

JADŁOSPIS

W DNIACH OD 12.10. - 16.10.2026

Data	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
12.10. 2026 B-65g T_90g W-333g	Kawa z mlekiem(1,7) 250ml, masło(7) 10g,dżem 5g, miód 5g, twarożek(7) 70g, rzodkiewka 30g, bułeczka ziarnista 70g,(1,11,7) kajzerka 50g,(1,6,7,11) 680,30 kcal	masło(7) 10g, sałata 8g, ser żółty(7) 35g, pieczywo razowe i pszenno-żytnie 150g,(1,6,7,11) jabłko 150g 360,20 kcal	zupa brokułowa z ziemniakami(7,9)vege 400g, strogonoff 150g, ryż 100g, kompot 250m, banan 200g, 928 kcal B-27g, T-34g, W-118g	jajecznica ze szczypiorkiem(3,7) 120g, sałata 8g, kiełbasa krakowska sucha(1,7,6,3,10) 40g, masło(7) 20g, pomidor 70g, herbata z cytryną, pieczywo pełnoziarniste i pszenno-żytnie 100g,(1,6,7,11) 649,50 kcal razem: 2618 kcal
13.10. 2026 B-82g T-91g W-344g	Kasza manna(1,7) 350g, masło(7) 10g, wędlina drobiowa(3,6,9,7) 20g, sałata 8g, herbata z cytryną, bułeczka ziarnista 70g,(1,11,7) kajzerka 50g, (1,6,7,11) 684,30 kcal	masło(7) 10g, wędlina drobiowa(3,6,9,7) 20g, serek homogenizowany naturalny(7) 150g, papryka 70g, pieczywo razowe i pszenno-żytnie 150g,(1,6,7,11) jabłko 100g 391,6 kcal	zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym vegan(1,9) 400g, bitki wieprzowe 150g, ziemniaki z koperkiem 300g, buraki na ciepło(7) 175g, kompot 250 ml , mandarynki 150g, 1050 kcal B-31g, T-35g, W-131g	sałatka grecka(7) 180g, szynka krucha 40g, masło(7) 20g, herbata z cytryną, pieczywo pełnoziarniste i pszenno-żytnie 100g,(1,6,7,11) 632,80 kcal razem: 2758,7 kcal
14.10. 2026 B-78g T-86g W-351g	Kakao(7) 250 ml, masło(7) 10g, dżem 5g, jajko na twardo(3) 60g, ogórek świeży 70g,rzodkiewka 30g, naleśnik 50g,(1,3,7) bułeczka ziarnista 70g,(1,11,7) kajzerka 50g,(1,6,7,11) 640,60 kcal	masło(7) 10g, kiełbaska na gorąco 50g, sałata 8g, pieczywo razowe i pszenno-żytnie 150g,(1,11,7) jabłko 100g, 307,7 kcal	krupnik z kaszą(1,9) 400g, makaron pełnoziarnisty z serem i musem truskawkowym vege(1,7) 350g, kompot 250ml, śliwki 200g, 945 kcal B-29g, T-32g, W-133g	ziemniaki opiekane 300g, kefir(7) 150ml, schab pieczony(1,3,9,10) 40g, ser żółty(7) 35g, masło(7) 20g, sałata 8g, ogórek kiszony 70g, herbata z cytryną, pieczywo pełnoziarniste i pszenno-żytnie 100g,(1,6,7,11) 667,60 kcal razem: 2560,9 kcal

15.10. 2026 B-70g T-96g W-365g	Płatki kukurydziane(8,5,7) 350g, wędlina drobiowa(3,6,7,9) 20g, masło(7) 10g, papryka 70g, herbata z cytryną, bułeczka ziarnista 70g, (1,11,7) kajzerka 50g,(1,6,7,11) 723,40 kcal	masło(7) 10g, wędlina drobiowa(3,6,7,9) 20g, sałata 8g, pieczywo razowe i pszenno-żytnie 150g,(1,6,7,11) serek wiejski(7) 200g, jabłko 100g, 412,5 kcal	ryżanka z ryżem brązowym(9)vegan 400g, ryba smażona(4,3,1) 150g, ziemniaki z koperkiem 300g, surówka z czerwonej kapusty 175g, kompot 250 ml, jabłko 200g, 1007 kcal B-25g, T-34g, W-130g	mozzarella(7) z pomidorem i sałatą 170g, masło(7) 20g, szynka wieprzowa 40g, herbata z cytryną, pieczywo pełnoziarniste i pszenno-żytnie 100g,(1,6,7,11) 668,90 kcal razem: 2811,8 kcal
16.10. 2026 B-70g T-84g W-318g	Kawa z mlekiem(1,7) 250ml, masło(7) 10g, wędlina drobiowa(3,6,7,9) 20g, sałata 8g, ser mozzarella(7) 50g, bułeczka ziarnista 70g,(1,11,7) kajzerka 50g,(1,6,7,11) 640,60 kcal	masło(7) 10g, wędlina drobiowa(3,6,7,9) 20g, ogórek kiszony 70g, pieczywo razowe i pszenno-żytnie 150g,(1,6,7,11) 203,60 kcal	zupa jarzynowa z ziemniakami vege(9,7) 400g, kapusta z grochem vegan 350g, kompot 250 ml, winogrona 200g, 1120,58 kcal B-30g, T-37g, W-140g	PROWIANT - jogurt do picia(7) 250 ml, - jabłko 250g, - orzechy 50g,(8) 584,27 kcal razem: 2549,05 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.