Jadłospis: **2610-TRIO-szkoła-T1-T4** (2026-10-12 - 2026-11-04)

	poniedziałek 2026-10-12	wtorek 2026-10-13	środa 2026-10-14	czwartek 2026-10-15	piątek 2026-10-16
Zupa	**Krem szpinakowo- ziemniaczany na wywarze warzywnym** 200g (mleko, seler) Składniki: Woda, Ziemniaki, średnio, Szpinak, Marchew, **Śmietana**, 18% tłuszczu (**śmietanka** pasteryzowana (**mleko**), skrobia, kultury bakterii mlekowych), Pietruszka, korzeń, **Seler** korzeniowy, Olej rzepakowy, Czosnek, Sok z cytryny, Por **.Grzanki** 10g (gluten) Składniki: Chleb graham (mąka **pszenna** typ 405, mąka **pszenna** razowa typ 1800, woda, drożdże piekarskie prasowane, sól), Olej rzepakowy	**Zupa pomidorowa z makaronem i śmietanką na wywarze warzywnym** 250g (gluten, jaja, mleko, seler) Składniki: Woda, .Pomidory pelati, krojone, w puszce (pomidory bez skórki, sok pomidorowy, sól, kwasek cytrynowy), Makaron dwujajeczny (mąka **pszenna**, masa **jajowa** pasteryzowana), **Śmietana**, 18% tłuszczu (**śmietanka** pasteryzowana (**mleko**), skrobia, kultury bakterii mlekowych), Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Koncentrat pomidorowy, 30% (zawartość ekstraktu 30 %+/-2%), **Seler** korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy	**Zupa porowa z ziemniakami i mięsem na wywarze warzywnym** 250g (seler) Składniki: Woda, Ziemniaki, średnio, Wieprzowina, łopatka, Pietruszka, korzeń, Por, Marchew, **Seler** korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy, Czosnek	**Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami na wywarze warzywnym** 250g (seler) Składniki: Woda, .Ziemniaki, Kapusta kiszona (kapusta biała, sól, kwas askorbionowy), Marchew, Cebula, Pietruszka, korzeń, **Seler** korzeniowy, Oliwa z oliwek, Por, Czosnek	**Zupa koperkowa z kaszą bulgur na wywarze warzywnym** 250g (gluten, seler) Składniki: Woda, Marchew, Kasza **bulgur** (**pszenica**), Pietruszka, korzeń, **Seler** korzeniowy, Por, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy
II danie	**Gulasz z warzywami, soczewicą i pomidorami z mleczkiem kokosowym** 180g Składniki: Woda, .Pomidory pelati, krojone, w puszce (pomidory bez skórki, sok pomidorowy, sól, kwasek cytrynowy), Soczewica czerwona, nasiona suche, .Mleko kokosowe 17-21% tłuszczu (ekstrakt z orzecha kokosowego 83%, woda, stabilizator - guma guar), Bakłażan, Papryka czerwona, Cebula, Kukurydza konserwowa (kukurydza, woda, cukier, sól), Olej rzepakowy, Marchew, Koncentrat pomidorowy, 30% (zawartość ekstraktu 30 %+/-2%), Pietruszka, korzeń **Ryż biały i brązowy z oliwą** 150g Składniki: Woda, Ryż biały, Ryż brązowy, Oliwa z oliwek	**Pierogi z serem z dodatkiem mąki pełnoziarnistej i masłem** 180g (gluten, mleko) Składniki: **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty (**mleko**, czyste kultury bakterii fermentacji mlekowej), Woda, Mąka **pszenna**, typ 500, Mąka **pszenna**, typ 