

JADŁOSPIS SZKOLNY

05-09.01.2026

	^Wartości odżywcze jadłospisu	ZUPA	OBIAD
poniedziałek	E [kcal]: 904.28 , B [g]: 36.15 , T [g]: 35.92 , W [g]: 115.07	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (250ml) 9	Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi (80g) 1, kasza jęczmienna perłowa (150g) 1, ogórek kiszony (50g) 10, woda niegazowana (180ml)
		Dieta b/mlecz.:jw.	Dieta b/mlecz.:jw.
		B/glut.: jw. Wege: jw.	B/glut.: gulasz zagęszczony mąką ziemniaczaną, kasza jaglana, reszta jw. Wege: gulasz warzywny z soczewicą, reszta jw.
6. stycznia			
środa	E [kcal]: 908.96 , B [g]: 35.14 , T [g]: 38.04 , W [g]: 113.31	Zupa pieczarkowa z ziemniakami i kawałkami mięsa na wywarze warzywnym (250ml) 7,9	Makaron świderki w sosie śmietanowo-pomidorowym (250g) 1,7 , kalafior na parze (50g), woda niegazowana (180ml)
		Dieta b/mlecz.:zupa ze śmietaną z soczewicy 9	Dieta b/mlecz.:makaron w sosie ze śmietanką sojową 1,6, reszta jw.
		B/glut.: jw. Wege: jajko do zupy 3	B/glut.: makaron kukurydziany, reszta jw. Wege: jw.
czwartek	E [kcal]: 937.1 , B [g]: 34.3 , T [g]: 32.92 , W [g]: 131.35	Rosół z makaronem, marchewką i natką pietruszki (250ml) 1,3,9	Polędwiczki z kurczaka w panierce z pieca 1,3 (40g), puree ziemniaczane z masłem (150g) 7, surówka z marchewki i ananasa (70g), woda niegazowana (180ml)
		Dieta b/mlecz.:jw.	Dieta b/mlecz.:puree z napojem sojowym i olejem roślinnym 6, reszta jw.
		B/glut.: makaron gryczany, reszta jw. Wege: rosół jarzynowy 1,3,9	B/glut.: polędwiczki w panierce z bezglutenową bułką tartą 1,3, reszta jw. Wege: kotleciki z grochu i cukinii 1,3, reszta jw.
piątek	E [kcal]: 917.77 , B [g]: 33.79 , T [g]: 40.45 , W [g]: 110.15	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym (250ml) 9	Paluszki rybne z mintaja z pieca (50g) 1,3,4, ziemniaki gotowane (150g), surówka z kapusty białej i ogórka świeżego w sosie majonezowo-jogurtowym (70g) 3,7,10, woda niegazowana (180ml)
		Dieta b/mlecz.:jw.	Dieta b/mlecz.:surówka z jogurtem owsianym 1,3,10, reszta jw.
		B/glut.: jw. Wege: jw.	B/glut.: paluszki z mąką ziemniaczaną i bułką tarta bezglutenową 3,4, reszta jw. Wege: jw.
Liczba oznaczono alergenów 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-łuszcz, W-węglowodany org.			



Jadłospis opracowany przez zespół DIET4KIDS dietetyk dziecięcy Sp. z o.o w oparciu o wymagania jednostki oraz normy żywienia dla TN TOMASZ NOWAK

