotowe, owoce sezonowe, miód, **kakao, mleko**, przyprawy : de gusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

## Czwartek

**Śniadanie:** Kanapki z pieczywa razowego z masłem, szynka z indyka, pomidor lub dżem lub ser żółty, kakao z mlekiem lub herbata

**Obiad:**

Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym, filet z kurczaka duszony w jarzynach(100g.), surówka z marchwi (55g.), ziemniaki (150g.), kompot wieloowocowy

**Podwieczorek:** Kisiel w kubku, ciasto drożdżowe z owocami, herbata

Składniki: **chleb** razowy, **masło**, **szynka z indyka**, pomidor, kakao, **ser żółty**, dżem, **mleko**, cukier, herbata, porcje rosołowe, marchew, pietruszka, brokuł, **mąka pszenna(gluten)**, **śmietana**, **groszek ptysiowy (gluten, jajka)**, ziemniaki, filet z kurczaka, marchew, pietruszka, zielony groszek, olej, marchew, owoce kompotowe, herbata, **jajka**, drożdże, owoce sezonowe, proszek kisielowy, przyprawy: de gusta (**seler, gluten, soja**), przyprawy.

## Piątek

**Śniadanie:**

Płatki kukurydziane z mlekiem, kanapki z pieczywa razowego z masłem, twarożkiem z koperkiem i pomidorem lub dżem lub ser żółty, herbata

**Obiad:**

Zupa jarzynowa zabieleną z ziemniakami i mięsem siekanym, racuchy z jabłkami (150g.), słupek marchwi (60g.), kompot

**Podwieczorek:** Kanapki z serem żółtym i sałatą zieloną, kakao lub herbata

Składniki: **mleko**, płatki kukurydziane, **chleb** razowy, **masło**, **ser biały**, koperek, pomidor, **ser żółty**, dżem, herbata, cukier, porcje rosołowe, marchew, pietruszka, ziemniaki, **mąka pszenna(gluten)**, **śmietana**, mięso drobiowe, **jajka**, olej, drożdże, **mleko**, jabłko, owoce kompotowe, cebula, sałata zielona, przyprawy: degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

**W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25,10,2011r**



# Grupa wiekowa 7-12 lat 704 kcal (tj.35% średniej ważonej 2012,5 kcal)

## *Tydzień I*

---

### **Poniedziałek**

#### **Obiad:**

Gulasz wieprzowy (100g.), kasza jęczmienna na sypko(117g.), surówka z kapusty białej (103g.), kompot wieloowocowy

Składniki: łopatka wieprzowa, **mąka pszenna**, olej kujawski, cebula, **śmietana**, **kasza jęczmienna**, **margaryna**, kapusta pekińska, cebula, marchew, mieszanka owocowa kompotowa, cukier, degusta (**seler**, **gluten**, **soja**), pieprz naturalny

### **Wtorek**

#### **Obiad:**

Kotlet drobiowy (115g.), frytki (117g.), marchew z brzoskwinia (100g.), kompot wieloowocowy.

Składniki: filet drobiowy, **mąka pszenna**, **bulka tarta**, płatki kukurydziane, **jajka**, olej, frytki, frytura, marchew, brzoskwinia, cukier, owoce kompotowe, degusta (**seler**, **gluten**, **soja**), pieprz naturalny.

### **Środa**

#### **Obiad:**

Pulpety wieprzowe z sosem pomidorowym(86g.) i ryżem(170g.), buraczki (103g.), kompot

Składniki: łopatka wieprzowa, **bulka pszenna**, **jajka**, **mąka**, **śmietana**, koncentrat pomidorowy, cebula, ryż, **masło**, buraki, cukier, owoce kompotowe, de gusta(**seler**, **gluten**, **soja**) ,pieprz naturalny.

### **Czwartek**

#### **Obiad:**

Gulasz z indyka(150g.), placki ziemniaczane(187g.), surówka z kapusty pekińskiej i jabłka (100g.), kompot wieloowocowy.

Składniki: mięso z indyka, **mąka pszenna**, olej, cebula, **śmietana**, ziemniaki, **jajko**, kapusta pekińska, **margaryna**, marchew, jabłka, mieszanka kompotowa, cukier, degusta (**seler**, **gluten**, **soja**), pieprz naturalny.