1850, **Śmietana**, 18% tłuszczu (**śmietanka** pasteryzowana (**mleko**), skrobia, kultury bakterii mlekowych), **Masło** ekstra (**śmietanka** pasteryzowana (**mleko**), zakwas maślarski, **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii) **Sos jogurtowo-jagodowy** 59g (mleko) Składniki: **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), Jagody leśne (czarne jagody), mrożone **Jabłko do rączki** 80g Składniki: Jabłko	**Nuggetsy z indyka w panierce z dodatkiem płatków owsianych z pieca** 120g (gluten, jaja) Składniki: Mięso z piersi indyka, bez skóry, Płatki **owsiane**, Bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól), **Jaja** kurze całe, Mąka **pszenna**, typ 550 **Puree ziemniaczane z masłem** 150g (mleko) Składniki: Ziemniaki, średnio, **Mleko** spożywcze, 2% tłuszczu, **Masło** ekstra (**śmietanka** pasteryzowana (**mleko**), zakwas maślarski, **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii) **Brokuł gotowany na parze z oliwą** 80g Składniki: Brokuły, Oliwa z oliwek	**Kurczak w sosie z fasolką szparagową** 151g (mleko) Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, **Śmietana**, 18% tłuszczu (**śmietanka** pasteryzowana (**mleko**), skrobia, kultury bakterii mlekowych), Fasola szparagowa, Cebula, Olej rzepakowy, Skrobia ziemniaczana, Czosnek **Ryż biały i brązowy z oliwą** 150g Składniki: Woda, Ryż biały, Ryż brązowy, Oliwa z oliwek **Ogórek, rzodkiewka** 80g Składniki: Ogórek świeży (długi), Rzodkiewka	**Filet z miruny w panierce z pieca** 120g (gluten, jaja, ryby) Składniki: **Miruna**, świeża, filet bez skóry, **Jaja** kurze całe, Bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól), Mąka **pszenna**, typ 500, Olej rzepakowy, Sok z cytryny **Ziemniaki gotowane** 150g Składniki: Ziemniaki, średnio, Olej rzepakowy **Surówka z kiszonej kapusty z natką pietruszki** 80g Składniki: Kapusta kiszona (kapusta biała, sól, kwas askorbionowy), Cebula, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki)
Podwieczorek	Jabłko 100g	Gruszka 100g	Jabłko 100g	Śliwki 100g	Gruszka 100g
Suma	E [kcal]: **566.66**, B [g]: **14.28**, T [g]: **21.59**, W [g]: **84.9**	E [kcal]: **581.33**, B [g]: **29.78**, T [g]: **13.84**, W [g]: **90.23**	E [kcal]: **570.57**, B [g]: **27.74**, T [g]: **19.86**, W [g]: **74.95**	E [kcal]: **525.54**, B [g]: **20.58**, T [g]: **18.33**, W [g]: **75.74**	E [kcal]: **550.99**, B [g]: **24.25**, T [g]: **21.05**, W [g]: **72.98**

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (dokładna lista alergenów zamieszczona obok); E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany org. Jadłospis opracowany przez zespół DIET4KIDS dietetyk dziecięcy Sp. z o.o. w oparciu o wymagania placówki oraz normy żywienia. Jadłospis podlega ochronie praw autorskich. Placówka zapewnia napój do posiłku. Jadłospis sporządzony dla grupy wiekowej: 7-15 lat.