JADŁOSPIS SZKOLNY

12-16.01.2026

	^Wartości odżywcze jadłospisu	ZUPA	OBIAD
poniedziałek	E [kcal]: 927.8 , B [g]: 39.22 , T [g]: 32.92 , W [g]: 124.39	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (220ml) 9,10	Spaghetti bolognese z mięsa wołowo-wieprzowego z wiórkami marchewki i groszkiem zielonym (320g) 1,3,9 , , woda niegazowana (180ml)
		Dieta b/mlecz.:jw. B/glut.: jw. Wege: jw.	Dieta b/mlecz.:jw. B/glut.: spaghetti z makaronem bezglutenowym 9, reszta jw. Wege: spaghetti z soczewicą z dodatkiem groszku i marchewki 1,3,9, reszta jw.
wtorek	E [kcal]: 923.16 , B [g]: 34.54 , T [g]: 34.19 , W [g]: 124.83	Rosolnik z kaszą manną (220ml) 1,9	Gyros drobiowy z pieca z przyprawami domowymi (50g), sos tzatziki (50g) 7, ryż parboiled z marchewką, groszkiem i kukurydzą (150g), , woda niegazowana (180ml)
		Dieta b/mlecz.:jw. B/glut.: kasza kukurydziana , reszta jw. Wege: zupa na wywarze warzywnym 1,9	Dieta b/mlecz.:sos z jogurtem sojowym 6, reszta jw. B/glut.: jw. Wege: gyros warzywny z fasolą, reszta jw.
środa	E [kcal]: 946.68 , B [g]: 32.06 , T [g]: 39.8 , W [g]: 119.89	Zupa krem z cukini na wywarze warzywnym z grzankami (250ml) 1,9	Pałka z kurczaka z pieca (40g), ziemniaki z wody z masłem i koperkiem (150g) 7, surówka colesław w sosie jogurtowo-majonezowym (70g) 3,7,10, woda niegazowana (180ml)
		Dieta b/mlecz.:jw. B/glut.: grzanki bezglutenowe , reszta jw. Wege: jw.	Dieta b/mlecz.:ziemniaki z olejem roślinnym, surówka z jogurtem kokosowym 3,10, reszta jw. B/glut.: jw. Wege: tofu pieczone w przyprawach 6, reszta jw.
czwartek	E [kcal]: 928.67 , B [g]: 42.5 , T [g]: 36.86 , W [g]: 113.11	Zupa ziemniaczana z warzywami na wywarze warzywnym (250ml) 9	Bogracz wieprzowo-drobiowy z pieczarką i papryką (120g) 7, pyzy (80g) 1,3,7, buraczki z cebulką (50g), woda niegazowana (180ml)
		Dieta b/mlecz.:jw. B/glut.: jw. Wege: jw.	Dieta b/mlecz.:bogracz z olejem zamiast masła, pyzy z olejem zamiast masła i z napojem owsianym 1,3, reszta jw. B/glut.: bezglutenowe pyzy z mieszanki mąk bezglutenowych 3,7, reszta jw. Wege: gulasz węgierski z ciecierzycą i papryką, reszta jw.
piątek	E [kcal]: 929.95 , B [g]: 33.01 , T [g]: 38.97 , W [g]: 118.6	Barszczyk zabieleny z makaronem na wywarze warzywnym (250ml) 1,3,7,9	Morszczuk pieczony w panierce z dodatkiem sera żółtego (50g) 1,4,7, puree ziemniaczane z masłem (150g) 7, surówka z kapusty kiszonej (70g), woda niegazowana (180ml)
		Dieta b/mlecz.:zupa ze śmietaną sojową 1,3,6,9 B/glut.: makaron bezglutenowy, reszta jw. Wege: jw.	Dieta b/mlecz.:ryba w panierce (bez sera) 1,4, puree z napojem kokosowym i olejem roślinnym, reszta jw. B/glut.: morszczuk w panierce z bezglutenowej bułki tartej 4,7, reszta jw. Wege: jw.
Liczba 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 opracowany przez zespół DIET4KIDS dietetyk dziecięcy Sp. z o.o w oparciu o wymagania jednostki oraz normy żywienia dla TN TOMASZ NOWAK

JADŁOSPIS SZKOLNY

19-23.01.2026

	^Wartości odżywcze jadłospisu	ZUPA	OBIAD
poniedziałek	E [kcal]: 904.07 , B [g]: 37.29 , T [g]: 33.33 , W [g]: 119.28	Zupa z żółtej fasolki szparagowej z ziemniakami na wywarze warzywnym (250ml) 9 Dieta b/mlecz.:jw. B/glut.: jw. Wege: jw.	Mięso drobiowe w sosie słodko-kwaśnym z papryką, marchewką i ananasem (120g), ryż parboiled (150g), , woda niegazowana (180ml) Dieta b/mlecz.:jw. B/glut.: jw. Wege: warzywa z fasolą w sosie słodko-kwaśnym, reszta jw.
wtorek	E [kcal]: 948.01 , B [g]: 36.46 , T [g]: 39.66 , W [g]: 115.49	Żurek z ziemniakami, kielbaską drobiową i boczkem na wywarze warzywnym (220ml) 1,7,9 Dieta b/mlecz.:zupa ze śmietaną z soczewicy 1,9 B/glut.: bezglutenowy zakwas jaglany, reszta jw. Wege: żurek wegański z jajkiem 1,7	Pierogi z serem i masłem, mus wielowocowy (130g/70g) 1,7, , , woda niegazowana (180ml) Dieta b/mlecz.:pierogi z tofu 1,3,6, oliwa do polania, reszta jw. B/glut.: pierogi bezglutenowe z mąki ziemniaczanej, gryczanej i ryżowej z serem 3,7, reszta jw. Wege: jw.
środa	E [kcal]: 918.07 , B [g]: 34.92 , T [g]: 39.51 , W [g]: 112.17	Zupa krem z dyni na wywarze warzywnym z grzankami (250ml) 1,9 Dieta b/mlecz.:jw. B/glut.: grzanki bezglutenowe, reszta jw. Wege: jw.	Filet z piersi kurczaka w płatkach kukurydzianych z pieca (60g) 3, ziemniaki z wody z masłem i koperkiem (150g) 7, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i ogórkiem (70g), woda niegazowana (180ml) Dieta b/mlecz.:ziemniaki z oliwą, reszta jw. B/glut.: jw. Wege: tofu z płatkach kukurydzianych 3,6, reszta jw.
czwartek	E [kcal]: 943.37 , B [g]: 39.44 , T [g]: 42.01 , W [g]: 108.99	Rosół z makaronem, marchewką i natką pietruszki (250ml) 1,3,9 Dieta b/mlecz.:jw. B/glut.: makaron z soczewicy , reszta jw. Wege: rosół jarzynowy 1,3,9	Gulasz węgierski wieprzowy z marchewką i papryką (100g) 1, kasza bulgur (120g) 1, surówka z ogórka kiszzonego i kapusty białej (50g), woda niegazowana (180ml) Dieta b/mlecz.:jw. B/glut.: gulasz z mąką ziemniaczaną, kasza jaglana, reszta jw. Wege: gulasz z ciecierzycą, reszta jw.
piątek	E [kcal]: 908.27 , B [g]: 33.51 , T [g]: 40.02 , W [g]: 108.49	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym (250ml) 9 Dieta b/mlecz.:jw. B/glut.: jw. Wege: jw.	Filet z mintaja w panierce z dodatkiem panko z pieca (60g) 1,3,4, puree ziemniaczane z masłem (150g) 7, mix warzyw na parze (marchew, brokuł i fasolka szparagowa) (70g), woda niegazowana (180ml) Dieta b/mlecz.:puree z napojem owsianym i olejem roślinnym 1, reszta jw. B/glut.: filet z panierką z bezglutenowej bułki tartej i mąką gryczaną 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.			



