JADŁOSPIS
W DNIACH OD 03.11. - 06.11.2026

Data	*I ŚNIADANIE*	*II ŚNIADANIE*	*OBIAD*	*KOLACJA*
03.11 2026 **B-94g** **T-89g** **W-343g**	Kasza manna(1,7) 350ml, masło(7) 10g,miód 5g, dżem 5g, twarożek(7) 70g, rzodkiewka 30g, herbata z cytryną, bułeczka ziarnista 70g,(1,11,7) kajzerka 50g,(1,6,7,11) 674,80 kcal	masło(7) 10g, sałata 8g, ser żółty(7) 35g, ogórek świeży 70g, pieczywo razowe i pszenno-żytnie 150g(1,6,7,11), kiwi 150g, 300,2 kcal	barszcz czerwony zabielany z ziemniakami vege(7,9) 400g, strogonoff 400g, kasza pęczak 100g, kompot 250ml, banan 200g, 1066 kcal B-37g, T-35g, W-135g	pasta z jajek(3,7) 120g, kiełbasa krakowska sucha(1,7,6,3,10) 40g, masło(7) 20g, papryka 70g, sałata 8g, herbata z cytryną, pieczywo pełnoziarniste i pszenno-żytnie 100g,(1,6,7,11) 652,24 kcal razem: 2693,24 kcal
04.11. 2026 **B-79** **T-93g** **W-336g**	Kakao(7) 250 ml, masło(7) 10g, wędlina drobiowa(3,6,9,7) 20g, sałata 8g, pomidor 70g, jogurt naturalny(7) 150g, bułeczka ziarnista 70g, (1,11,7) kajzerka 50g,(1,6,7,11) 537,30 kcal	masło(7) 10g, wędlina drobiowa(3,6,7,9) 20g, sałata 8g, jabłko 150g, pieczywo razowe i pszenno-żytnie 150g,(1,6,7,11) 371,10 kcal	zupa krem biała(9,7) 400g, ryba smażona(4,3,1) 150g, ziemniaki z koperkiem 300g, sałata z sosem winegrett 75g, kompot 250ml, mandarynka150g, 1007 kcal B-27g, T-35g, W-128g	zapiekanka z pieczarkami (7,1,6,11) 120g, schab pieczony(1,3,9,10) 40g, pasta z pestek dyni 30g, ogórek kiszony 70g, herbata z cytryną, pieczywo pełnoziarniste i pszenno-żytnie 100g,(1,6,7,11) 726,90 kcal razem: 2641,40 kcal

05.11. 2026 **B-76g** **T-95g** **W-369g**	Kawa z mlekiem(7,1) 250g, wędlina drobiowa20g, masło(7) 10g, sałata 8g, mozzarella(7) 50g, pomidor 70g, bułeczka ziarnista 70g,(1,11,7) kajzerka 50g, 751,70 kcal	masło(7) 10g, wędlina drobiowa 20g, sałata 8g, pieczywo razowe i pszenno-żytnie 150g,(1,7,6,11) 345,5 kcal	zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym vegan(9) 400g, udko pieczone z kurczaka 200g, ziemniaki z koperkiem 300g, marchewka tarta z jabłkiem 175g,kompot 250 ml, jabłko 200g, 1036 kcal B-28g, T-35g, W-137g	sałatka warzywna z soczewicą 200g, kiełbasa szynkowa(1,3,9,10,6) 40g, sałata 8g ,masło(7) 20g, herbata z cytryną, pieczywo pełnoziarniste i pszenno-żytnie 100g,(1,6,7,11) 654,44 kcal razem: 2787,64 kcal
06.11. 2026 **B-76g** **T-84g** **W-324g**	Kakao(7) 250ml, masło(7) 10g, wędlina drobiowa(3,6,7,9) 20g, sałata 8g, papryka świeża 70g, bułeczka ziarnista 70g,(1,11,7) kajzerka 50g,(1,6,7,11) 531,40 kcal	masło(7) 10g, jajko na twardo(3) 60g, wędlina drobiowa(3,6,7,9) 20g, ogórek świeży 70g, pieczywo razowe i pszenno-żytnie 150g,(12,7,6,11) 323,8 kcal	zupa jarzynowa z ziemniakami vegan(9,7) 400g, kapusta z grochem vegan 350g, kompot 250 ml, pomarańcza 250g, 1120,58 kcal B-33g, T-37g, W-142g	PROWIANT - jogurt do picia(7) 250 ml, - bułeczka z serem(7,3,1) 50g, - jabłko 200g, 569 kcal razem: 2544,78 kcal

W OPARCIU O ROZPORZĄDZENIE MINISTRA ZDROWIA Z 2026r.

ZASTRZEGAMY PRAWO WPROWADZANIA ZMIAN W JADŁOSPISIE

UWAGA - Z PRODUKTÓW NA DRUGIE ŚNIADANIE PROSZĘ ROBIĆ KANAPKI DO SZKOŁY

LEGENDA: B – Białko, T – Tłuszcze, W – Węglowodany

W jadłospisie numerami oznaczone są substancje i produkty powodujące alergie (Alergeny)

Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty oraz przyprawy mogą zawierać

śladowe ilości alergenów glutenu, laktozy, soi, selera i gorczycy.