Jadłospis: **2610-TRIO-szkoła-T1-T4** (2026-10-12 - 2026-11-04)

	poniedziałek 2026-10-19	wtorek 2026-10-20	środa 2026-10-21	czwartek 2026-10-22	piątek 2026-10-23
Zupa	**Kasza manna orkiszowa na rosole z mięskiem drobiowym** 250g (gluten, seler) Składniki: Woda, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Kurczak, tuszka, Marchew, kasza manna orkiszowa pełnoziarnista (pełnoziarnista kasza manna z pszenicy orkisz), Pietruszka, korzeń, Por, **Seler** korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki)	**Zupa ziemniaczano-paprykowa na wywarze warzywnym** 250g (mleko, seler) Składniki: Woda, Papryka czerwona, .Ziemniaki, Marchew, **Śmietana**, 18% tłuszczu (**śmietanka** pasteryzowana (**mleko**), skrobia, kultury bakterii mlekowych), Cebula, **Seler** korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy	**.Zupa grochowa na wywarze warzywnym z ziemniakami** 250g (seler) Składniki: Woda, Ziemniaki, średnio, Groch, nasiona suche, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler** korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy	**Zupa krem z kalafiora i marchewki na wywarze warzywnym zabielana** 250g (mleko, seler) Składniki: Woda, Marchew, Kalafior, .**Śmietana** 18% tłuszczu (**śmietanka** pasteryzowana (**mleko**), skrobia, kultury bakterii mlekowych), Cebula, **Seler** korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Por, Oliwa z oliwek, Czosnek, Imbir korzeń **Grzanki** 10g (gluten) Składniki: Chleb **żytni** razowy (woda, zakwas **żytni**, mąka **żytnia**, mąka **pszenna**, drożdże, sól), Olej rzepakowy	**Krupnik jęczmienny na wywarze mięsno-warzywnym** 250g (gluten, seler) Składniki: Woda, Kasza **jęczmienna**, perłowa, Marchew, Cebula, **Seler** korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Por, Olej rzepakowy, Czosnek, Kurczak, tuszka, Pietruszka, liście (natka pietruszki)
II danie	**Kopytka** 180g (gluten, jaja) Składniki: Ziemniaki, średnio, Mąka **pszenna**, typ 500, **Jaja** kurze całe, Oliwa z oliwek **Sos śmietanowo-szpinakowy** 60g (gluten, mleko, seler) Składniki: **Śmietana**, 18% tłuszczu (**śmietanka** pasteryzowana (**mleko**), skrobia, kultury bakterii mlekowych), Szpinak, Woda, Olej rzepakowy, Czosnek, Marchew, Mąka **pszenna**, typ 550, **Seler** korzeniowy, Pietruszka, korzeń **Buraczki na ciepło** 80g Składniki: Buraki, Jabłko, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny	**Medaliony z kurczaka w sosie jarzynowym** 150g (gluten, mleko, seler) Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, **Śmietana**, 18% tłuszczu (**śmietanka** pasteryzowana (**mleko**), skrobia, kultury bakterii mlekowych), Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler** korzeniowy, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Mąka **pszenna**, typ 550, Czosnek **Ryż biały i brązowy z oliwą** 150g Składniki: Woda, Ryż biały, Ryż brązowy, Oliwa z oliwek **Surówka z marchewki** 60g Składniki: Marchew, Olej rzepakowy	**_Drożdżowe racuchy z dodatkiem mąki pełnoziarnistej z jabłkiem** 150g (gluten, jaja, mleko) Składniki: **Mleko** spożywcze, 2% tłuszczu, Jabłko, Mąka **pszenna**, typ 550, Mąka **pszenna**, typ 1850, **Jaja** kurze całe, Drożdże piekarskie, prasowane (drożdże Saccharomyces cerevisiae), Olej rzepakowy, Cukier **.Sos jogurtowy** 50g (mleko) Składniki: **Jogurt** typu greckiego (**mleko**, **śmietanka** (**mleko**), żywe kultury bakterii