

JADŁOSPIS SZKOLNY

05-09.01.2026

	^Wartości odżywcze jadłospisu	OBIAD
poniedziałek	E [kcal]: 465.34 , B [g]: 21.63 , T [g]: 19.52 , W [g]: 54.14	Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi (160g) 1, kasza jęczmienna perłowa (180g) 1, ogórek kiszony (120g) 10, woda niegazowana (200ml) Dieta b/mlecz.:jw. B/glut.: gulasz zagęszczony mąką ziemniaczaną, kasza jagłana, reszta jw. Wege: gulasz warzywny z soczewicą, reszta jw.
6. stycznia		
środa	E [kcal]: 481.9 , B [g]: 12.53 , T [g]: 18.66 , W [g]: 70.16	Makaron świderki w sosie śmietanowo-pomidorowym (350g) 1,7 , , kalafior na parze (120g), woda niegazowana (200ml) Dieta b/mlecz.:makaron w sosie ze śmietanką sojową 1,6, reszta jw. B/glut.: makaron kukurydziany, reszta jw. Wege: jw.
czwartek	E [kcal]: 473.8 , B [g]: 25.74 , T [g]: 23.62 , W [g]: 42.52	Polędwiczki z kurczaka w panierce z pieca 1,3 (120g), puree ziemniaczane z masłem (150g) 7, surówka z marchewki i ananasa (120g), woda niegazowana (200ml) Dieta b/mlecz.:puree z napojem sojowym i olejem roślinnym 6, reszta jw. 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]: 481.73 , B [g]: 24.71 , T [g]: 18.87 , W [g]: 55.69	Paluszki rybne z mintaja z pieca (130g) 1,3,4, ziemniaki gotowane (180g), surówka z kapusty białej i ogórka świeżego w sosie majonezowo- jogurtowym (120g) 3,7,10, woda niegazowana (200ml) Dieta b/mlecz.:surówka z jogurtem owsianym 1,3,10, reszta jw. B/glut.: paluszki z mąką ziemniaczaną i bułką tarta bezglutenową 3,4, 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-tuszczy, W-węglowodany org.		



JADŁOSPIS SZKOLNY

12-16.01.2026

	^Wartości odżywcze jadłospisu	OBIAD
poniedziałek	E [kcal]: 466.98 , B [g]: 23.31 , T [g]: 12.15 , W [g]: 68.59	Spaghetti bolognese z mięsa wołowo-wieprzowego z wiórkami marchewki i groszkiem zielonym (450g) 1,3,9, , , woda niegazowana (200ml) 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]: 482.6 , B [g]: 25.46 , T [g]: 24.82 , W [g]: 40.72	Gyros drobiowy z pieca z przyprawami domowymi (120g), sos tzatziki (70g) 7, ryż parboiled z marchewką, groszkiem i kukurydzą (180g), , woda niegazowana (200ml) Dieta b/mlecz.:sos z jogurtem sojowym 6, reszta jw. B/glut.: jw. Wege: gyros warzywny z fasolą, reszta jw.
środa	E [kcal]: 448.07 , B [g]: 18.89 , T [g]: 25.07 , W [g]: 39.4	Pałka z kurczaka z pieca (80g), ziemniaki z wody z masłem i koperkiem (180g) 7, surówka colesław w sosie jogurtowo-majonezowym (120g) 3,7,10, woda niegazowana (200ml) 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]: 491.26 , B [g]: 21.98 , T [g]: 21.82 , W [g]: 54.11	Bogracz wieprzowo-drobiowy z pieczarką i papryką (160g) 7, pyzy (100g) 1,3,7, buraczki z cebulką (120g), woda niegazowana (200ml) 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]: 450.74 , B [g]: 20.79 , T [g]: 22.42 , W [g]: 46.58	Morszczuk pieczony w panierce z dodatkiem sera żółtego (100g) 1,4,7, puree ziemniaczane z masłem (180g) 7, surówka z kapusty kiszzonej (120g), woda niegazowana (200ml) 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 SZKOLNY

