

JADŁOSPIS

W DNIACH OD 14.09. - 18.09.2026

<i>Data</i>	<i>I ŚNIADANIE</i>	<i>II ŚNIADANIE</i>	<i>OBIAD</i>	<i>KOLACJA</i>
14.09.2026 B-78g T-93g W-328g	Kawa z mlekiem(1,7) 250ml, masło(7) 10g, twaróg(7) 70g, dżem 5g, rzodkiewka 30g, miód 5g, papryka 70g, bułeczka ziarnista 70g,(1,11,7) kajzerka 50g,(1,6,7,11) 693,30 kcal	masło(7) 10g, sałata 8g, ser żółty(7) 35g, pieczywo razowe 150g,(1,6,7,11) jabłko 150g 323,7 kcal	rosół z makaronem 400g,(1,3,9) potrawka z indyka 200g, sos pomidorowy(7) 50g, ryż 100g, kompot 250ml, banan 200g, 1012,30 kcal B-30g, T-35g, W-126g,	pasta z jajek(3,7) 120g, masło(7) 20g szynka wiejska(1,3,9) 40g, sałata 8g, ogórek kiszony 70g, herbata z cytryną, pieczywo pełnoziarniste i pszenno-żytnie 100g,(1,6,7,11) 594,94 kcal razem: 2624,24 kcal
15.09.2026 B-92g T-100g W-361g	Płatki kukurydziane(8,5,7) 350g, masło(7) 10g, wędlina drobiowa 20g, serek homogenizowany(7) 150g, herbata z cytryną, bułeczka ziarnista 70g,(1,11,7) kajzerka 50g, (1,6,7,11) 766,9 kcal	masło(7) 10g, wędlina drobiowa 20g, sałata 8g, pomidor 70g, pieczywo razowe 100g,(1,6,7,11) jabłko 200g 330,60 kcal	zupa szpinakowa 400g,(9,7) bryzol z cebulką 150g,(3,1) ziemniaki z koperkiem 300g, mizeria(7) 150g, kompot 250 ml , nektarynka 120g, 1081 kcal B-35g, T-38g, W-126g,	zapiekanka z pieczarkami(1,7,6,11) 120g, polędwica(1,3,9,10) 40g, sałata 8g, masło(7) 20g, papryka 70g, herbata z cytryną, pieczywo pełnoziarniste i pszenno-żytnie 100g, (1,6,7,11) 742,80 kcal razem: 2811,3 kcal
16.09.2026 B-80g T-98g W-348g	Kakao(7) 250 ml, masło(7) 10g, dżem 5g, miód 5g, jajko na twardo(3) 60g, ogórek świeży 70g, szczypiorek 5g bułeczka ziarnista 70g, (1,11,7) kajzerka 50g,(1,6,7,11) 590,40 kcal	masło(7) 10g, ser żółty(7) 35g, sałata 8g, pieczywo razowe 150g,(1,6,7,11) jabłko 150g, 340,20 kcal	zupa kapuśniak 400g,(9) gulasz z cieciorzki z dynią i papryką(1) 250g, kasza jęczmienna 100g, kompot 250 ml, śliwki 200g, 930 kcal B-30g, T-37g, W-131g,	mozzarella(7) z pomidorem i sałatą 150g, kiełbasa sucha żywiecka(1,6,7,3,9,10) 40g, masło 20g, sałata 8g, herbata z cytryną, pieczywo pełnoziarniste i pszenno-żytnie 100g,(1,6,7,11) 668,90 kcal razem: 2529,50 kcal

17.09. 2026 B-71g T-87g W- 326g	Płatki owsiane(1,7) 350g, wędlina drobiowa(3,6,7,9)20g, masło(7) 10g, papryka 70g, jogurt naturalny(7) 150g, herbata z cytryną, bułeczka ziarnista 70g,(1,11,7) kajzerka 50g,(1,6,7,11) 644,80 kcal	masło(7) 10g, wędlina drobiowa(3,6,7,9) 20g, sałata 8g, pieczywo razowe 150g,(1,6,7,11) jabłko 150g, 375,20 kcal	zupa krem z kalafiora 400g, (7,9) ryba z pieca(4,) 130g, ziemniaki z koperkiem 300g, sałata z sosem winegret 75g, kompot 250 ml, winogrona 150g, 707 kcal B-27g, T-33g, W-125g,	pasta z zielonego groszku (7)20g, schab pieczony(1,3,9,10,6) 40g, sałata 8g, masło(7) 20g, ser żółty(7) 35g, pomidor 70g,herbata z cytryną, pieczywo pełnoziarniste i pszenno-żytnie 100g,(1,6,7,11) 587,80 kcal razem: 2314,80 kcal
18.09. 2026 B-61g T-90g W-345g	Kawa z mlekiem(1,7) 250ml, masło(7) 10g, wędlina drobiowa(3,6,7,9) 20g, sałata 8g,rzodkiewka 30g, serek wiejski(7) 200g, bułeczka ziarnista 70g,(1,11,7) kajzerka 50g,(1,6,7,11) 537,30 kcal	masło(7) 10g, wędlina drobiowa(3,6,7,9) 20g, pomidor 70g, rogalik 55g,(1,3,6,8,5) pieczywo 150g, 248 kcal	zupa grochowa 400g,(9) kotlety ziemniaczane 300g, (1,3) sos pieczarkowy(7) 50g, brokuł z masłem(7) 150g, kompot 250 ml, arbuz 200g, 1013 kcal B-26g, T-39g, W-149g,	PROWIAN - czekolada gorzka 100g,(3,7,1) - jabłko 200g, - orzechy 50g,(8) 615 kcal razem: 2413,3 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.