jogurtowych)), **Śmietana**, 18% tłuszczu (**śmietanka** pasteryzowana (**mleko**), skrobia, kultury bakterii mlekowych) Papryka czerwona 60g	**_Kotlet pożarski w panierce pełnoziarnistej** 121g (gluten, jaja, mleko) Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Wieprzowina, łopatka, .Bułka tarta pełnoziarnista (mąka **pszenna** typ 1850, woda), Bułka kajzerka (mąka **pszenna**, woda, drożdże, olej rzepakowy, cukier, sól), **Mleko** spożywcze, 2% tłuszczu, **Jaja** kurze całe, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki) **_Puree ziemniaczane z masłem** 150g (mleko) Składniki: Ziemniaki, średnio, **Mleko** spożywcze, 2% tłuszczu, **Masło** ekstra (**śmietanka** pasteryzowana (**mleko**), zakwas maślarski, **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii) **Fasolka szparagowa gotowana na parze** 80g Składniki: Fasolka szparagowa, mrożona, Oliwa z oliwek	**Dorsz pieczony z masłem i koperkiem** 90g (ryby, mleko) Składniki: **Dorsz**, świeży, filety bez skóry, **Masło** ekstra (**śmietanka** pasteryzowana (**mleko**), zakwas maślarski, **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii), Sok z cytryny, Koper ogrodowy **_Ziemniaki gotowane skropione oliwą** 150g Składniki: Ziemniaki, średnio, Oliwa z oliwek **.Kalafior z marchewką na parze z oliwą** 80g Składniki: Marchew, Kalafior, Oliwa z oliwek, Czosnek
Podwieczorek	Jabłko 100g	Gruszka 100g	Banan 89g	Jabłko 100g	Śliwki 100g
Suma	E [kcal]: **540.09**, B [g]: **20.73**, T [g]: **16.31**, W [g]: **80.85**	E [kcal]: **568.02**, B [g]: **20.96**, T [g]: **23.03**, W [g]: **74.39**	E [kcal]: **590.36**, B [g]: **20.08**, T [g]: **16.91**, W [g]: **95.48**	E [kcal]: **582.23**, B [g]: **26.24**, T [g]: **22.6**, W [g]: **73.79**	E [kcal]: **541.96**, B [g]: **20.42**, T [g]: **22.14**, W [g]: **69.68**

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (dokładna lista alergenów zamieszczona obok); E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany org. Jadłospis opracowany przez zespół DIET4KIDS dietetyk dziecięcy Sp. z o.o. w oparciu o wymagania placówki oraz normy żywienia. Jadłospis podlega ochronie praw autorskich. Placówka zapewnia napój do posiłku. Jadłospis sporządzony dla grupy wiekowej: 7-15 lat.

Jadłospis: **2610-TRIO-szkoła-T1-T4** (2026-10-12 - 2026-11-04)

	poniedziałek 2026-10-26	wtorek 2026-10-27	środa 2026-10-28	czwartek 2026-10-29	piątek 2026-10-30
Zupa	**Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym** 250g (seler, gorczyca) Składniki: Woda, Ziemniaki, średnio, Ogórek kiszony (woda, czosnek, chrzan, sól, liść wiśni, liść dębu, **gorczyca**), Kurczak, tuszka, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler** korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy, Koper ogrodowy	**Zupa z soczewicy żółtej z mleczkiem kokosowym na wywarze warzywnym** 200g (seler) Składniki: Woda, Soczewica żółta, nasiona suche, Mleko (mleczko) kokosowe (5-7% tłuszczu) (ekstrakt z miąższu kokosa, woda), Marchew, **Seler** korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Por, Cebula, Czosnek, Oliwa z oliwek, Imbir korzeń	**.Ryżanka na wywarze warzywnym** 250g (seler) Składniki: Woda, Marchew, **Seler** korzeniowy, Ryż biały, Por, Cebula, Pietruszka, korzeń, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy	**.Zupa brokułowa zabielana z ziemniakami na wywarze warzywnym** 250g (mleko, seler) Składniki: