

Data	Śniadanie	Obiad	
		Zupa	II Danie
Poniedziałek 26.10.2026r.	Herbata rumianek. Chleb razowy* (<i>pszenica, żyto</i>) oraz chleb pszenno-żytni* (<i>pszenica, żyto</i>) z masłem 82% tł. (<i>mleko</i>) i kielbasą suchą krakowską* oraz twaróg warzywny (twaróg półtłusty (<i>mleko</i>), jogurt naturalny (<i>mleko</i>), rzodkiewka, szczypior), a także warzywa: pomidor czerwony, papryka żółta, kalarepa, roszponka Dodatkowo <i>orzechy</i> laskowe i pestki dyni.	Zupa brokułowa z kaszą orkiszową: brokuł, kasza <i>orkiszowa</i> , włoszczyzna (marchew, pietruszka, <i>seler</i> , por), jogurt naturalny (<i>mleko</i>), śmietana 18% tł. (<i>mleko</i>), koperek.	Spaghetti bolongese. Podsmażone na oleju rzepakowym mięso mielone z fileta z kurczaka, kolejno duszone w sosie z passaty pomidorowej, pomidora, marchwi, cukinii, cebuli, czosnku, bazylii. Całość podana z ugotowanym makaronem <i>pszennym z orkiszem</i> . Napar owocowy* <u>Podwieczorek</u> : jabłko i pomarańcza.
Wtorek 27.10.2026r.	Herbata malinowa z kwiatem róży. Chleb razowy* (<i>pszenica, żyto</i>) oraz chleb pszenno-żytni* (<i>pszenica, żyto</i>) z masłem 82% tł. (<i>mleko</i>) i serek śmietankowy z ziołami w plastrach* oraz pasta z szynki (serek śmietankowy (<i>mleko</i>), szynka wieprzowa 100% mięsa*, <i>jajko</i> ugotowane na twardo, rukola, cebula czerwona), a także warzywa: ogórek zielony, marchew, papryka czerwona, kielki warzyw. Dodatkowo pestki słonecznika.	Zupa krupnik z ziemniakami, kielbasą z szynki wieprzowej 100%, kaszą jęczmienną pęczak: ziemniaki, podpieczona w piecu konwekcyjnym kielbasa z szynki wieprzowej 100% * (<i>gorczyca</i>), kasza <i>jęczmienna</i> pęczak, włoszczyzna (marchew, pietruszka, <i>seler</i> , por), natka pietruszki.	Placki owsiane z jogurtem straciatella. Smażone na oleju rzepakowym placki z: <i>mleka</i> 2% tł., płatków <i>owsianych</i> , mąki <i>pszennej</i> , banana, <i>jajka</i> , drożdży suszonych*, laski wanilii. Całość podana z jogurtem straciatella: jogurt naturalny typu greckiego (<i>mleko</i>), czekolada gorzka 72%* (<i>soja</i>) oraz prażonymi płatkami <i>migdała</i> . Herbata rumianek. <u>Podwieczorek</u> : gruszka i melon.
Środa 28.10.2026r.	Kawa zbożowa: <i>mleko</i> 2% tł., kawa zbożowa* (<i>jęczmień, żyto</i>). Chleb razowy* (<i>pszenica, żyto</i>) oraz chleb pszenno-żytni* (<i>pszenica, żyto</i>) z masłem 82% tł. (<i>mleko</i>) i pieczonym w piecu konwekcyjnym schabem wieprzowym oraz pasta z fasoli (fasola biała konserwowa, pomidory suszone w oleju z ziołami*), a także warzywa: pomidor czekoladowy, marchew, papryka zielona, roszponka. Dodatkowo <i>orzechy</i> nerkowca i pestki dyni.	