Jadłospis opracowany przez zespół DIET4KIDS dietetyk dziecięcy Sp. z o.o w oparciu o wymagania jednostki oraz normy żywienia dla TN TOMASZ NOWAK

JADŁOSPIS SZKOLNY

26-30.01.2026

	^Wartości odżywcze jadłospisu	ZUPA	OBIAD
poniedziałek	E [kcal]: 931.96 , B [g]: 36.54 , T [g]: 34.33 , W [g]: 126.38	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (250ml) 9	Leczo z kielbaską drobiową, papryką i cukinią (180g) , kasza gryczana biała (130g), ogórek kiszony (50g) 10, woda niegazowana (180ml)
		Dieta b/mlecz.:jw. B/glut.: jw. Wege: jw.	Dieta b/mlecz.:jw. B/glut.: jw. Wege: leczo warzywne z ciecierzycą, reszta jw.
wtorek	E [kcal]: 907.15 , B [g]: 39.88 , T [g]: 38.07 , W [g]: 106.81	Rosolnik z kaszą manną (220ml) 1,9	Kotlet mielony wieprzowy z pieca (60g) 1,3, ziemniaki z wody z masłem i koperkiem (150g) 7, buraczki z jabłkiem (70g), woda niegazowana (180ml)
		Dieta b/mlecz.:jw. B/glut.: kasza kukurydziana , reszta jw. Wege: zupa na wywarze warzywnym 1,9	Dieta b/mlecz.:ziemniaki z oliwą, reszta jw. B/glut.: kotlet z bułką bezglutenową i bezglutenową bułką tartą 3, reszta jw. Wege: kotlet warzywny z soczewicą 1,3, reszta jw.
środa	E [kcal]: 908.3 , B [g]: 36.23 , T [g]: 37.4 , W [g]: 115.23	Zupa krem pomidorowy z groszkiem ptysiowym (250ml) 1,3,9	Paluszki rybne z morschczuka z pieca (50g) 1,3,4, puree ziemniaczane z masłem (150g) 7, surówka z selerem i brzoskwinią z majonezem (70g) 3,9,10, woda niegazowana (180ml)
		Dieta b/mlecz.:jw. B/glut.: grzanki bezglutenowe , reszta jw. Wege: jw.	Dieta b/mlecz.:puree z napojem sojowym i olejem roślinnym 6, reszta jw. B/glut.: paluszki z bezglutenową bułką tartą i mąką ziemniaczaną 3,4, reszta jw. Wege: kotlet sojowy w panierce z pieca 1,3,6, reszta jw.
czwartek	E [kcal]: 931.58 , B [g]: 34 , T [g]: 32.66 , W [g]: 131	Kapuśniak z kapusty włoskiej z ziemniakami na wywarze warzywnym (250ml)	Potrąwka z kurczaka z marchewką (80g) 1,7, ryż basmati (120g), brokuły na parze z groszkiem (70g) , woda niegazowana (180ml)
		Dieta b/mlecz.:jw. B/glut.: jw. Wege: jw.	Dieta b/mlecz.:potrąwka z śmietanką z soczewicy 1, reszta jw. B/glut.: potrąwka z mąką jaglaną 7, reszta jw. Wege: tofu w sosie z marchewką 1,6,7, reszta jw.
piątek	E [kcal]: 917.26 , B [g]: 42.62 , T [g]: 36.54 , W [g]: 112.33	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą na wywarze warzywnym (250ml) 9	Naleśniki z twarożkiem z musem z owoców leśnych (150g/40g/70g) 1,3,7, , , woda niegazowana (180ml)
		Dieta b/mlecz.:jw. B/glut.: jw. Wege: jw.	Dieta b/mlecz.:naleśniki z napojem kokosowym 1,3 i twarożkiem z tofu i jogurtu sojowego 6, reszta jw. B/glut.: naleśniki z mąki ryżowej i gryczanej 7, reszta jw. Wege: jw.
Liczba 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 opracowany przez zespół DIET4KIDS dietetyk dziecięcy Sp. z o.o w oparciu o wymagania jednostki oraz normy żywienia dla TN TOMASZ NOWAK