Woda, Ziemniaki, średnio, Brokuły, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Śmietana**, 18% tłuszczu (**śmietanka** pasteryzowana (**mleko**), skrobia, kultury bakterii mlekowych), **Seler** korzeniowy, Por, Olej rzepakowy	**Zupa pomidorowa zabielana z makaronem orzo na wywarze warzywnym** 250g (gluten, mleko, seler) Składniki: Woda, Pomidory krojone w puszce lub kartoniku (pomidory bez skórki, sok pomidorowy, sól, kwasek cytrynowy), Makaron **pszenny** orzo (semolina z **pszenicy** twardej), Marchew, Pietruszka, korzeń, **Śmietana**, 18% tłuszczu (**śmietanka** pasteryzowana (**mleko**), skrobia, kultury bakterii mlekowych), Por, **Seler** korzeniowy, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Cebula
II danie	**Mięso z piersi indyka w sosie porowym** 130g (gluten, mleko, seler) Składniki: Mięso z piersi indyka, bez skóry, **Śmietana**, 18% tłuszczu (**śmietanka** pasteryzowana (**mleko**), skrobia, kultury bakterii mlekowych), Por, Woda, Olej rzepakowy, Marchew, Mąka **pszenna**, typ 500, Pietruszka, korzeń, **Seler** korzeniowy **Kasza bulgur z olejem** 150g (gluten) Składniki: Woda, Kasza bulgur (**pszenica**), Olej rzepakowy **.Surówka z białej kapusty z koperkiem i śmietanką** 80g (mleko) Składniki: Kapusta biała, .**Śmietana** 18% tłuszczu (**śmietanka** pasteryzowana (**mleko**), skrobia, kultury bakterii mlekowych), Koper ogrodowy, Sok z cytryny	**Naleśniki z dodatkiem mąki pełnziarnistej** 180g (gluten, jaja, mleko) Składniki: **Mleko** spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, **Jaja** kurze całe, Mąka **pszenna**, typ 500, Olej rzepakowy, Mąka **pszenna**, typ 1850 **Twarożek do naleśników bez cukru** 80g (mleko) Składniki: **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty (**mleko**, czyste kultury bakterii fermentacji mlekowej), **Śmietana**, 18% tłuszczu (**śmietanka** pasteryzowana (**mleko**), skrobia, kultury bakterii mlekowych) **Mus truskawkowy** 20g Składniki: Truskawki, mrożone **Prażona śliwka** 60g Składniki: Śliwki	**_Filet z kurczaka z pieca w panierce pełnoziarnistej** 80g (gluten, jaja) Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **Jaja** kurze całe, Olej rzepakowy, .Bułka tarta pełnoziarnista (mąka **pszenna** typ 1850, woda) **_Ziemniaki gotowane skropione oliwą** 150g Składniki: Ziemniaki, średnio, Oliwa z oliwek **Fasolka szparagowa i kalafior z masłem i bułką tartą** 80g (gluten, mleko) Składniki: Fasola szparagowa, Kalafior, **Masło** ekstra (**ś_mietanka** pasteryzowana (**mleko**), zakwas maślarski, **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii), .Bułka tarta pełnoziarnista (mąka **pszenna** typ 1850, woda)	**Makaron penne pszenny i pełnoziarnisty z cieciorką i sosem pomidorowym** 349g (gluten) Składniki: Woda, Cieciorka konserwowa (ciecierzyca) (ciecierzyca, woda, sól), Sos pomidorowy w puszce lub kartoniku (pomidory, woda, sól), Makaron penne, Makaron penne pełnoziarnisty, Cebula, Olej rzepakowy, Czosnek **Surówka z kapusty pekińskiej z rzodkiewką i papryką** 80g Składniki: Kapusta pekińska, Papryka czerwona, Rzodkiewka, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki)	**Filet z mintaja w panierce pełnoziarnistej** 100g (gluten, jaja, ryby) Składniki: .**Mintaj**, świeży, filet bez skóry, **Jaja** kurze całe, .Bułka tarta pełnoziarnista (mąka **pszenna** typ 1850, woda), Mąka **pszenna**, typ 550, Olej rzepakowy, Sok z cytryny **_Puree ziemniaczane z masłem** 150g (mleko) Składniki: Ziemniaki, średnio, **Mleko** spożywcze, 2% tłuszczu, **Masło** ekstra (**śmietanka** pasteryzowana (**mleko**), zakwas maślarski, **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii) **_Ogórek kiszony krojony polany olejem** 80g (gorczyca) Składniki: Ogórek kiszony (woda, czosnek, chrzan, sól, liść wiśni, liść dębu, **gorczyca**), Olej rzepakowy