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym: ogórki kiszzone, ryż brązowy, jogurt naturalny grecki (<i>mleko</i>), włoszczyzna (marchew, pietruszka, <i>seler</i> , por), śmietana 18% tł. (<i>mleko</i>), koperek.	Jajko sadzone z puree ziemniaczanym i surówką wiosenną. Pieczone w piecu konwekcyjnym <i>jajko</i> sadzone podane z puree ziemniaczanym i surówką wiosenną: ogórek zielony, sałata zielona, jogurt naturalny typu greckiego (<i>mleko</i>), rzodkiewka, koper, sok z cytryny. Woda z cytryna i miętą. <u>Podwieczorek</u> : banan, ananas i kiwi.
Czwartek 29.10.2026r.	Herbata owocowa „Prosto z lasu”. Chleb razowy* (<i>pszenica, żyto</i>) oraz chleb pszenno-żytni* (<i>pszenica, żyto</i>) z masłem 82% tł. (<i>mleko</i>) i ser żółty* (<i>mleko</i>) oraz pasztet z selera (<i>seler</i> , marchew, pietruszka, cebula, <i>jajka</i> , bułka tarta* (<i>pszenica</i>), słonecznik, czosnek), a także warzywa: pomidor żółty, ogórek kiszony, rzodkiew biała, liście szpinaku. Dodatkowo <i>orzechy</i> włoskie i pestki dyni.	Zupa z kalarepy z makaronem pszennym: kalarepa, makaron <i>pszenny</i> , włoszczyzna (marchew, pietruszka, <i>seler</i> , por), jogurt naturalny (<i>mleko</i>), śmietana 18% tł. (<i>mleko</i>), koper.	Burgery z kurczaka z cukinią i kaszą jaglaną z puree ziemniaczanym i surówką z czerwonej kapusty. Pieczone w piecu konwekcyjnym burgery z: fileta z piersi kurczaka, cukinii, kaszy jaglanej, <i>jajka</i> , cebuli, natki pietruszki, czosnku. Całość podana z puree ziemniaczanym oraz surówką z czerwonej kapusty: czerwona kapusta, jogurt naturalny typu greckiego (<i>mleko</i>), kukurydza konserwowa, natka pietruszki. Woda z cytryna i miętą. <u>Podwieczorek</u> : ciasto
Piątek 30.10.2026r.	Herbata czarna z cytryną. Kasza manna z musem truskawkowym: <i>mleko</i> 2% tł., kasza manna (<i>pszenica</i>) z musem z truskawek. Chleb razowy* (<i>pszenica, żyto</i>) oraz chleb pszenno-żytni* (<i>pszenica, żyto</i>) z masłem 82% tł. (<i>mleko</i>) i szynką wieprzową 100% mięsa*, a także warzywa: pomidor czerwony, papryka żółta, rzodkiewka, rukola. Dodatkowo <i>orzechy</i> laskowe i pestki dyni.	Zupa krem z ciecierzycy z grzankami razowymi i prażonym słonecznikiem: ciecierzycza konserwowa, grzanki razowe* (<i>jajka, pszenica</i>), passata pomidorowa, włoszczyzna (marchew, pietruszka, <i>seler</i> , por), słonecznik, natka pietruszki, czosnek.	Ryba w sosie greckim z ryżem białym i gotowaną na parze fasolą szparagową. Pieczona w piecu konwekcyjnym <i>ryba</i> Miruna w sosie greckim: włoszczyzna (marchew, pietruszka, <i>seler</i> , por), passata pomidorowa, jogurt naturalny (<i>mleko</i>). Całość podana z ugotowanym ryżem białym oraz gotowaną na parze fasolą szparagową z dodatkiem oliwy z oliwek. Kompot owocowy*. <u>Podwieczorek</u> : jabłko, gruszka i khaki.