### **Piątek**

#### **Obiad:**

Miruna smażona (90g.), ziemniaki (180g.), surówka z kiszanej kapusty i czerwonej cebuli i jabłka (80g.), kompot wieloowocowy.

Składniki: **filet z miruny**, **mąka pszenna**, **bulka tarta**, olej, **jajka**, ziemniaki, **masło**, kiszona kapusta, czerwona cebula, jabłko, cukier, mieszanka kompotowa, przyprawy: sól, pieprz,

**W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25,10,2011r**

# Tydzień II

---

## Poniedziałek

### Obiad:

Makaron z truskawkami, masłem i cukrem (250g.), kompot wieloowocowy

Składniki: **Makaron(gluten, jaja), masło, cukier, truskawki, mieszanka kompotowa.**

## Wtorek

### Obiad:

Krokiety z mięsem i kapustą (285g.), barszcz czysty, gruszka(cała), kompot wieloowocowy

Składniki: **mąka pszena, mleko, jajka, łopatka wieprzowa, kapusta biała, cebula, olej, bulka tarta, porcje rosołowe, buraki, gruszka, mieszanka kompotowa, cukier, degusta (seler, gluten, soja), pieprz naturalny.**

## Środa

Sznyceł mielony (80g.), ziemniaki(180g.), mizeria ze śmietaną (100g.), kompot wieloowocowy

Składniki: **łopatka wieprzowa, bulka pszena, bulka tarta, jajko, olej, ziemniaki, masło, ogórek świeży, śmietana, mieszanka kompotowa, cukier, degusta (seler, gluten, soja), pieprz naturalny.**

## Czwartek

### Obiad:

Kotlet drobiowy (100g.), ziemniaki (180g.), sałatka z czerwonej kapusty z jabłkiem i cebulą(103g.), kompot, gruszka 1/2

Składniki: **filet drobiowy, mąka(gluten), jajko, bulka tarta (gluten), płatki kukurydziane, olej, ziemniaki, masło, czerwona kapusta, jabłko, cebula, mieszanka kompotowa, cukier, gruszka, de gusta (seler, gluten, soja), pieprz naturalny.**

## Piątek

### Obiad:

Naleśniki obsmażane z serem i cukrem pudrem (240g.), kompot wieloowocowy, banan(cały)

Składniki: **mąka pszena(gluten), mleko, jajka, olej, ser biały, masło, cukier, mieszanka kompotowa, banan,**

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25,10,2011r.

# *Tydzień III*

---

## **Poniedziałek**

### **Obiad:**

Potrąwka drobiowa (150g.), ryż na sypko(171g.), surówka z sałaty lodowej(100g.), kompot wieloowocowy  
Składniki: filet drobiowy, **mąka(gluten)**, **śmietana**, marchew, zielony groszek, cebula, ryż, **masło**, sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek, pomidor, cebula czerwona, cukier, owoce kompotowe, de gusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

## **Wtorek**

### **Obiad:**

Naleśniki z serem i musem truskawkowym (240g.), słupek marchwi(100g.), jogurt owocowy(175g.), Kompot wieloowocowy.

Składniki: **mąka pszenna(gluten)**, **mleko**, **jajka**, **ser biały**, truskawki, cukier, cukier waniliowy, olej, **margaryna, jogurt** owocowy, marchew, owoce kompotowe.

## **Środa**

### **Obiad:**

Kluski śląskie z sosem białym (190g.), filet drobiowy duszony na parze(63g.), buraczki (bez chrzanu) na liściu sałaty (103g.), banan, kompot wieloowocowy

Składniki: ziemniaki, **mąka pszenna**, mąka ziemniaczana, **jajka**, **śmietana**, cebula, olej, marchew, filet drobiowy, banan, mieszanka kompotowa, cukier, degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

## **Czwartek**

### **Obiad:**

Kotlet drobiowy(100g.), frytki(100g.), marchew z brzoskwinią(90g.), kompot wieloowocowy

Składniki: filet drobiowy, **mąka pszenna**, **bułka tarta**, płatki kukurydziane, **jajka**, olej, frytki, frytura, marchew, brzoskwinia, cukier, owoce kompotowe, degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

## **Piątek**

**Obiad:** Miruna smażona panierowana(90g.), ziemniaki(180g.), surówka z kiszonej kapusty, marchwi i jabłka(80g.), kompot.

