

JADŁOSPIS



2026-09-21 Poniedziałek

śniadanie

Chleb tygrysi ziarnisty
60g
Masło polskie 10g
Kiełbasa orawska 50g
Pomidor 10g
Ogórek zielony 15g
Rzodkiewka 5g
Sałata 10g
Nektarynka 45g
Bawarka 200g

Alergeny: gluten, soja, sezam, mleko, seler, zioła i przyprawy

obiad

Zupa ziemniaczana
z kiełbasą 250g
Kopytka 120g
Twaróg krajanka 65g
Cukier 6g
Masło polskie 7g
Marchew 50g
Woda z cytryną 200g

podwieczorek

Płatki jęczmienne pełnoziarniste
na mleku
z musem malinowym 300g
Woda do picia 200g
Cukier 4g

2026-09-22 Wtorek

śniadanie

Chleb graham 35g
Chleb 7 ziaren 35g
Masło polskie 13g
Pasta z twarogu z jogurtem
naturalnym 40g
Papryka czerwona 15g
Rzodkiewka 5g
Pomidor 10g
Ogórek zielony 15g
Sałata 10g
Jabłko 50g
Herbata z cytryną 22g

Alergeny: gluten, soja, sezam, mleko, seler, zioła i przyprawy

obiad

Zupa krem z dyni na wywarze
warzywnym 250g
Słonecznik nasiona 6g
Makaron pełnoziarnisty
ze szpinakiem
i piersią kurczaka 250g
Woda z cytryną 200g

podwieczorek

Kasza manna na
mleku
z cynamonem 250g
Marchew 50g
Ogórek zielony 50g
Woda do picia 200g

2026-09-23 Środa

śniadanie

Bułka kukurydziana
ze słonecznikiem 40g
Bułka graham 40g
Masło polskie 10g
Pieczona pierś z
kurczaka
w przyprawach 50g
Pomidor 10g
Ogórek zielony 15g
Sałata 10g
Śliwki 40g
Kawa zbożowa
z mlekiem 200g

Alergeny: gluten, soja, sezam, mleko, seler, zioła i przyprawy

obiad

Fasola w sosie pomidorowym
z warzywami zabelona
napojem sojowym 300g
Bułka 4 ziarna 80g
Herbata z cytryną 200g

podwieczorek

Chleb tygrysi ziarnisty
50g
Masło polskie 10g
Ser gouda 25g
Ogórek zielony 30g
Bawarka 200g
Polędwica sopocka 30g

2026-09-24 Czwartek

śniadanie

Chleb żytni 35g
Chleb tygrysi z ziarnami 35g
Masło polskie 10g
Pasta z makreli w sosie pomidorowym z twarogiem 40g
Pomidor 15g
Ogórek zielony 15g
Papryka czerwona 10g
Sałata 10g
Jabłko 40g
Herbata z cytryną 200g

Alergeny: gluten, soja, sezam, mleko, seler, ryba, ziola i przyprawy, gorczyca, jaja, orzechy włoskie

obiad

Zupa porowo-selerowa 250g
Podudzie kurczaka z pieca 100g
Ziemniaki średnie 250g
Surówka z kapusty pekińskiej z zielonym ogórkiem i zieleniną 120g
Woda z cytryną 200g

podwieczorek

Owsianka na mleku z tartą marchewką i orzechami włoskimi 250g
Woda do picia 200g

2026-09-25 Piątek

śniadanie

Bułka 4 ziarna 40g
Bułka grahamka 40g
Jajko gotowane 60g
Ser gouda 15g
Pomidor 10g
Ogórek zielony 15g
Rzodkiewka 10g
Nektarynka 40g
Herbata z cytryną 200g

Alergeny: gluten, sezam, jaja, mleko, seler, ziola i przyprawy, ryba

obiad

Zupa pomidorowa z brązowym ryżem na wywarze warzywnym 250g
Ryba miruna panierowana 120g
Puree ziemniaczane z mlekiem 250g
Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem 120g
Kompot wieloowocowy 200g

podwieczorek

Bułka kanapkowa 60g
Truskawkowy twarożek 50g
Mleko 200g
Masło polskie 6g

W kuchni szkolnej używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, tubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

