

## JADŁOSPIS

dzieci

| posiłek<br>potrawa/składnik | ilość | j.m. | alergeny | Wartość energetyczna |      |
|-----------------------------|-------|------|----------|----------------------|------|
|                             |       |      |          | [kcal]               | [kJ] |

## poniedziałek, 23 czerwca 2025

969 0

|                                        |            |                          |  |     |   |
|----------------------------------------|------------|--------------------------|--|-----|---|
| ▶ śniadanie                            |            |                          |  | 288 | 0 |
| • Kawa zbożowa na mleku                | 1 x 200g   | Mleko                    |  | 96  | 0 |
| • CHLEB ŻYTNIA Z DYNIA                 | 0,1 s400g  | Zboża zawierające gluten |  | 98  |   |
| • MASŁO                                | 0,03 s200g | Mleko                    |  | 44  |   |
| • ŁOPATKA PIECZONA                     | 0,015 kg   | Seler, Gorczyca          |  | 48  |   |
| • OGÓREK MAŁOSOLNY                     | 0,02 kg    |                          |  | 2   |   |
| ▶ drugie śniadanie                     |            |                          |  | 69  | 0 |
| • JABŁKA                               | 0,15 kg    |                          |  | 69  |   |
| ▶ obiad                                |            |                          |  | 364 | 0 |
| • Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana | 1 x 200g   | Mleko, Seler             |  | 53  | 0 |
| • Placki ziemniaczane                  | 1 x 200g   | Zboża zawierające gluten |  | 283 | 0 |
| • KOKTAJL MLECZNO - BRZOSKWINIOWY      | 1 x 200g   | Mleko                    |  | 46  | 0 |
| ▶ podwieczorek                         |            |                          |  | 248 | 0 |
| • Herbata z cytryną                    | 1 x 150g   |                          |  | 18  | 0 |
| • CHLEB ZWYKŁY                         | 0,07 s500g | Zboża zawierające gluten |  | 90  |   |
| • MASŁO                                | 0,03 s200g | Mleko                    |  | 44  |   |
| • PASTA Z JAJ I ŻÓŁTEGO SERA           | 1 x 30g    | Mleko, Jaja              |  | 90  | 0 |
| • PAPRYKA CZERWONA                     | 0,02 kg    |                          |  | 6   |   |

## wtorek, 24 czerwca 2025

1131 0

|                                       |            |                                                           |  |     |   |
|---------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|--|-----|---|
| ▶ śniadanie                           |            |                                                           |  | 399 | 0 |
| • Herbata owocowa                     | 1 x 200g   |                                                           |  | 13  | 0 |
| • MUSLI NA MLEKU                      | 1 x 150g   | Zboża zawierające gluten, Mleko, Orzechy, Orzeszki ziemne |  | 174 | 0 |
| • CHLEB JOGURTOWY                     | 0,1 s400g  | Zboża zawierające gluten, Mleko                           |  | 104 |   |
| • MASŁO                               | 0,03 s200g | Mleko                                                     |  | 44  |   |
| • MIÓD wielokwiatowy                  | 0,02 s1000 |                                                           |  | 64  |   |
| ▶ drugie śniadanie                    |            |                                                           |  | 45  | 0 |
| • ARBUZ                               | 0,15 kg    |                                                           |  | 45  |   |
| ▶ obiad                               |            |                                                           |  | 558 | 0 |
| • Krupnik z kaszy jęczmiennej         | 1 x 250g   | Zboża zawierające gluten, Seler                           |  | 95  | 0 |
| • Pieczone pałki z kurczaka           | 1 x 120g   | Seler                                                     |  | 296 | 0 |
| • Surówka z marchwi i jabłek          | 1 x 70g    | Mleko                                                     |  | 48  | 0 |
| • Ziemniaki puree                     | 1 x 120g   | Mleko                                                     |  | 118 | 0 |
| • KOMPOT Z RABARBARU                  | 1 x 200g   |                                                           |  | 1   | 0 |
| ▶ podwieczorek                        |            |                                                           |  | 129 | 0 |
| • Galaretka z owocami i bitą śmietaną | 1 x 250g   | Mleko                                                     |  | 73  | 0 |

## JADŁOSPIS

dzieci

| posiłek<br>potrawa/składnik | ilość    | j.m. | alergeny                 | Wartość energetyczna |      |
|-----------------------------|----------|------|--------------------------|----------------------|------|
|                             |          |      |                          | [kcal]               | [kJ] |
| • PODPŁOMYKI BEZ CUKRU      | 0,1 s145 |      | Zboża zawierające gluten | 56                   |      |