Składniki: **filet z miruny**, **mąka pszenna(gluten)**, **bułka tarta**, olej, **jajka**, ziemniaki, **masło**, kapusta kiszona, marchew, jabłko, mieszanka kompotowa, cukier, de gusta (**seler, soja, gluten**), pieprz naturalny.

W jadalospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25,10,2011r.

# *Tydzień IV*

---

## **Poniedziałek**

### **Obiad:**

Sznyceł mielony z indyka w sosie(90g.), kasza jęczmienna(200g.), buraki (80g.), kompot wieloowocowy  
**Składniki:** udziec z indyka, **mąka pszenna(gluten)**, **jajko**, **bulka pszenna(gluten)**, **bulka tarta(gluten)**, olej kujawski, cebula, **kasza jęczmienna**, **masło**, buraki, mieszanka owocowa kompotowa, cukier, de gusta, **(seler, gluten, soja)**, pieprz naturalny

## **Wtorek**

### **Obiad:**

Kotlet schabowy(95g.), ziemniaki(180g.), kapusta zasmażana(90g.), banan(cały) , kompot wieloowocowy  
**Składniki:** schab wieprzowy, **mąka pszenna(gluten)**, **jajko**, **bulka tarta(gluten)**, olej kujawski, ziemniaki, **masło**, kapusta biała, cebula, mieszanka kompotowa, cukier, banan, degusta, **(seler, gluten, soja)**, pieprz naturalny

## **Środa**

### **Obiad:**

Udko drobiowe opiekane(120g.), surówka z kapusty pekińskiej, jabłka marchwi i cebuli(90g.), frytki(90g.), kompot wieloowocowy  
**Składniki:** udko drobiowe, **cebula**, olej uniwersalny, frytki, frytura, **masło**, marchew, jabłko, cebula, kapusta pekińska, cukier, mieszanka kompotowa, sos ogrodowy(**gluten**), de gusta, **(seler, gluten, soja)**, pieprz naturalny

## **Czwartek**

### **Obiad:**

Filet z kurczaka duszony w jarzynach(100g.), surówka z marchwi(80g.), ziemniaki(180g.), kompot wieloowocowy  
**Składniki:** filet drobiowy, marchewka, pietruszka, zielony groszek, **cebula**, olej uniwersalny, ziemniaki, **masło**, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, **śmietana**, cukier, owoce kompotowe, de gusta, **(seler, gluten, soja)**, pieprz naturalny

## **Piątek**

**Obiad:** Racuszki z jabłkami(240g.), słupek marchwi(100g.), kompot, jogurt owocowy(175g.)

**Składniki:** **mąka**, **mleko**, **proszek do pieczenia**, (**gluten**), **jajka**, jabłka, cukier, cynamon, olej, marchew, **jogurt owocowy**, owoce kompotowe

**W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25,10,2011r.**

## Grupa wiekowa 13-16 lat 973 kcal (tj. 35% średniej ważonej 2781 kcal)

### *Tydzień I*

---

#### **Poniedziałek**

##### **Obiad:**

Gulasz wieprzowy(150g.), kasza jęczmienna na sypko(200g.), surówka z kapusty białej(110g.), kompot wieloowocowy

**Składniki:** łopatka wieprzowa, **mąka pszenna**, olej kujawski, cebula, **śmietana**, **kasza jęczmienna**, **masło**, kapusta biała, cebula, marchew, mieszanka kompotowa, cukier, degusta (**seler**, **gluten**, **soja**), pieprz naturalny

#### **Wtorek**

##### **Obiad:**

Kotlet drobiowy(125g.), frytki(100g.), marchew z brzoskwinia(150g.), kompot wieloowocowy

**Składniki:** filet drobiowy, **mąka pszenna**, **bułka tarta**, płatki kukurydziane, **jajko**, olej uniwersalny, frytki, frytura, marchew, brzoskwinia, cukier, owoce kompotowe, de gusta (**seler**, **gluten**, **soja**), pieprz naturalny