Data	Śniadanie	Obiad	
		Zupa	II Danie
Poniedziałek 02.11.2026r.	Kakao: mleko 2% tł., kakao*. Chleb razowy* (pszenica , żyto) oraz chleb pszenno-żytni* (pszenica , żyto) z masłem 82% tł. (mleko) i kielbasą wiejską z Wadowic* oraz ser wędzony typu oscypek* (mleko), a także warzywa: ogórek zielony, papryka żółta, rzodkiewka, roszponka Dodatkowo pestki słonecznika.	Zupa rosół: marchew, makaron pszenno-jajeczny , udziec indyka, kark wołowy, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, lubczyk.	Kurczak po tokańsku z ryżem białym i surówką z brokułu. Podpieczony w piecu konwekcyjnym filet z kurczaka, kolejno duszony z serkiem mascarpone* (mleko), pomidorami suszonymi w oleju z ziołami*, szpinakiem, cebulą, czosnkiem. Całość podana z ugotowanym ryżem białym i surówką z brokułu: brokuł, marchew, jogurt naturalny typu greckiego (mleko), sok z cytryny. Woda z cytryną i miętą. <u>Podwieczorek</u> : jabłko, gruszka i kiwi.
Wtorek 03.11.2026r.	Herbata malinowa z kwiatem róży. Chleb razowy* (pszenica , żyto) oraz chleb pszenno-żytni* (pszenica , żyto) z masłem 82% tł. (mleko) i serem żółtym* (mleko) oraz pasztetem mięsno-warzywnym (udziec indyka, kark wołowy, marchew, pietruszka, seler , jajko , bułka tarta* (pszenica), cebula, czosnek) a także warzywa: pomidor czerwony, marchew, ogórek kiszony, sałata. Dodatkowo pestki dyni.	Zupa krem z zielonych warzyw z kaszą kuskus: grostek zielony, brokuł, kasza kuskus (pszenica), jogurt naturalny (mleko), por, jarmuż, szpinak, cebula szalotka, koper, czosnek.	Placki warzywne z domowym ketchupem z cukinii i jogurtem ziołowym. Smażone na oleju rzepakowym placki z: ziemniaka, marchewki, cukinii, pietruszki, cebuli, maki pszennej , jaja , natki pietruszki, czosnku. Całość podana z warzywami w słupkach (marchew, ogórek) oraz ketchupem z cukinii (cukinia, papryka czerwona, pasata pomidorowa, cebula) i jogurtem ziołowym (jogurt naturalny (mleko), koper, natka pietruszki). Kompot owocowy*. <u>Podwieczorek</u> : jabłko i pomarańcza.
Środa 04.11.2026r.	Herbata rumianek. Jęczmieniówka: mleko 2% tł., płatki jęczmienne . Chleb razowy* (pszenica , żyto) oraz chleb pszenno-żytni* (pszenica , żyto) z masłem 82% tł. (mleko) i kielbasą suchą krakowską*, a także warzywa: ogórek zielony, papryka żółta, rzodkiew biała, roszponka. Dodatkowo orzechy włoskie i pestki dyni.	Zupa jarzynowa z ryżem brązowym: mieszanek 7-składnikowa (fasolka szparagowa, brukselka, kalafior, grostek zielony, marchew, pasternak, por), ryż brązowy, jogurt naturalny typu greckiego (mleko), śmietana 12% tł. (mleko), koperek.	Gulasz z soczewicy z puree ziemniaczanym i surówką z marchwi. Gulasz z: soczewicy zielonej, marchwi, przecieru pomidorowego, pomidora, papryki czerwonej, papryki zielonej, cebuli, pora, czosnku. Całość podana z puree ziemniaczanym oraz surówką z buraka: burak, kapusta kiszona, jabłko, cebula czerwona, olej rzepakowy, sok z cytryny. Napar owocowy*. <u>Podwieczorek</u> : jabłko i gruszka.
Czwartek 05.11.2026r.	Herbata czarna z cytryną. Chleb razowy* (pszenica , żyto) oraz chleb pszenno-żytni* (pszenica , żyto) z masłem 82% tł. (mleko) i serek żółty* (mleko) oraz sałatka brokułowa (brokuł, jajko ugotowane na twardo, kukurydza konserwowa, jogurt naturalny typu greckiego (mleko), majonez* (jaja , gorczyca)), a także warzywa: pomidor czerwony, ogórek zielony, papryka czerwona, rzodkiewka, kielki warzyw. Dodatkowo pestki słonecznika.	Zupa krem z cebuli z grzankami: cebula biała, ziemniaki, grzanki* (pszenica , żyto), marchew, pietruszka, seler , cebula szalotka por.	Ryba pieczona w panierce z kaszą jęczmienną i surówką z marchwi. Pieczona w piecu konwekcyjnym porcja ryby Miruny w panierce z bułki tartej* (pszenica), maki pszennej i jajka . Całość podana z ugotowaną kaszą jęczmienną oraz surówką z marchwi: marchew, jabłko, jogurt naturalny typu greckiego (mleko), por, sok z cytryny. Herbata brzoskwiniowa z kwiatem rumianku. <u>Podwieczorek</u> : wafle ryżowe z dżemem owocowym 100%*.
Piątek 06.11.2026r.	Herbata borówkowa z kwiatem chabru. Chleb razowy* (pszenica , żyto) oraz chleb pszenno-żytni* (pszenica , żyto) z masłem 82% tł. (mleko) i pieczonym w piecu konwekcyjnym polędwica wieprzowa oraz pasta z groszku (grostek zielony, serek śmietankowy* (mleko), czosnek), a także warzywa: ogórek kiszony, pomidor żółty, marchew, liście szpinaku. Dodatkowo orzechy nerkowca i pestki słonecznika.	Zupa gulaszowa mięsna: ziemniaki, podpieczone w piecu konwekcyjnym mięso z fileta z indyka, marchewka, pietruszka, seler , kukurydza, pasata pomidorowa, cebula, czosnek, natka pietruszki.	Makaron z białym serem i musem truskawkowym. Makaron pszenny z orkiszem , twaróg półtłusty (mleko), masło 82% tł. (mleko), laska wanilii. Całość podana z musem z truskawek. Woda z pomarańczą i miętą. <u>Podwieczorek</u> : banan i kiwi.

