

JADŁOSPIS

W DNIACH OD 21.09. - 25.09.2026

<i>Data</i>	<i>I ŚNIADANIE</i>	<i>II ŚNIADANIE</i>	<i>OBIAD</i>	<i>KOLACJA</i>
21.09. 2026 B-103g T-94g W-344g	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, pieczywo 150g,(1,6,7,11) jabłko 150g 322,70 kcal	zupa krem zielona 400g,(9,7) udko z kurczaka w sosie śmietanowym(7) 170g, kasza gryczana (1)100g, mizeria z oliwą i szczypiorkiem 150g, kompot 250ml, gruszka 200g, 1159,60 kcal B-43, T-39g, W-144g,	sałatka grecka 180g, schab pieczony 40g, masło 20g,herbata z cytryną, pieczywo pełnoziarniste i pszenno-żytnie 100g, (1,6,7,11) 607,4 kcal razem: 2754,6 kcal
22.09. 2026 B-84g T-92g W-325g	Zacierka na mleku(1,7) 350g, masło (7)10g, wędlina drobiowa(3,6,7,9) 20g, sałata 8g, herbata z cytryną, bułeczka ziarnista 70g,(1,11,7) kajzerka 50g, (1,6,7,11) 644,90 kcal	masło(7) 10g, wędlina drobiowa(3,6,7,9) 20g, mozzarella(7) 50g, pomidor 70g, pieczywo 100g,(1,6,7,11) 269,60 kcal	zupa pomidorowa z makaronem(7,9,3) 400g, kotlet mielony 150g,(3,1) ziemniaki z koperkiem 300g, marchewka na ciepło 175g, kompot 250 ml , śliwki 250g, 1127 kcal B-37, T-40g, W-143g	ryż zapiekany z jabłkiem(7) 150g, szynka wiejska 40g,(1,3,9,6,10) sałata 8g, masło(7) 20g, papryka 70g, herbata z cytryną, pieczywo pełnoziarniste i pszenno-żytnie 100g,(1,6,7,11) 542,80 kcal razem: 2584,3 kcal
23.09. 2026 B-82g T-97g W-385g	Kawa z mlekiem(1,7) 250 ml, masło (7)10g, dżem 5g, miód 5g, jajko na twardo 60g,(3) ogórek świeży 70g,szczypiorek 5g bułeczka ziarnista 70g, (1,11,7) kajzerka 50g, 660,40 kcal	masło(7) 10g, ser żółty(7) 35g, sałata 8g, pieczywo 100g,(1,6,7,11) jabłko 150g, 345,20 kcal	zupa ogórkowa z ziemniakami(9) 400g, spaghetti pełnoziarniste z soczewicą i warzywami 350g,(9) kompot 250ml, jabłko 200g, 1017,50 kcal B-32g, T-38g, W-151g	ziemniaki opiekane 120g, kefir(7) 150g, kiełbasa 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) 667,60 kcal razem: 2690,70 kcal

24.09.2026 B-69g T-98g W-353g	Płatki owsiane(1,7) 350g, masło (7) 10g, wędlina drobiowa 20g, masło 10g, papryka 70g, serek homogenizowany(7) 150g, herbata z cytryną, bułeczka ziarnista 70g,(1,11,7) kajzerka 50g,(1,6,7,11) 725,30 kcal	masło(7) 10g, wędlina drobiowa 20g, sałata 8g, pieczywo 100g,(1,6,7,11) jabłko 150g, 375,20 kcal	Krupnik(1,9) 400g, ryba po grecku(4,1,3) 150g, ziemniaki z koperkiem 300g, kompot 250 ml, banan 200g, 1037 kcal B-25g, T-36g, W-132g	pasta z awokado 50g, kielbasa krakowska sucha(1,7,6,3,10) 40g, masło(7) 20g, sałata 8g, pomidor 70g, ser żółty(7) 35g, herbata z cytryną, pieczywo pełnoziarniste i pszenno-żytnie 100g,(1,6,7,11) 638,95 kcal razem: 2776,45 kcal
25.09.2026 B-73g T-89g W-354g	Kakao(7) 250ml, masło(7) 10g, wędlina drobiowa(3,6,7,9) 20g, sałata 8g, ser żółty(7)35g, rzodkiewka 30g bułeczka ziarnista 70g,(1,6,7,11) kajzerka 50g, 640,60 kcal	masło(7) 10g, wędlina drobiowa(3,6,7,9) 20g, ogórek świeży 70g, bułka z serem 100g,(7,3,1) pieczywo 150g,(1,6,7,11) 313,60 kcal	zupa meksykańska 400g,(9) makaron pełnoziarnisty z serem(7,1) i musem truskawkowym 350g, kompot 250 ml, arbuz 250g, 945,50 kcal B-25g, T-31g, W-125g	PROWIAN - jabłko 200g, - jogurt do picia(7) 250ml, - orzechy włoskie(8) 50g, 775,64 kcal razem: 2675,34 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.