

JADŁOSPIS

W DNIACH OD 05.10. - 09.10.2026

<i>Data</i>	<i>I ŚNIADANIE</i>	<i>II ŚNIADANIE</i>	<i>OBIAD</i>	<i>KOLACJA</i>
05.10 2026 B-73g T-89g W-333g	Kakao(7) 250ml, masło(7) 10g dżem 5g, twarożek(7) 70g, miód 5g, rzodkiewka 30g, bułeczka ziarnista 70g,(1,11,7) kajzerka 50g,(1,6,7,11) 663,90 kcal	masło(7) 10g, sałata 8g, ser żółty(7) 35g, pomidor 70g pieczywo razowe i pszenno-żytnie 150g,(1,6,7,11) jabłko 150g 332,7 kcal	zupa jarzynowa z ziemniakami vegan 400g,(9) paprykarz z ciociorki vegan(9) 300g, kasza gryczana(1) 100g, kompot 250ml, banan 200g, 1048,43 kcal B-28g, T-34g, W-131g	zapiékanka z pieczarkami(1,7,6,11) 120g, schab pieczony(1,3,9,10,6) 40g, sałata 8g, ogórek kiszony 70g, masło(7) 20g, herbata z cytryną, pieczywo pełnoziarniste i pszenno-żytnie 100g,(1,6,7,11) 632,80 kcal razem: 2677,83 kcal
06.10. 2026 B-81g T-96g W-341g	Kasza manna(1,7) 350g, masło(7) 10g, wędlina drobiowa 20g,(3,6,7,9) sałata 8g,herbata z cytryną, bułeczka ziarnista 70g, (1,11,7) kajzerka 50g,(1,6,7,11) 684,30 kcal	masło 10g, wędlina drobiowa(3,6,7,9) 20g, ogórek świeży 70g, jogurt naturalny(7) 150g, pieczywo razowe i pszenno-żytnie 100g,(1,6,7,11) jabłko 100g 249,1 kcal	zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym vegan(9,1) 400g, kotlet schabowy((1,3) 150g, ziemniaki z koperkiem 300g, kapusta na ciepło 175g, kompot 250 ml , śliwki 200g, 1050 kcal B-31g, T-37g, W-131g	sałatka z mozzarellą(7) masło(7) 20g, szynka z beczki 40g, herbata z cytryną, pieczywo pełnoziarniste i pszenno-żytnie 100g, (1,6,7,11) 745,5 kcal razem: 2728,9 kcal
07.10. 2026 B-60g T-81g W-310g	Kakao(7) 250 ml, masło(7) 10g, wędlina drobiowa 20g,(3,6,9,7) sałata 8g, bułeczka ziarnista 70g,(1,11,7) kajzerka 50g,(1,6,7,11) 537,30 kcal	masło(7) 10g, sałata 8g, ser mozzarella(7) 50g, pomidor 70g, pieczywo razowe i pszenno-żytnie 100g,(1,6,7,11) 333,45 kcal	żurek z jajkiem i kielbasą(1,6,7,3) 400g, ryba pieczona(4) 150g, ziemniaki z koperkiem 300g, surówka z kiszonej kapusty 175g, kompot 250ml, gruszka 180g, 1023 kcal B-26g, T-34g, W-130g	ryż zapiékany z jabłkami(7) 150g, kielbasa szynkowa(1,3,9) 40g, masło(7) 20g, sałata 8g, ogórek kiszony 70g, herbata z cytryną, pieczywo pełnoziarniste i pszenno-żytnie 100g,(1,6,7,11) 542,80 kcal razem: 2436,55 kcal

08.10.2026 B-81g T-96g W-383g	Kawa z mlekiem(1,7) 250g, wędlina drobiowa(3,6,7,9)20g, masło(7) 10g, sałata 8g, ser żółty(7) 35g, 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 świeży 70g, pieczywo razowe i pszenno-żytnie 150g,(1,6,7,11) jogurt naturalny(7) 150g, 323,60 kcal	zupa krem z zielonych warzyw vege(7,9) 400g, pulpet z indyka w sosie koperkowym(3,1,7) 150g, ryż brązowy 100g, buraczki na ciepło(7) 175g, kompot 250 ml, jabłko 250g, 1065,38 kcal B-32g, T-38g, W-135g	sałatka z ciecior ki 200g, szynka wiejska(1,3,9,6) 40g, sałata 8g masło 20g, herbata z cytryną, pieczywo pełnoziarniste i pszenno-żytnie 100g,(7,3,1) 654,44 kcal razem: 2684,02 kcal
09.10.2026 B-61g T-84g W-337g	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, 531,40 kcal	masło(7) 10g, jajko na twardo(3) 60g, wędlina drobiowa 20g,(3,6,7,9) ogórek świeży 70g, pieczywo razowe i pszenno-żytnie 150g,(1,6,7,11) 323,8 kcal	zupa grochowa z ziemniakami(9) 400g, makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym vege(1,7) 300g, kalafior 70g, brokuł 70g, kompot 250 ml, winogrona 200g, 1033,40 kcal B-25g, T-35g, W-142g	PROWIANT - jogurt do picia(7) 250 ml, - bułeczka z serem(7,3,1) 50g, - jabłko 200g, 569 kcal razem: 2457,6 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.