

JADŁOSPIS SZKOLNY

02-06.02.2026

	^Wartości odżywcze jadłospisu	ZUPA	OBIAD
poniedziałek	E [kcal]: 643.8 , B [g]: 20.25 , T [g]: 27.87 , W [g]: 86.33	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym (300ml) 9	Sos myśliwski z kiełbasą wieprzową, ogórkiem kiszonym, cebulką i pieczarkami hodowanymi (200g) 1,9,10, kopytka (150g) 1,3, kapusta kiszona zasmażana (80g), woda niegazowana (200ml)
		Dieta b/mlecz.:jw. B/glut.: jw. Wege: jw.	Dieta b/mlecz.:jw. B/glut.: sos z skrobią ziemniaczaną 9,10, bezglutenowe kopytka z mąki jaglanej i mąki ziemniaczanej 3, reszta jw. Wege: sos z kiełbaską sojową, ogórkiem kiszonym, cebulą i pieczarkami 1,6,9,10, reszta jw.
wtorek	E [kcal]: 630.55 , B [g]: 27.82 , T [g]: 22.63 , W [g]: 84.82	Zupa porowa na wywarze warzywnym z grzankami (300ml) 1,9	Nuggetsy z kurczaka w panierce z pieca (120g) 1,3, ziemniaki z masłem i koperkiem (150g) 7, surówka z marchewki i ananasa (100g), woda niegazowana (200ml)
		Dieta b/mlecz.:jw. B/glut.: zupa z grzankami bezglutenowymi 9 Wege: jw.	Dieta b/mlecz.:ziemniaki gotowane z oliwą i koperkiem, reszta jw. B/glut.: nuggetsy z bułką tartą bezglutenową 3, reszta jw. Wege: nuggetsy z tofu w panierce 1,3,6, reszta jw.
środa	E [kcal]: 626.48 , B [g]: 29.13 , T [g]: 25.24 , W [g]: 75.11	Zupa krem paprykowo-ziemniaczany na wywarze warzywnym z pestkami słonecznika (300ml) 7,9	Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi (marchew, pietruszka, seler) (150g) 1,9, pyzy drożdżowe (100g) 1,3,7, surówka z białej kapusty i ogórka kiszzonego z oliwą z oliwek (80g) 10, woda niegazowana (200ml)
		Dieta b/mlecz.:zupa krem ze śmietanką z soczewicy 9 B/glut.: jw. Wege: jw.	Dieta b/mlecz.:bezmleczne i bezglutenowe pyzy z mieszanki mąk bezglutenowych, reszta jw. B/glut.: gulasz z mąką jaglaną 9, bezmleczne i bezglutenowe pyzy z mieszanki mąk bezglutenowych, reszta jw. Wege: "gulasz" z czerwoną soczewicą z warzywami korzeniowymi 9, reszta jw.
czwartek	E [kcal]: 615.24 , B [g]: 27.07 , T [g]: 28.53 , W [g]: 66.38	Zupa grochowa z kiełbasą wieprzową i boczkiem na wywarze warzywnym (300ml) 9	Udziec z kurczaka w sosie śmietanowym (100g) 1,7, ryż parboiled (150g), marchew mini na parze (100g), woda niegazowana (200ml)
		Dieta b/mlecz.:jw. B/glut.: jw. Wege: zupa grochowa bez kiełbasy i boczku 9	Dieta b/mlecz.:udziec z kurczaka w sosie ze śmietanką sojową 1,6, reszta jw. B/glut.: udziec z kurczaka w sosie z mąką ziemniaczaną 7, reszta jw. Wege: kotlet z ciecierzycy z sosem śmietanowym 1,3,7, reszta jw.
piątek	E [kcal]: 609.57 , B [g]: 28.5 , T [g]: 26.5 , W [g]: 70.7	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym (300ml) 1,3,9	Filet z mintaja w panierce z dodatkiem sera z pieca (120g) 1,4,7, puree ziemniaczane (150g) 7, surówka z kapusty kiszonej (100g), woda niegazowana (200ml)
		Dieta b/mlecz.:jw. B/glut.: zupa z makaronem z soczewicy 9 Wege: jw.	Dieta b/mlecz.:filet rybny w panierce tradycyjnej (bez sera) 1,3,4, puree ziemniaczane z oliwą i napojem migdałowym 1,8, reszta jw. B/glut.: filet rybny w panierce z bułki tartej bezglutenowej 4,7, reszta jw. Wege: jw.

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok); Zastrzega się możliwość wprowadzania zmian do jadłospisu;
^Wartości odżywcze wyliczone dla jadłospisu podstawowego Przez cały czas dostępna ciepła woda do picia; Jadłospis dla grupy wiekowej 7-15 lat, Dieta b/mlecz.: dieta bezmleczna, dieta b/glut: dieta bezglutenowa, dieta wege: bez mięsa; Wykorzystywane napoje roślinne: napój owsiany 1/ napój sojowy 6 / napój migdałowy 8 / napój kokosowy; Jadłospis podlega ochronie praw autorskich; E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany org.



