

	poniedziałek 2025-06-09	wtorek 2025-06-10	środa 2025-06-11	czwartek 2025-06-12	piątek 2025-06-13
Śniadanie	herbata rumianek 250g Chleb pszenno-żytni 60g Ser żółty 30g (07) Pomidor 20g Papryka żółta 15g Masło ekstra 10g (07) Sałata 5g Płatki ryżowe na mleku słodzone suszoną morelą (07, 12) Płatki ryżowe, błyskawiczne, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Morele, suszone	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 230g (07) Chleb pszenno-żytni 60g Szynka wieprzowa, gotowana 25g Papryka czerwona 20g Ogórek świeży (długi) 15g Masło ekstra 10g (07) Sałata 5g	Kompot owocowy 250g Chalka 30g (01, 03) Dżem 100% z owoców wiśni 15g Masło ekstra 5g (07) Truskawki 5g WYCIĘCZKA BUŁKA SKODKA (1) KIEŁBASKA KAJZERKA (1) WODA NG x 2 JABŁKO + PROWIAN	Herbata owocowa 250g Chleb pszenno-żytni 30g Pomidor 20g Rzodkiewka 10g Masło ekstra 5g (07) Sałata 5g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (03) Jaja kurze całe, Szczypiorek, Majonez z olejem rzepakowym	Sałata 110g Herbata melisa 200g Chleb pszenno-żytni 30g Ser Mozzarella, w kostce 25g (07) Roszonka 10g Ogórek świeży (długi) 10g Masło ekstra 7g (07) Owsianka w soku pomarańczowym (01, 07) Pomarańcza, Jogurt typu greckiego, Maliny, Płatki owsiane
Zupa	Zupa krupnik (01, 07, 09) Woda, Włoszczyzna świeża, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Ziemniaki, średnio, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, perłowa, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe	Zupa kalafiorowa (07, 09) Woda, Kalafior, Włoszczyzna świeża, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Cebula, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Cytryna, Szczypiorek, Dynia, pestki, łuskane, Czosnek, Curry w proszku	Zupa buraczkowa (żywienie zbiorowe) 100g (07, 09) Buraki, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Noga (udo) kurczaka, Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe Actimel 100g (07)	Zupa krem wielowarzywny (09) Włoszczyzna świeża, Marchew, Woda, Pietruszka, korzeń, Sól biała	
Podwieczorek	Warstwowy deser truskawkowy z bitą śmietaną (07) Truskawki, Śmietana, 30% tłuszczu, Jogurt typu greckiego, 0% tłuszczu, Woda	Mus owocowy 100% (smak dowolny) 120g		Gruszka 135g Banan 130g	
Drugie danie	Kompot z wiśni, z cukrem 100g Łazanki (10) (01, 03) Kapusta biała, makaron, Kielbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa, Pieczarki, świeże, Oliwa z oliwek, Kapusta kiszona, Pieprz czarny, Sól biała	Kompot owocowy 250g Ziemniaki purée 120g Jaja kurze całe 50g (03) Sos koperkowy (07) Jogurt typu greckiego, Śmietana, 30% tłuszczu, Koper ogrodowy Surówka meksykańska (żywienie zbiorowe) (10, 12) Kukurydza konserwowa, Marchew, Kapusta pekińska, Olej rzepakowy, Fasola czerwona z puszki, Papryka czerwona, konserwowa, Por, Sok z cytryny, Sól biała, Pieprz czarny		herbata miętowa 250g Makaron na słodko z serem i polewą jagodowo-porcieczkową (01, 03, 07) makaron, Jagody leśne (czarne jagody), Porzeczki czarne, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ser twarogowy (twaróg) chudy	Herbata owocowa 250g Ryba pieczona ze szpinakiem i fetą, ziemniakami i pomidorkami (04) (07) ryba miruna, filet, Szpinak, Ziemniaki, późne, Pomidor, Ser typu Feta, Oliwa z oliwek
Suma	E: 917.99 B: 34.81, T: 30.53, W: 131.38,	E: 1006.95 B: 40.52, T: 34.48, W: 138.59,		E: 947.61 B: 41.11, T: 24.96, W: 143.71,	E: 909.56 B: 41.02, T: 28.29, W: 147.59,

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktazą), 09-Seier i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

04 - RUPA

Jadłospis: podstawowy dla dzieci o dob. zapotrzebowaniu 2000kcal, przygotowany przez
intendenta Patrycję Łęgowik (2025-06-09 - 2025-06-13)

	poniedziałek 2025-06-09	wtorek 2025-06-10	środa 2025-06-11	czwartek 2025-06-12	piątek 2025-06-13
Zupa	Zupa krupnik (01, 07, 09) Woda, Włoszczyzna świeża, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Ziemniaki, średnio, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, perłowa, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe	Zupa kalafiorowa (07, 09) Woda, Kalafior, Włoszczyzna świeża, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Cebula, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Cytryna, Szcypłorek, Dynia, pestki, łuskane, Czosnek, Curry w proszku	Lekkostrawna zupa marchewkowa z imbirem i ryżem (07) Woda, Marchew, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Ryż biały, Imbir korzeń	Zupa buraczkowa (żywienie zbiorowe) (07, 09) Buraki, Noga (udo) kurczaka, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe	Zupa krem wielowarzywny (09) Włoszczyzna świeża, Woda, Pietruszka, korzeń, Marchew, Ziele angielskie całe
Podwieczorek	Rodzynki, suszone 100g (12)	chipsy z truskawkami 15g	Jabłko 160g	Banan 130g	Śliwki bez pestek, suszone 100g (12)
Obiad	Kompot z wiśni, z cukrem 200g Łazanki (10) (01, 03) Kapusta biała, Pieczarki, świeże, Kielbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa, makaron, Oliwa z oliwek, Kapusta kiszona, Sól biała	Kompot owocowy 200g Ziemniaki purée 120g Jaja kurze całe 55g (03) Surówka meksykańska (żywienie zbiorowe) (10, 12) Kukurydza konserwowa, Marchew, Kapusta pekińska, Fasola czerwona z puszki, Papryka czerwona, konserwowa, Por, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pieprz czarny, Sól biała	Kompot z jabłek, z cukrem 240g Tradycyjne gołąbki (01) Kapusta biała, Wieprzowina, mielona, Cebula, Ryż basmati, Koncentrat pomidorowy, 30%, Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy, Ziele angielskie całe, Liście laurowe, suszone	herbata miętowa 250g Makaron na słodko z serem i polewą jagodowo-porzeczkową (01, 03, 07) makaron, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Jagody leśne (czarne jagody), Ser twarogowy (twaróg) chudy, Porzeczki czarne, Olej rzepakowy	Herbata owocowa 200g Ryba pieczona ze szpinakiem i fetą (4) (07) Ziemniaki młode, Szpinak, Pomidory koktajlowe, ryba miruna, filet, Ser typu Feta, Oliwa z oliwek
Suma	E: 1322.86 B: 50.88, T: 42.29, W: 201.84,	E: 967.55 B: 44.8, T: 33.03, W: 137.57, + SOS (14) KOPEKOWY (jogurt, koper)	E: 1193.64 B: 48.81, T: 41.43, W: 171.46,	E: 1284.56 B: 53.18, T: 39.26, W: 183.88,	E: 1156.28 B: 51.95, T: 40.55, W: 172.82,

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

04 - ryby