19-23.01.2026

	^Wartości odżywcze jadłospisu	OBIAD
poniedziałek	E [kcal]: 457.92 , B [g]: 22.16 , T [g]: 12.55 , W [g]: 67.16	Mięso drobiowe w sosie słodko-kwaśnym z papryką, marchewką i ananasem (280g), ryż parboiled (180g), , woda niegazowana (200ml) Dieta b/mlecz.:jw. B/glut.: jw. Wege: warzywa z fasolą w sosie słodko-kwaśnym, reszta jw.
wtorek	E [kcal]: 490.2 , B [g]: 20.72 , T [g]: 16.2 , W [g]: 67.36	Pierogi z serem i masłem, mus wieloowocowy (200g/120g) 1,7, , , woda niegazowana (200ml) 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]: 457.46 , B [g]: 25.24 , T [g]: 22.72 , W [g]: 40.67	Filet z piersi kurczaka w płatkach kukurydzianych z pieca (120g) 3, ziemniaki z wody z masłem i koperkiem (150g) 7, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i ogórkiem (120g), woda niegazowana (200ml) Dieta b/mlecz.:ziemniaki z oliwą, reszta jw. B/glut.: jw. Wege: tofu z płatkach kukurydzianych 3,6, reszta jw.
czwartek	E [kcal]: 495.28 , B [g]: 18.25 , T [g]: 25.8 , W [g]: 52.67	Gulasz węgierski wieprzowy z marchewką i papryką (180g) 1, kasza bulgur (150g) 1, surówka z ogórka kiszzonego i kapusty białej (120g), woda niegazowana (200ml) Dieta b/mlecz.:jw. B/glut.: gulasz z mąką ziemniaczaną, kasza jaglana, reszta jw. Wege: gulasz z ciecierzycą, reszta jw.
piątek	E [kcal]: 452.5 , B [g]: 22.42 , T [g]: 18.16 , W [g]: 51.7	Filet z mintaja w panierce z dodatkiem panko z pieca (120g) 1,3,4, puree ziemniaczane z masłem (150g) 7, mix warzyw na parze (marchew, brokuł i fasolka szparagowa) (120g), woda niegazowana (200ml) 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.
Liczba oznaczona alergenami 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

26-30.01.2026

	^Wartości odżywcze jadłospisu	OBIAD
poniedziałek	E [kcal]: 450.9 , B [g]: 22.82 , T [g]: 21.17 , W [g]: 48.04	Leczo z kiełbaską drobiową, papryką i cukinią (300g) , kasza gryczana biała (150g), ogórek kiszony (120g) 10, woda niegazowana (200ml) Dieta b/mlecz.:jw. B/glut.: jw. Wege: leczo warzywne z ciecierzycą, reszta jw.
wtorek	E [kcal]: 473.92 , B [g]: 24.05 , T [g]: 21.03 , W [g]: 49.56	Kotlet mielony wieprzowy z pieca (120g) 1,3, ziemniaki z wody z masłem i koperkiem (150g) 7, buraczki z jabłkiem (120g), woda niegazowana (200ml) 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]: 471.37 , B [g]: 22.91 , T [g]: 18.48 , W [g]: 56.99	Paluszki rybne z morskczuka z pieca (120g) 1,3,4, puree ziemniaczane z masłem (180g) 7, surówka z selerem i brzoskwinia z majonezem (120g) 3,9,10, woda niegazowana (200ml) 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]: 490.9 , B [g]: 26.96 , T [g]: 19.87 , W [g]: 53.88	Potrawka z kurczaka z marchewką (180g) 1,7, ryż basmati (150g), brokuły na parze z groszkiem (120g) , woda niegazowana (200ml) Dieta b/mlecz.:potrawka z śmietanką z soczewicy 1, reszta jw. B/glut.: potrawka z mąką jaglaną 7, reszta jw. Wege: tofu w sosie z marchewką 1,6,7, reszta jw.
piątek	E [kcal]: 479.8 , B [g]: 24.38 , T [g]: 22.69 , W [g]: 47.77	Naleśniki z twarogiem z musem z owoców leśnych (400g) 1,3,7, , , woda niegazowana (200ml) Dieta b/mlecz.:naleśniki z napojem kokosowym 1,3 i twarogiem z tofu i jogurtu sojowego 6, reszta jw. B/glut.: naleśniki z mąki ryżowej i gryczanej 7, reszta jw. Wege: jw.
Liczba oznaczona alergenami 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.		