#### **Środa**

##### **Obiad:**

Pulpety wieprzowe z sosem pomidorowym(95g.) i ryżem(280g.), buraczki(125g.), kompot

**Składniki:** łopatka wieprzowa, **bułka pszenna**, **jajka**, **mąka(gluten)**, **śmietana**, bułka tarta(**gluten**) cebula, przecier pomidorowy, ryż, **masło**, olej, buraki, cukier, owoce kompotowe, de gusta (**seler**, **gluten**, **soja**), pieprz naturalny

#### **Czwartek**

##### **Obiad:**

Gulasz z indyka(180g.), placki ziemniaczane(220g.), surówka z kapusty pekińskiej i jabłka(100g.), kompot wieloowocowy

**Składniki:** udziec z indyka, **mąka pszenna(gluten)**, olej kujawski, cebula, **śmietana**, ziemniaki, **jajka**, **margaryna**, kapusta pekińska, marchew, jabłko, mieszanka owocowa kompotowa, cukier, de gusta (**seler**, **gluten**, **soja**), pieprz naturalny

#### **Piątek**

##### **Obiad:**

Miruna panierowana smażona(120g.), ziemniaki(260g.), surówka z kiszanej kapusty(150g.), czerwonej cebuli i jabłka, kompot wieloowocowy.

**Składniki:** filet z miruny, **mąka pszenna(gluten)**, **bułka tarta**, olej, **jajka**, ziemniaki, **masło**, kiszona kapusta, czerwona cebula, jabłko, cukier, mieszanka kompotowa, przyprawy: sól, pieprz,

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25,10,2011r.

# *Tydzień II*

---

## **Poniedziałek**

### **Obiad:**

Makaron z truskawkami, masłem i cukrem(350g.), kompot wieloowocowy

Składniki: **Makaron(gluten, jaja), masło, cukier, truskawki, mieszanka kompotowa.**

## **Wtorek**

### **Obiad:**

Krokiety z mięsem i kapustą(380g.), barszcz czysty, gruszka, kompot wieloowocowy

Składniki: **mąka pszenna, mleko, jajka, łopatka wieprzowa, kapusta biała, cebula, olej uniwersalny, bułka tarta, porcje rosółowe, buraki, czosnek, kwasek cytrynowy gruszka, mieszanka owocowa kompotowa, cukier, degusta (seler, gluten, soja), pieprz naturalny**

## **Środa**

Sznyceł mielony(100g.), ziemniaki(260g.), mizeria ze śmietaną(140g.), kompot wieloowocowy

Składniki: **łopatka wieprzowa, cebula, olej, ziemniaki, bułka pszenna, mleko, jajka, bułka tarta, masło, ogórek świeży, śmietana, mieszanka owocowa kompotowa, cukier, degusta (seler, gluten, soja), pieprz naturalny**

## **Czwartek**

### **Obiad:**

Kotlet drobiowy(125g.), ziemniaki(260g.), sałatka z czerwonej kapusty z jabłkiem i cebulą(125g.), kompot, gruszka cała

Składniki: **filet drobiowy, mąka pszenna(gluten), jajka, bułka tarta(gluten), płatki kukurydziane, olej kujawski, ziemniaki, czerwona kapusta, jabłko, cebula, masło, mieszanka kompotowa, cukier, gruszka, degusta (seler, gluten, soja), pieprz naturalny**

## **Piątek**

### **Obiad:**

Naleśniki obsmażane z serem i cukrem(330g.), kompot wieloowocowy, banan(cały)

Składniki: **mąka pszenna(gluten), mleko, jajka, ser biały, masło, cukier, mieszanka kompotowa, banan,**

**W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25,10,2011r.**

# Tydzień III

---

## Poniedziałek

### Obiad:

Potrąwka drobiowa(170g.), ryż na sypko(280g.), surówka z sałaty lodowe(110g.), kompot wieloowocowy  
Składniki: filet drobiowy, **mąka(gluten)**, **śmietana**, zielony groszek, marchew, cebula, ryż, **masło**, sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek, pomidor, cebula czerwona, cukier, sos ogrodowy, owoce kompotowe, de gusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny

## Wtorek

### Obiad:

Naleśniki z serem i musem truskawkowym(330g.), słupek marchwi(100g.), jogurt owocowy(175g.), kompot wieloowocowy  
Składniki: **masło**, truskawki, cukier, **jogurt owocowy**, **mąka(gluten)**, **jajka**, **mleko**, ser twarogowy, marchew, olej, mieszanka kompotowa.