Dotyczy jadłospisu w dniach 26.10.2026-30.10.2026

Dzieci mają dostęp do wody źródlanej niegazowanej przez cały dzień.

Do przygotowywania potraw używamy następujących przypraw: sól biała jodowana, sól himalajska, pieprz czarny, pieprz ziołowy, papryka słodka, czosnek granulowany, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk suszony, pietruszka suszona, koper suszony, przyprawa do mięs linia szkoła curry, zioła prowansalskie, tymianek suszony.

Alergeny wyróżnione zostały na jadłospisie pogrubioną i pochyloną czcionką.

Wszelkie zmiany w jadłospisie uzależnione od dostaw artykułów spożywczych

***pomimo największych starań, istnieje możliwość, że w rybie trafi się ość.**

* *Chleb razowy (Piekarnia Sobolewski):* w zależności od dostawy jest to chleb graham lub chleb słonecznikowy. *Chleb graham:* mąka pszenna T750, woda, mąka pszenna graham T1850, mąka żytnia T720, sól, drożdże, olej rzepakowy. *Chleb słonecznikowy:* mąka pszenna T750, woda, słonecznik, drożdże, sól, mąka żytnia T720, olej rzepakowy.

* *Chleb pszenno-żytni(Piekarnia Sobolewski):* w zależności od dostawy jest to chleb zwykły lub kanapkowy. *Chleb zwykły:* mąka pszenna T750, woda, mąka żytnia T720, drożdże, sól. *Chleb kanapkowy:* mąka pszenna T750, woda, mąka żytnia T720, drożdże, sól, mak.

* *Kompot owocowy:* śliwka węgierka, czarna porzeczka, wiśnia, truskawka, jabłko + dodatkowo rabarbar lub agrest lub malina.

* *Napar owocowy:* jabłko, owoce aronii, kwiat hibiskusa, owoce maliny, aromat/ kwiat hibiskusa, jabłko (21 %), owoc pigwy, owoc aronii, skórka pomarańczy (10 %), owoc gruszki, owoc moreli, aromaty, kora cynamonu (0,5 %), goździki (0,5 %)/ jabłko, owoc aronii, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży (5 %), płatki róży (1,5 %), aromat.

* *Kiełbasa krakowska sucha (Tarczyński):* mięso wieprzowe z szynki, sól, przyprawy, acerola w proszku, aromaty naturalne, Ze 146 g mięsa wieprzowego z szynki wyprodukowano 100 g produktu.

* *Serek Capresi śmietankowy z ziołami plastry (Polmlek):* serek śmietankowy 93,5 %, stabilizator: żelatyna wieprzowa, białka mleka, sól, zioła 0,6 %.

* *Kiełbasa z szynki wieprzowej 100% mięsa (JBB):* mięso wieprzowe z szynki, sól, przyprawy (zawierają gorczycę), naturalny aromat, acerola w proszku, osłonka jadalna: jelito wieprzowe. 100 g produktu wyprodukowano ze 100 g mięsa wieprzowego z szynki.

* *Serek śmietankowy naturalny Łaciaty (Mlekpól):* serek śmietankowy, białka mleka, sól.

* *Szynka wieprzowa 100% mięsa (Dobra Dolina):* mięso wieprzowe z szynki (100 g produktu otrzymano ze 100 g mięsa wieprzowego z szynki), sól, naturalny aromat, ekstrakty przypraw i owoców.

* *Drożdże Delecta instant Bakalland:* drożdże suszone, monostearnian sorbitanu.

* *Czekolada gorzka 72% (Storck):* miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, emulgator: lecytyny (soja), wyciąg z wanilii.

* *Kawa zbożowa (Bakalland):* żyto 60 %, jęczmień 20 %, cykoria, burak cukrowy – prażone.

* *Pomidory suszone w oleju z ziołami (Dobry Wybór):* pomidory suszone 54,2 % (pomidory, sól), olej rzepakowy 45%, mieszanka ziół 0,6 %, cukier.

* *Ser żółty (Mlekpól):* mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia.

* *Bułka tarta (Piekarnia Sobolewski):* mąka pszenna T500, woda, drożdże, sól.

