

JADŁOSPIS

W DNIACH OD 07.09. - 11.09.2026

<i>Data</i>	<i>I ŚNIADANIE</i>	<i>II ŚNIADANIE</i>	<i>OBIAD</i>	<i>KOLACJA</i>
07.09. 2026 B-85g T-88g W-330g	Kakao(7) 250ml, masło(7) 10g dżem 5g, twaróg(7) 70g, miód 5g, rzodkiewka 30g, ogórek świeży 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 340,20 kcal	zupa ogórkowa z ziemniakami(9) 400g, leczo z indyka 350g, ryż 100g, kompot 250ml, banan 200g, 923,74 kcal B-30g, T-31g, W-118g,	ziemniaki opiekane 300g, kefir(7) 150 ml, schab pieczony(1,3,9,10,6) 40g, masło(7) 20g, sałata 8g, sałatka z pomidora 70g, herbata z cytryną, pieczywo pełnoziarniste i pszenno-żytnie 100g,(1,6,7,11) 667,60 kcal razem: 2624,84 kcal
08.09. 2026 B-102g T-111g W-375g	Płatki owsiane(1,7) 350g, masło(7) 10g, wędlina drobiowa(3,6,7,9) 20g, sałata 8g, jogurt owocowy (7) 150g, herbata z cytryną, bułeczka ziarnista 70g(1,11,7) kajzerka 50g, (1,6,7,11) 766,90 kcal	masło(7) 10g, wędlina drobiowa(3,6,7,9) 20g, papryka świeża 70g, pieczywo razowe 150g,(1,6,7,11) jabłko 200g 414,50 kcal	krupnik 400g, (9,1) ryba smażona(4,3,1) 150g, ziemniaki z koperkiem 300g, surówka z pora 175g, kompot 250 ml , brzoskwinia 120g, 987 kcal B-34g, T-37g, W-83g,	kiełbasa na gorąco (z pieca)(1,6,7,3) z cebulką 150g, ser żółty(7) 35g, masło(7) 20g, pomidor 70g, herbata z cytryną, pieczywo pełnoziarniste i pszenno-żytnie 100g,(1,6,7,11) 774,04 kcal razem: 2942,44 kcal
09.09. 2026 B-78g T-87g W-341g	Kawa z mlekiem(1,7) 250 ml, wędlina drobiowa(3,6,7,9) 20g, masło(7) 10g, 5g, serek wiejski (7)200g, pomidor 70g, bułeczka ziarnista 70g, (1,11,7) kajzerka 50g,(1,6,7,11) 632,40 kcal	masło(7) 10g, sałata 8g, wędlina drobiowa(3,6,7,9) 20g, pieczywo razowe150g,(1,6,7,11) jabłko 200g, 396,10 kcal	zupa brokułowa (9,7)400g, fasolka po bretońsku vege(1,9) 350g, pieczywo(1,6,7,1) 100g, kompot 250ml, śliwki 250g, 1095 kcal B-32g, T-36g, W-142g,	sałatka jarzynowa(7) 200g, szynka wiejska(1,3,9,10,6) 40g, sałata 8g, masło (7)20g, herbata z cytryną, pieczywo pełnoziarniste i pszenno-żytnie 100g,(1,6,7,11) 613,80 kcal razem: 2627,3 kcal

10.09. 2026 B-91g T-97g W-218g	Kasza manna (1,7)350g, dżem 5g, miód 5g, masło(7) 10g, jajko na twardo(3) 60g, szczypior 5g, ogórek świeży 70g, herbata z cytryną , bułeczka ziarnista 70g, (1,11,7) kajzerka 50g,(1,6,7,11) 727,40 kcal	masło(7) 10g, ser żółty(7) 35g, sałata 8g, pieczywo razowe 150g,(1,6,7,11) jabłko 200g, 400,2 kcal	zupa pomidorowa z ryżem(9) 400g, kotlet schabowy(1,3) 150g, ziemniaki z koperkiem 300g, marchewka tarta z jabłkiem 175g, kompot 250 ml, nektarynka 130g, 1128 kcal B-37, T-39g, W-89g,	pasta z makreli 150g,(4) kiełbasa szynkowa(1,3,9,10,6) 40g, masło(7) 20g, sałata 8g, bakłażan grilowany 100g, herbata z cytryną, pieczywo pełnoziarniste i pszenno-żytnie 100g,(1,6,7,11) 503,20 kcal razem: 2758,8 kcal
11.09. 2026 B-64g T-91g W-354g	Kakao(7) 250ml, masło(7) 10g, wędlina drobiowa 20g, sałata 8g, bułeczka ziarnista 70g,(1,11,7) kajzerka 50g,(1,6,7,11) 537,30 kcal	masło(7) 10g, ser mozzarella(7) 50g, pomidor 70g, pieczywo razowe150g,(1,6,7,11) 301,20 kcal	zalewajka 400g,(1,7,9) kopytka z masłem i bułką tartą(1,3,7) 350g, kalafior 150g, kompot 250 ml, winogrona 200g, 1188 kcal B-29g, T-42g, W-163g,	PROWIANT - jogurt do picia 250 ml,(7) - pomarańcza 200g, - batonik ziarnisty 50g,(1,5,11,8) 554,27 kcal razem: 2580,77 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.