JADŁOSPIS SZKOLNY

09-13.02.2026

	^Wartości odżywcze jadłospisu	ZUPA	OBIAD
poniedziałek	E [kcal]: 609.11 , B [g]: 23.89 , T [g]: 30.48 , W [g]: 62.83	Zupa minestrone z ziemniakami na wywarze warzywnym (300ml) 9	Spaghetti carbonara z kaskami z indyka (250g) 1,3,7, , surówka z kiszzonego ogórka (100g) 10, woda niegazowana (200ml)
		Dieta b/mlecz.:jw. B/glut.: jw. Wege: jw.	Dieta b/mlecz.:bezmleczna i bezmięсна carbonara z tofu, mleczka kokosowego i płatków drożdżowych 1,3,6, reszta jw. B/glut.: spaghetti z makaronem kukurydzianym 3,7, reszta jw. Wege: bezmleczna i bezmięсна carbonara z tofu, mleczka kokosowego i płatków drożdżowych 1,3,6, reszta jw.
wtorek	E [kcal]: 617.59 , B [g]: 32.41 , T [g]: 24.39 , W [g]: 73.1	Rosół z makaronem (300ml) 1,3,9	Bogracz wieprzowy z pieczarkami hodowlanymi i papryką (250g) 7, kasza bulgur (150g) 1, buraczki z cebulką (80g), woda niegazowana (200ml)
		Dieta b/mlecz.:jw. B/glut.: rosół z makaronem ryżowym 9 Wege: rosół jarzynowy z makaronem 1,3,9	Dieta b/mlecz.:bogracz z olejem rzepakowym (zamiast masła), reszta jw. B/glut.: kasza jagłana, reszta jw. Wege: kaszotto z kaszy bulgur, soczewicy czerwonej, papryki i pieczarek 1, reszta jw.
środa	E [kcal]: 644.56 , B [g]: 33.19 , T [g]: 37.65 , W [g]: 46.44	Zupa serowa na wywarze warzywnym z grzankami (250ml) 1,7,9	Polędwiczka z kurczaka w chrupiącej panierce z pieca (100g) 1,3, ziemniaki gotowane (150g), surówka porowa z jogurtem (100g) 7, woda niegazowana (200ml)
		Dieta b/mlecz.:zupa krem jarzynowa z napojem roślinnym sojowym 6,9 i grzankami 1 B/glut.: zupa z mąką ziemniaczaną i bezglutenowymi grzankami 7,9 Wege: jw.	Dieta b/mlecz.:surówka z jogurtem kokosowym, reszta jw. B/glut.: polędwiczka w panierce z bułką tartą bezglutenową 3, reszta jw. Wege: kotlet z grochu w chrupiącej panierce 1,3, reszta jw.
czwartek	E [kcal]: 603.92 , B [g]: 25.39 , T [g]: 19.83 , W [g]: 84.48	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym (300ml) 9,10	Sos węgierski z mięsem wieprzowym, papryką i warzywami (250g) 1,7,9, kluski śląskie (180g) 3, , woda niegazowana (200ml)
		Dieta b/mlecz.:jw. B/glut.: jw. Wege: jw.	Dieta b/mlecz.:sos węgierski ze śmietanką sojową 1,6,9, reszta jw. B/glut.: sos z mąką ziemniaczaną 7,9, reszta jw. Wege: "gulasz" z fasoli białej z papryką i warzywami, reszta jw.
piątek	E [kcal]: 582.56 , B [g]: 24.6 , T [g]: 27.07 , W [g]: 63.57	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem na wywarze warzywnym (300ml) 1,3,7,9	Filet z morszczuka w złocistej panierce z pieca (100g) 1,3,4, puree ziemniaczane (150g) 7, mix warzyw na parze (brokuł, kalafior, fasolka szparagowa) (100g), woda niegazowana (200ml)
		Dieta b/mlecz.:barszcz czerwony ze śmietanką kokosową 1,3,9 B/glut.: barszcz z makaronem gryczanym 7,9 Wege: jw.	Dieta b/mlecz.:puree ziemniaczane z oliwą i napojem owsianym 1, reszta jw. B/glut.: filet rybny w panierce z skrobią ziemniaczaną 3,4, reszta jw. Wege: jw.

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok); Zastrzega się możliwość wprowadzania zmian do jadłospisu; ^Wartości odżywcze wyliczone dla jadłospisu podstawowego Przez cały czas dostępna ciepła woda do picia; Jadłospis dla grupy wiekowej 7-15 lat, Dieta b/mlecz.: dieta bezmleczna, dieta b/glut: dieta bezglutenowa, dieta wege: bez mięsa; Wykorzystywane napoje roślinne: napój owsiany 1/ napój sojowy 6 / napój migdałowy 8 / napój kokosowy; Jadłospis podlega ochronie praw autorskich; E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany org.