Zamienniki przy diecie bezmlecznej:

* ser żółty – produkt roślinny w stylu sera

* mleko – napój roślinny

* jogurt – produkt roślinny w stylu skyr

* masło – margaryna roślinna

Dotyczy jadłospisu w dniach 02.11.2026-06.11.2026

Dzieci mają dostęp do wody źródlanej niegazowanej przez cały dzień.

Do przygotowywania potraw używamy następujących przypraw: sól biała jodowana, sól himalajska, pieprz czarny, pieprz ziołowy, papryka słodka, czosnek granulowany, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk suszony, pietruszka suszona, koper suszony, przyprawa do mięs linia szkoła curry, zioła prowansalskie, tymianek suszony.

Alergeny wyróżnione zostały na jadłospisie pogrubioną i pochyloną czcionką.

Wszelkie zmiany w jadłospisie uzależnione od dostaw artykułów spożywczych

***pomimo największych starań, istnieje możliwość, że w rybie trafi się ość.**

* *Chleb razowy (Piekarnia Sobolewski):* w zależności od dostawy jest to chleb graham lub chleb słonecznikowy.

Chleb graham: mąka pszenna T750, woda, mąka pszenna graham T1850, mąka żytnia T720, sól, drożdże, olej rzepakowy. Chleb słonecznikowy: mąka pszenna T750, woda, słonecznik, drożdże, sól, mąka żytnia T720, olej rzepakowy.

* *Chleb pszenno-żytni(Piekarnia Sobolewski):* w zależności od dostawy jest to chleb zwykły lub kanapkowy.

Chleb zwykły: mąka pszenna T750, woda, mąka żytnia T720, drożdże, sól. Chleb kanapkowy: mąka pszenna T750, woda, mąka żytnia T720, drożdże, sól, mak.

* *Kompot owocowy:* śliwka węgierka, czarna porzeczka, wiśnia, truskawka, jabłko + dodatkowo rabarbar lub agrest lub malina.

* *Napar owocowy:* jabłko, owoce aronii, kwiat hibiskusa, owoce maliny, aromat/ kwiat hibiskusa, jabłko (21 %), owoc pigwy, owoc aronii, skórka pomarańczy (10 %), owoc gruszki, owoc moreli, aromaty, kora cynamonu (0,5 %), goździki (0,5 %)/ jabłko, owoc aronii, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży (5 %), płatki róży (1,5 %), aromat.

* *Kakao (Decomorreño):* kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%), regulator kwasowości: węglany potasu.

* *Kiełbasa wiejska z Wadowic (Dobrowolscy):* mięso wieprzowe (100 g wyrobu wyprodukowano ze 120 g mięsa wieprzowego), sól, cukier, pieprz czarny, czosnek. Ostonka jadalna: jelito wieprzowe.

* *Ser wędzony (Lactalis):* mleko pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury bakterii.

* *Ser mascarpone (Łowicz):* śmietanka pasteryzowana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.

* *Pomidory suszone w oleju z ziołami (Dobry Wybór):* pomidory suszone 54,2 % (pomidory, sól), olej rzepakowy 45%, mieszanka ziół 0,6 %, cukier.

* *Ser żółty (Mlekpól):* mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia.

* *Majonez (Kielecki):* olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7 %).

* *Bułka tarta (Piekarnia Sobolewski):* mąka pszenna T500, woda, drożdże, sól.

* *Kiełbasa krakowska sucha (Tarczyński):* mięso wieprzowe z szynki, sól, przyprawy, acerola w proszku, aromaty naturalne, Ze 146 g mięsa wieprzowego z szynki wyprodukowano 100 g produktu.

* *Dżem 100% owoców (Łowicz):* truskawki (100 g truskawek zużyto na 100 g produktu), cukry pochodzące z owoców, zagęszczony sok cytrynowy do korekty smaku kwaśnego, substancja żelująca - pektyny, Sporządzono ze 100 g owoców na 100 g produktu/ czarne porzeczki (100 g czarnych porzeczek zużyto na 100 g produktu), cukry pochodzące z owoców, substancja żelująca – pektyny.

* *Serek śmietankowy naturalny Łaciaty (Mlekpól):* serek śmietankowy, białka mleka, sól.

Zamienniki przy diecie bezmlecznej:

* ser żółty – produkt roślinny w stylu sera

* mleko – napój roślinny

* jogurt – produkt roślinny w stylu skyr

* masło – margaryna roślinna

