

JADŁOSPIS SZKOLNY

02-06.02.2026

	^Wartości odżywcze jadłospisu	OBIAD
poniedziałek	E [kcal]: 481.3 , B [g]: 16.88 , T [g]: 23.96 , W [g]: 56.2	Sos myśliwski z kielbasą wieprzową, ogórkiem kiszonym, cebulką i pieczarkami hodowlanymi (200g) 1,9,10, kopytka (150g) 1,3, kapusta kiszona zasmażana (80g), woda niegazowana (200ml) Dieta b/mlecz.:jw. B/glut.: sos z skrobią ziemniaczaną 9,10, bezglutenowe kopytka z mąki jaglanej i mąki ziemniaczanej 3, reszta iw. Wege: sos z kielbaską sojową, ogórkiem kiszonym, cebulą i pieczarkami 1,6,9,10, reszta jw.
wtorek	E [kcal]: 465.36 , B [g]: 24.05 , T [g]: 15.51 , W [g]: 60.56	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.: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]: 484.35 , B [g]: 24.87 , T [g]: 19.94 , W [g]: 53.93	Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi (marchew, pietruszka, seler) (150g) 1,9, pyzy drożdżowe (100g) 1,3,7, surówka z białej kapusty i ogórka kiszonego z oliwą z oliwek (80g) 10, woda niegazowana (200ml) 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]: 467.01 , B [g]: 19.01 , T [g]: 22.59 , W [g]: 47.94	Udziec z kurczaka w sosie śmietanowym (120g) 1,7, ryż parboiled (150g), marchew mini na parze (100g), woda niegazowana (200ml) 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]: 441.44 , B [g]: 23.34 , T [g]: 21.98 , W [g]: 41.97	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.: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	OBIAD
poniedziałek	E [kcal]: 465.38 , B [g]: 18.39 , T [g]: 26.43 , W [g]: 39.9	Spaghetti carbonara z kąskami z indyka (220g) 1,3,7, , surówka z kiszzonego ogórka (100g) 10, woda niegazowana (200ml) 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]: 487.6 , B [g]: 26.23 , T [g]: 22.7 , W [g]: 49.14	Bogracz wieprzowy z pieczarkami hodowlanymi i papryką (250g) 7, kasza bulgur (150g) 1, buraczki z cebulką (80g), woda niegazowana (200ml) 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]: 414.7 , B [g]: 26.44 , T [g]: 18.99 , W [g]: 37.01	Polędwiczka z kurczaka w chrupiącej panierce z pieca (120g) 1,3, ziemniaki gotowane (150g), surówka porowa z jogurtem (100g) 7, woda niegazowana (200ml) 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]: 456.94 , B [g]: 22.77 , T [g]: 15.01 , W [g]: 60.06	Sos węgierski z mięsem wieprzowym, papryką i warzywami (250g) 1,7,9, kluski śląskie (180g) 3, , woda niegazowana (200ml) 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]: 431.6 , B [g]: 20.58 , T [g]: 21.41 , W [g]: 41.23	Filet z morskczuka w złocistej panierce z pieca (100g) 1,3,4, puree ziemniaczane (180g) 7, mix warzyw na parze (brokuł, kalafior, fasolka szparagowa) (100g), woda niegazowana (200ml) 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.		