## Środa

### Obiad:

Kluski śląskie z sosem białym(250g.), filet drobiowy duszony na parze(74g.), buraczki (bez chrzanu)(105g.), banan, kompot wieloowocowy  
Składniki: **mąka pszenna(gluten)**, mąka ziemniaczana, **jajka**, **śmietana**, pasta pomidorowa, cebula, olej, filet drobiowy, buraki, banan, mieszanka owocowa kompotowa, cukier, de gusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny

## Czwartek

### Obiad:

Kotlet drobiowy(125g.), frytki(100g.), marchew z brzoskwinia(159g.), kompot wieloowocowy  
Składniki: filet drobiowy, **mąka pszenna**, **bulka tarta**, płatki kukurydziane, **jajko**, olej uniwersalny, frytki, frytura, marchew, brzoskwinia, cukier, owoce kompotowe, de gusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny

## Piątek

### Obiad:

Miruna smażona panierowana(93g.), ziemniaki(260g.), surówka z kiszanej kapusty jabłka i marchwi(90g.), kompot wieloowocowy  
Składniki: filet z **miruny**, **mąka pszenna**, **bulka tarta**, **jajka**, **masło**, olej kujawski, ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, jabłko, mieszanka owocowa kompotowa, cukier, de gusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25,10,2011r.

# *Tydzień IV*

---

## **Poniedziałek**

### **Obiad:**

Sznicel mielony z indyka w sosie(110g.), kasza jęczmienna(362g.), buraki(130g.), kompot wieloowocowy  
Składniki: udziec z indyka, **mąka pszenna(gluten)**, **jajko**, **bułka pszenna(gluten)**, olej kujawski, cebula, **kasza jęczmienna**, **masło**, buraki, mieszanka owocowa kompotowa, cukier, de gusta (**seler**, **gluten**, **soja**), pieprz naturalny

## **Wtorek**

### **Obiad:**

Kotlet schabowy(120g.), ziemniaki(260g.), kapusta zasmażana(130g.), banan , kompot wieloowocowy  
Składniki: schab, **mąka pszenna(gluten)**, **jajka**, **bułka tarta**, **masło**, olej kujawski, ziemniaki, kapusta biała, cebula, mieszanka kompotowa owocowa, cukier, banan, de gusta (**seler**, **gluten**, **soja**), pieprz naturalny

## **Środa**

### **Obiad:**

Udko drobiowe opiekane(140g.) , surówka z kapusty pekińskiej, jabłka marchwi i cebuli(100g.), frytki(100g.), kompot wieloowocowy  
Składniki: udko drobiowe, **cebula**, olej uniwersalny, frytki, olej, frytura **masło**, marchew, jabłko, cebula, kapusta pekińska, sos ogrodowy, cukier, owoce kompotowe, de gusta, (**seler**, **gluten**, **soja**), pieprz naturalny.

## **Czwartek**

### **Obiad:**

Filet z kurczaka duszony w jarzynach(130g.), surówka z marchwi(100g.), ziemniaki(180g.), kompot wieloowocowy  
Składniki: filet drobiowy, marchewka, pietruszka, zielony groszek, **cebula**, olej uniwersalny, ziemniaki, **masło**, marchew, **śmietana**, cukier, owoce kompotowe, de gusta, (**seler**, **gluten**, **soja**), pieprz naturalny

## **Piątek**

**Obiad:** Racuszki z jabłkami(320g.), słupek marchwi(120g.), kompot, jogurt owocowy(175g.)

Składniki: **mąka(gluten)**, **mleko**, **jajka**, drożdże, **jogurt owocowy**, jabłka, cukier, olej, marchew, mieszanka kompotowa

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25,10,2011r.