

JADŁOSPIS

W DNIACH OD 01.09. - 04.09.2026

<i>Data</i>	<i>I ŚNIADANIE</i>	<i>II ŚNIADANIE</i>	<i>OBIAD</i>	<i>KOLACJA</i>
01.09 2026 B-88g T-90g W-354g	Kawa z mlekiem(1,7) 250ml, masło(7) 10g, miód 5g, dżem 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 100g,(1,6,7,11) jabłko 150g 340,20 kcal	zupa z soczewicy z kaszą jaglaną(1,9) 400g, filet z kurczaka smażony(1,3) 150g, ziemniaki z koperkiem 300g, sałata ze śmietaną(7) 75g, kompot 250ml, winogrona 250g, 1038 kcal B-33g, T-34g, W-134g,	polędwica(9) 40g, ser mozzarella (7)50g, masło (7)20g, sałatka z pomidora 70g, sałata 8g, herbata z cytryną, pieczywo pełnoziarniste i pszenno-żytnie100g,(1,6,7,11) 668,90 kcal razem: 2727,40 kcal
02.09. 2026 B-72g T-93g W-330g	Kakao 250 ml, masło(7) 10g, wędlina drobiowa 20g,(3,6,7,9) jogurt naturalny(7) 150g, pomidor 70g, bułeczka ziarnista 70g,(1,11,7) kajzerka 50g, 551,40 kcal	masło(7) 10g, wędlina drobiowa(3,6,7,9) 20g, sałata 8g, pieczywo razowe 100g,(1,6,7,11) jabłko 150g, 371,10 kcal	zupa krem biała 400g,(9,7) sandacz smażony 150g,(4,1,3) ziemniaki z koperkiem 300g, surówka z kiszonej kapusty 175g, kompot 250ml, śliwki 250g, 1007 kcal B-27g, T-35g, W-125g,	zapiekanka z żółtym serem(3,1,6,7,11) 120g, schab pieczony(1,3,9,10) 40g, pasta z pestek dyni 30g, ogórek kiszony 70g, herbata z cytryną, pieczywo pełnoziarniste i pszenno-żytnie100g,(1,6,7,11) 726,90 kcal razem: 2656,40 kcal

03.09. 2026 B-82g T-91g W-349g	Płatki kukurydziane(8,5,7) 350g, masło(7) 10g, dżem 5g, miód 5g, ser biały(7) 70g, szczypior 5g, papryka świeża 70g, herbata z cytryną , bułeczka ziarnista 70g, (1,11,7) kajzerka 50g,(1,6,7,11) 674,80kcal	masło(7) 10g, ser żółty(7) 35g, sałata 8g, pieczywo razowe 100g,(1,6,7,11) jabłko 150g, 375,20 kcal	zupa jarzynowa 400g,(9) klopsik z indyka(3,1) 150g, sos koperkowy(7) 50g, kasza gryczana(1) 100g, buraczki na ciepło 175g, kompot 250 ml, brzoskwinia 120g, 1010,40 kcal B-30g, T-34g, W-131g,	sałatka brokułowa(7) 220g, szynka wiejska 40g, masło(7) 20g, sałata 8g, herbata z cytryną, pieczywo pełnoziarniste i pszenno-żytnie 100g,(1,6,7,11) 656,34 kcal razem: 2720,74 kcal
04.09. 2026 B-68g T-94g W-391g	Kawa z mlekiem 250ml, masło 10g, wędlna drobiowa 40g, sałata 8g, bułeczka ziarnista 70g,(1,11,7) kajzerka 50g,(1,6,7,11) 531,40 kcal	masło(7) 10g, jajko na twardo(3) 60g, ogórek świeży 70g, pieczywo 150g(1,6,7,11), 286,10 kcal	zupa grochowa 400g,(9) makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem(1,7) 350g, kompot 250 ml, arbuz 250g, 1184 kcal B-29g, T-40g, W-168g,	PROWIANT - rogalik 55g,(1,3,7,6,8,5) - sok owocowy 300 ml, - orzechy 50g,(8) 656 kcal razem: 2748,4 kcal

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.