Podwieczorek	Jabłko 100g	Gruszka 100g	Banan 80g	Śliwki 100g	Jabłko 100g
Suma	E [kcal]: **547.85**, B [g]: **25.39**, T [g]: **20.46**, W [g]: **71.71**	E [kcal]: **581.24**, B [g]: **30.95**, T [g]: **24.07**, W [g]: **64.7**	E [kcal]: **570.11**, B [g]: **23.52**, T [g]: **21.39**, W [g]: **75.3**	E [kcal]: **564.33**, B [g]: **18.31**, T [g]: **16.72**, W [g]: **91.21**	E [kcal]: **553.11**, B [g]: **22.36**, T [g]: **21.93**, W [g]: **70.34**

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (dokładna lista alergenów zamieszczona obok); E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany org. Jadłospis opracowany przez zespół DIET4KIDS dietetyk dziecięcy Sp. z o.o. w oparciu o wymagania placówki oraz normy żywienia. Jadłospis podlega ochronie praw autorskich. Placówka zapewnia napój do posiłku. Jadłospis sporządzony dla grupy wiekowej: 7-15 lat.

Jadłospis: **2610-TRIO-szkoła-T1-T4** (2026-10-12 - 2026-11-04)

	poniedziałek 2026-11-02	wtorek 2026-11-03	środa 2026-11-04	czwartek 2026-11-05	piątek 2026-11-06
Zupa	**Zupa fasolowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** 250g (seler) Składniki: Woda, Ziemniaki, średnio, Fasola biała, nasiona suche, Marchew, Olej rzepakowy, Cebula, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler** korzeniowy, Czosnek	**Barszcz czerwony z makaronem na wywarze warzywnym** 250g (gluten, jaja, seler) Składniki: Woda, Buraki, Marchew, Makaron dwujajeczny (mąka **pszenna**, masa **jajowa** pasteryzowana), Pietruszka, korzeń, **Seler** korzeniowy, Cebula, Olej rzepakowy, Czosnek, Sok z cytryny	**Krem marchewkowy na wywarze mięsno-warzywnym** 250g (mleko, seler) Składniki: Woda, Marchew, Ziemniaki, średnio, Kurczak, tuszka, .**Śmietana** 18% tłuszczu (**śmietanka** pasteryzowana (**mleko**), skrobia, kultury bakterii mlekowych), Pietruszka, korzeń, Por, **Seler** korzeniowy, Cebula, Olej rzepakowy, Czosnek **Grzanki pełnoziarniste** 10g (gluten) Składniki: Chleb **żytni** razowy (woda, zakwas **żytni**, mąka **żytnia**, mąka **pszenna**, drożdże, sól), Olej rzepakowy	**Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym** 250g (seler) Składniki: Woda, Kalafior, Ziemniaki, średnio, Kurczak, tuszka, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler** korzeniowy, Cebula, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki)	**..Rosół z makaronem i natką pietruszki z lubczykiem** 249g (gluten, jaja, seler) Składniki: Woda, Makaron dwujajeczny (mąka **pszenna**, masa **jajowa** pasteryzowana), Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Pietruszka, korzeń, **Seler** korzeniowy, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), .Lubczyk
