

## Jadłospis 13-17.04.2026

	<b>Poniedziałek 13.04.</b>	<b>Wtorek 14.04.</b>	<b>Środa 15.04.</b>	<b>Czwartek 16.04.</b>	<b>Piątek 17.04.</b>
<b>Śniadanie</b>	Pieczywo mieszane [1] 40 g	Zupa mleczna z makaronem gwiazdki [1,7] 200 g	Pieczywo mieszane [1] 40 g	Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem [1,3] 60 g	Pieczywo mieszane [1] 40 g
	Masło [7] 5 g	Pieczywo mieszane [1] 30 g	Masło [7] 5 g	Pieczywo mieszane [1] 30 g	Masło [7] 5 g
	Wędlina [1,6,9,10] 15 g	Masło [7] 5 g	Pieczony indyk (wyrób własny) 15 g	Masło [7] 5 g	Twarożek z rzodkiewką [7] 15 g
	Pasta jajeczna [3] 20 g	Szynka wiejska [1,6,9,10] 15 g	Ser żółty [7] 15 g	Wędlina drobiowa [1,6,9,10] 15 g	Ser żółty [7] 15 g
	Kolorowe warzywa 25 g	Kolorowe warzywa 25 g	Kolorowe warzywa 25 g	Kolorowe warzywa 25 g	Kolorowe warzywa 25 g
	Kakao [7] 180 ml	Herbata z cytryną 200 ml	Ciepłe mleko do picia 180 ml	Bawarka [7] 180 ml	Kawa INKA na mleku z cynamonem [1,7] 180 ml
	<b>277 kcal</b>	<b>309 kcal</b>	<b>319 kcal</b>	<b>291 kcal</b>	<b>299 kcal</b>
<b>II śniadanie</b>	Gruszki ćwiartki 60 g	Smoothie owocowe czerwone 150 ml	Winogrona 60 g	Melon 60 g	Jabłka ćwiartki 60 g
	Słupki marchewki 20 g		Słupki papryki 20 g	Orzechy włoskie [8] 5 g	Słupki ogórka 20 g
	<b>41 kcal</b>	<b>69 kcal</b>	<b>63 kcal</b>	<b>48 kcal</b>	<b>61 kcal</b>
<b>Obiad</b>	Zupa fasolowa na wędzonce [9] 200 g	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty z ziemniakami i natką pietruszki [9] 200 g	Zupa krem z brukselki z prażonymi pestkami dyni [9] 200 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem [9] 200 g	Zupa marchwianka z kaszą i zieloną natką [1,9] 200 g
	Naleśniki z serem waniliowym i owocami [1,3,7] 210 g	Risotto z kurczakiem i warzywami 200 g	Kotlety mielone [1,3] 60 g	Spaghetti bolognese z soczewicą i serową posypką [1,7] 200 g	Pieczony filet z łososia [4] 75 g
	Woda z cytryną i miętą 200 ml	Kompot jabłkowy 200 g	Ziemniaki 100 g	Kompot owocowy 200 ml	Puree ziemniaczane [1] 110 g
			Marchewka z groszkiem 85 g		Surówka z kiszzonej kapusty 85 g
			Woda z cytryną 200 ml		Lemoniada cytrynowo-pomarańczowa 200 ml
<b>502 kcal</b>	<b>411 kcal</b>	<b>584 kcal</b>	<b>342 kcal</b>	<b>358 kcal</b>	
<b>Podwieczorek</b>	Grzanki z serem i ketchupem [1,7,9] 55 g	Kaszka manna na mleku z sosem jagodowym [1,7] 190 g	Smoothie na napoju owsianym (banan+malina) (wyrób własny) [1] 150 g	Drożdżówka z kruszonką (wyrób własny) [1,3,7] 50 g	Sałatka owocowa 180 g
	Pomidorki koktajlowe, ogórek 25 g		Chrupki kukurydziane 10 g	Mango 30 g	Wafle ryżowe 10 g
	Herbata rooibos 200 ml			Napar z lipy 200 ml	
	<b>170 kcal</b>	<b>171 kcal</b>	<b>134 kcal</b>	<b>254 kcal</b>	<b>170 kcal</b>
<b>Suma kalorii</b>	<b>990 kcal</b>	<b>1196 kcal</b>	<b>1100 kcal</b>	<b>935 kcal</b>	<b>888 kcal</b>

**Jadłospis może ulec zmianie. Dla dzieci z nietolerancją laktozy wszystkie produkty mleczne użyte w jadłospisie są zamienione na produkty bez laktozy, produkty roślinne.**