## środa, 25 czerwca 2025

950 0

|                                |            |                          |  |     |   |
|--------------------------------|------------|--------------------------|--|-----|---|
| ▶ <b>śniadanie</b>             |            |                          |  | 322 | 0 |
| • Bawarka na mleku             | 1 x 200g   | Mleko                    |  | 108 | 0 |
| • BUŁKA GRAHAMKA               | 0,5 s70g   | Zboża zawierające gluten |  | 104 |   |
| • MASŁO                        | 0,03 s200g | Mleko                    |  | 44  |   |
| • KIEŁBASA KRAKOWSKA           | 0,01 kg    | Seler, Gorczyca          |  | 32  |   |
| • JAJKO GOTOWANE NA TWARDO     | 0,3 s65g   | Jaja                     |  | 30  |   |
| • ROSZPONKA                    | 0,05 s100g |                          |  | 1   |   |
| • RZODKIEWKA                   | 0,1 s200g  |                          |  | 3   |   |
| ▶ <b>drugie śniadanie</b>      |            |                          |  | 67  | 0 |
| • WINOGRONA                    | 0,1 kg     |                          |  | 67  |   |
| ▶ <b>obiad</b>                 |            |                          |  | 343 | 0 |
| • Kapuśniak ze świeżej kapusty | 1 x 200g   | Seler                    |  | 37  | 0 |
| • Ryż na mleku z jagodami      | 1 x 200g   | Mleko                    |  | 288 | 0 |
| • Woda z sokiem z cytryny      | 1 x 200g   |                          |  | 18  | 0 |
| ▶ <b>podwieczorek</b>          |            |                          |  | 218 | 0 |
| • Herbata rumiankowa           | 1 x 150g   |                          |  | 4   | 0 |
| • CHLEB KASZUBSKI              | 0,04 s800g | Zboża zawierające gluten |  | 82  |   |
| • MASŁO                        | 0,03 s200g | Mleko                    |  | 44  |   |
| • Pasta z makreli wędzonej     | 1 x 30g    | Ryby                     |  | 85  | 0 |
| • OGÓREK ŚWIEŻY                | 0,02 kg    |                          |  | 3   |   |

## czwartek, 26 czerwca 2025

1374 0

|                                   |            |                                |  |     |   |
|-----------------------------------|------------|--------------------------------|--|-----|---|
| ▶ <b>śniadanie</b>                |            |                                |  | 260 | 0 |
| • Kakao                           | 1 x 200g   | Mleko                          |  | 102 | 0 |
| • CHLEB orkiszowy                 | 0,1 s400g  | Zboża zawierające gluten       |  | 91  |   |
| • MASŁO                           | 0,03 s200g | Mleko                          |  | 44  |   |
| • SZYNKA GOTOWANA                 | 0,015 kg   |                                |  | 15  |   |
| • OGÓREK MAŁOSOLNY                | 0,02 kg    |                                |  | 2   |   |
| • PAPRYKA CZERWONA                | 0,02 kg    |                                |  | 6   |   |
| ▶ <b>drugie śniadanie</b>         |            |                                |  | 108 | 0 |
| • MUS OWOCOWY                     | 1 s180g    |                                |  | 108 |   |
| ▶ <b>obiad</b>                    |            |                                |  | 444 | 0 |
| • Zupa jarzynowa                  | 1 x 200g   | Seler                          |  | 142 | 0 |
| • MAKARON KOKARDKI Z SOSEM NAPOLI | 1 x 150g   | Zboża zawierające gluten, Jaja |  | 275 | 0 |
| • Kompot z jabłek                 | 1 x 200g   |                                |  | 27  | 0 |
| ▶ <b>podwieczorek</b>             |            |                                |  | 562 | 0 |
| • NAPÓJ OWSIANY                   | 0,15 l     |                                |  | 81  |   |
| • CIASTO MARCHEWKOWO - KOKOSOWE   | 1 x 80g    | Zboża zawierające gluten       |  | 481 | 0 |

## piątek, 27 czerwca 2025

994 0

|                    |  |  |  |     |   |
|--------------------|--|--|--|-----|---|
| ▶ <b>śniadanie</b> |  |  |  | 374 | 0 |
|--------------------|--|--|--|-----|---|

## JADŁOSPIS

dzieci

| posiłek<br>potrawa/składnik          | ilość      | j.m.                     | alergeny | Wartość energetyczna |          |
|--------------------------------------|------------|--------------------------|----------|----------------------|----------|
|                                      |            |                          |          | [kcal]               | [kJ]     |
| • kawa na mleku                      | 1 x 200g   | Mleko                    |          | 97                   | 0        |
| • CHLEB ZWYKŁY                       | 0,07 s500g | Zboża zawierające gluten |          | 90                   |          |
| • MASŁO                              | 0,03 s200g | Mleko                    |          | 44                   |          |
| • JAJECZNICA NA SZYNCE WIEPRZOWEJ    | 1 x 75g    | Jaja                     |          | 139                  | 0        |
| • POMIDOR KOKTAJLOWY                 | 0,02 kg    |                          |          | 4                    |          |
| ► <b>drugie śniadanie</b>            |            |                          |          | <b>45</b>            | <b>0</b> |
| • ARBUZ                              | 0,15 kg    |                          |          | 45                   |          |
| ► <b>obiad</b>                       |            |                          |          | <b>412</b>           | <b>0</b> |
| • Zupa koperkowa z makaronem         | 1 x 150g   | Mleko, Seler             |          | 44                   | 0        |
| • FILET Z FLĄDRY PANIEROWANY SMAŻONY | 1 x 80g    | Jaja, Ryby               |          | 163                  | 0        |
| • Surówka wielowarzywna              | 1 x 80g    | Jaja, Seler              |          | 77                   | 0        |
| • Ziemniaki puree                    | 1 x 120g   | Mleko                    |          | 118                  | 0        |
| • Napar z rumianku                   | 1 x 200g   |                          |          | 10                   | 0        |
| ► <b>podwieczorek</b>                |            |                          |          | <b>163</b>           | <b>0</b> |
| • KISIEL Z WIŚNIAMI I BITĄ ŚMIETANA  | 1 x 150g   | Mleko                    |          | 100                  | 0        |
| • CHRUPKI KUKURYDZIANE BANANOWE      | 1 s15g     |                          |          | 63                   |          |