II danie	**Makaron pszenny i pełnoziarnisty z twarożkiem** 200g (gluten, jaja, mleko) Składniki: Woda, **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty (**mleko**, czyste kultury bakterii fermentacji mlekowej), Makaron dwujajeczny (mąka **pszenna**, masa **jajowa** pasteryzowana), **Śmietana**, 30% tłuszczu (**śmietanka** pasteryzowana (**mleko**), skrobia, kultury bakterii mlekowych), Makaron **pszenny** pełnoziarnisty (pełnoziarnista mąka z **pszenicy** durum, woda) **Sos jogurtowo-wiśniowy** 100g (mleko) Składniki: **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), Wiśnie bez pestek, mrożone Banan 60g	**Kąski drobiowe z duszonymi warzywami - marchewką i papryką** 150g Składniki: Mięso z piersi indyka, bez skóry, Papryka czerwona, Marchew, Woda, Cebula, Olej rzepakowy, Czosnek **.Ryż basmati i brązowy z olejem** 151g Składniki: Woda, Ryż basmati, Ryż brązowy, Olej rzepakowy **.Surówka z kapusty białej z pomidorem i śmietaną** 81g (mleko) Składniki: Kapusta biała, .Pomidor, **Śmietana**, 18% tłuszczu (**śmietanka** pasteryzowana (**mleko**), skrobia, kultury bakterii mlekowych), Pietruszka, liście (natka pietruszki)	**Chili sin carne z pomidorami, fasolą, kukurydzą i papryką** 250g Składniki: Fasola czerwona z puszki (fasola czerwona, woda, sól), Woda, Pomidory krojone w puszce lub kartoniku (pomidory bez skórki, sok pomidorowy, sól, kwasek cytrynowy), Papryka czerwona, Papryka zielona, Papryka żółta, Kukurydza konserwowa (kukurydza, woda, cukier, sól), Cebula, Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Czosnek **.Ziemniaki gotowane** 150g Składniki: Ziemniaki, średnio, Olej rzepakowy **Surówka z kapusty pekińskiej z rzodkiewką i sosem winegret** 60g (gorczyca, siarka) Składniki: Kapusta pekińska, Rzodkiewka, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina)	**Delikatny schab w sosie koperkowym** 120g (mleko) Składniki: Wieprzowina, schab surowy bez kości, Woda, **Śmietana**, 18% tłuszczu (**śmietanka** pasteryzowana (**mleko**), skrobia, kultury bakterii mlekowych), Cebula, Marchew, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, Czosnek **Kasza gryczana z olejem** 150g Składniki: Woda, Kasza gryczana, Olej rzepakowy **Buraczki na ciepło** 80g Składniki: Buraki, Jabłko, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny	**Paluszki rybne z morszczuka z dodatkiem mąki pełnoziarnistej z pieca** 100g (gluten, jaja, ryby) Składniki: .**Morszczuk**, świeży, filet bez skóry, Bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól), **Jaja** kurze całe, Mąka **pszenna**, typ 1850, Sok z cytryny **_Ziemniaki gotowane skropione oliwą** 150g Składniki: Ziemniaki, średnio, Oliwa z oliwek **Marchew mini na parze** 80g Składniki: Marchewka mini (babe), Olej rzepakowy
Podwieczorek	Jabłko 100g	Śliwki 100g	Jabłko 100g	Banan 80g	Gruszka 100g
Suma	E [kcal]: **559.44**, B [g]: **22.16**, T [g]: **17.23**, W [g]: **81.77**	E [kcal]: **554.21**, B [g]: **22.34**, T [g]: **16.85**, W [g]: **83.4**	E [kcal]: **562.72**, B [g]: **16.66**, T [g]: **21.29**, W [g]: **82.35**	E [kcal]: **551.25**, B [g]: **27.68**, T [g]: **18.24**, W [g]: **73.66**	E [kcal]: **526.31**, B [g]: **23.84**, T [g]: **13.99**, W [g]: **80.01**

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby 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

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (dokładna lista alergenów zamieszczona obok); E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany org. Jadłospis opracowany przez zespół DIET4KIDS dietetyk dziecięcy Sp. z o.o. w oparciu o wymagania placówki oraz normy żywienia. Jadłospis podlega ochronie praw autorskich. Placówka zapewnia napój do posiłku. Jadłospis sporządzony dla grupy wiekowej: 7-15 lat.