

JADŁOSPIS

W DNIACH OD 19.10. - 23.10.2026

Data	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
19.10. 2026 B-66g T-94g W-338g	Płatki owsiane(1,7) 350ml, masło (7)10g dżem 5g, twarożek(7) 70g, miód 5g, 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, pieczywo razowe i pszenno-żytnie 150g,(1,6,7,11) jabłko 200g 360,20 kcal	zupa krem z białych warzyw vege(9,7) 400g, schab w sosie własnym 150g, surówka z ogórka kiszzonego 175g, ryż 100g, kompot 250ml, banan 200g, 1048,43 kcal B-26g, T-37g, W-133g	sałatka z rukoli 100g, schab pieczony(1,3,9,10) 40g, masło(7) 20g, herbata z cytryną, pieczywo pełnoziarniste i pszenno-żytnie 100g,(1,6,7,11) 628,80 kcal razem: 2652,23 kcal
20.10. 2026 B-72g T-91g W-331g	Kakao(7) 350g, masło(7) 10g, wędlina drobiowa 20g,(3,6,7,9) ser mozzarella(7) 50g, sałatka z pomidora 70g, bułeczka ziarnista 70g, (1,11,7) kajzerka 50g,(1,6,7,11) 686,90 kcal	masło(7) 10g, wędlina drobiowa 20g, sałata 8g, pieczywo razowe i pszenno-żytnie 150g,(1,6,7,11) śliwki 100g 288,5 kcal	kapuśniak vegan 400g, kotlet jajeczny(1,3) 150g, ziemniaki z koperkiem 300g, marchewka z groszkiem 175g, kompot 250ml, jabłko 200g, 1087 kcal B-29g, T-37g, W-135g	zapiekanek z bakłażanem (7,1) z mięsem mielonym 200g, ser żółty(7) 35g,sałata 8g, ogórek kiszony 70g,masło(7) 20g, herbata z cytryną, pieczywo pełnoziarniste i pszenno-żytnie 100g, (1,6,7,11) 587,14 kcal razem: 2649,54 kcal
21.10. 2026 B-85g T-95g W-356g	Kasza manna(1,7) 350 ml, masło(7) 10g, ser żółty(7) 35g, ogórek świeży 70g, herbata z cytryną, bułeczka ziarnista 70g,(1,11,7) kajzerka 50g,(1,6,7,11) 751,70 kcal	masło(7) 10g, jajecznica ze szczypiorkiem(3,7) 60g,sałata 8g pieczywo razowe i pszenno-żytnie 150g,(1,6,7,11) jabłko 150g, 352,90 kcal	zupa ogórkowa z ziemniakami vege(9,7) 400g, gulasz z fasolą białą i warzywami 250g vegan, kasza jęczmienna (1) 100g, buraki na ciepło 175g, kompot 250ml, gruszka 200g, 1001 kcal B-32g, T-36g, W-136g	sałatka brokułowa(7) 200g, kielbasa szynkowa 40g,(1,8,9,10,6) masło(7) 20g, sałata 8g, herbata z cytryną, pieczywo pełnoziarniste i pszenno-żytnie 100g,(1,6,7,11) 656,34 kcal razem: 2760,44 kcal

22.10.2026 B-65g T-95g W-330g	Kawa z mlekiem(1,7) 350g, wędlina drobiowa(3,6,7,9)20g, masło(7) 10g, papryka 70, herbata z cytryną, bułeczka ziarnista 70g,(1,11,7) kajzerka 50g,(1,6,7,11) 540,50 kcal	masło(7) 10g, wędlina drobiowa(3,6,7,9) 20g, sałata 8g, pieczywo razowe i pszenno-żytnie 100g,(1,6,7,11) jogurt naturalny(7) 150g, jabłko 150g, 414,5 kcal	zupa z soczewicy z kaszą jaglaną vegan(9) 400g, ryba smażona(1,3) 150g, ziemniaki z koperkiem 300g, surówka z kiszanej kapusty 175g, kompot 250 ml, banan 180g, 1155 kcal B-28, T-42g, W-147g	sałatka wiosenna z jajkiem(3) 120g, kiełbasa żywiecka(1,6,7,3,9,10) 40g, masło(7) 20g, herbata z cytryną, pieczywo pełnoziarniste i pszenno-żytnie 100g,(1,6,7,11) 502,4 kcal razem: 2612,4 kcal
23.10.2026 B-65g T-90g W-362g	Zacierka(1,7) 250ml, masło(7) 10g, wędlina drobiowa(3,6,7,9) 20g, ser żółty(7) 35g, ogórek kiszony 70g, herbata z cytryną, bułeczka ziarnista 70g,(1,11,7) kajzerka 50g,(1,6,7,11) 776,20 kcal	masło(7) 10g, wędlina drobiowa(3,6,7,9) 20g, sałata 8g, pieczywo razowe i pszenno-żytnie 150g,(1,6,7,11) 204,50 kcal	zupa kalafiorowa z ziemniakami vege(9,7)i 400g, naleśniki z mięsem 350g, (1,3,7) kompot 250 ml, winogrona 200g, 1030 kcal B-25g, T-35g, W-141g	PROWIANT - rogalik 55g,(1,3,7,6,8,5) - orzechy 50g,(8) - jabłko 200g, 623 kcal razem: 2633,7 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.