

JADŁOSPIS SZKOLNY

13-17.10.2025

	^Wartości odżywcze jadłospisu	ZUPA	II DANIE
poniedziałek	E [kcal]: 611 , B [g]: 25.15 , T [g]: 20.23 , W [g]: 85.43	Krupnik z kaszy jęczmiennej na wywarze warzywnym (250ml) 1,9,	Chili con carne z mieloną wołowiną, fasola w sosie pomidorowym (150g), makaron z oliwą (130g) 1,3, gruszka (100g), kompot wieloowocowy (180ml)
		B/mlecz.:jw., B/jaj.:jw., B/glut.: krupnik jaglany 9, Wege.: jw.,	B/mlecz.:jw., B/jaj.:makaron pszenny bezjajeczny 1, reszta jw., B/glut.: makaron kukurydziany, reszta jw., Wege.: chilli con carne z fasolą białą i czerwoną, reszta jw.,
wtorek	E [kcal]: 632.1 , B [g]: 24.11 , T [g]: 27.12 , W [g]: 79.34	Zupa koperkowa zabieleną z lanymi kluskami na wywarze warzywnym (250ml) 1,3,7,9,	Mięso z ud z kurczaka w ziołowej marynacie z pieca (60g), ryż z oliwą (130g), warzywa a'la po grecku w oliwie i ziołach (80g) 9, Pudding waniliowy bez cukru - wyr. wł. (100ml) 3,7, mus malinowo-brzoskwiniowy (40g), kompot wieloowocowy (180ml)
		B/mlecz.:zupa ze śmietanką kokosową 1,3,9, reszta jw.	B/mlecz.:jw., pudding na bazie napoju migdałowego 3,8, reszta jw.,
		B/jaj.:zupa z makaronem kukurydzianym 7,9,	B/jaj.:jw., pudding na bazie mąki ziemniaczanej i mleka (bez jajka) 7, reszta jw.,
		B/glut.: zupa z makaronem kukurydzianym 7,9, Wege.: jw.,	B/glut.: jw., Wege.: pieczone tofu w ziołowej marynacie 6, reszta jw.,
środa	E [kcal]: 621.85 , B [g]: 24.55 , T [g]: 21.27 , W [g]: 86.97	Barszcz ukraiński zabieleny z fasolą i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (250ml) 1,7,9,	Pierogi ruskie z sosem jogurtowo-śmietanowym (160g/50g) 1,7, warzywko do chrupania -marchew (100g), kompot wieloowocowy (180ml)
		B/mlecz.:zupa ze śmietanką z soczewicy 1,3,9, reszta jw.	B/mlecz.:pierogi z tofu i sosem z jogurtu kokosowego 1,6, reszta jw.
		B/jaj.:jw.,	B/jaj.:jw.,
		B/glut.: zupa bez dodatku mąki 7,9, Wege.: zupa z fasolą na wywarze warzywnym 9,	B/glut.: pierogi z mieszanki mąk bezglutenowych (ziemniaczana, z ciecioriki, ryżowa) 7, reszta jw., Wege.: jw.,
czwartek	E [kcal]: 634.38 , B [g]: 21.21 , T [g]: 27.54 , W [g]: 83.07	Zupa krem z białych warzyw zabieleną z grzankami na wywarze warzywnym (200ml) 1,7,9,	Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym (150g) 1,3,7, kasza pęczak (120g) 1, surówka z kapusty kiszzonej z natką pietruszki (80g),śliwka (100g),kompot wieloowocowy (180ml)
		B/mlecz.:zupa ze śmietanką z soczewicy 1,9, reszta jw. B/jaj.:jw., B/glut.: grzanki bezglutenowe, reszta jw., Wege.: jw.,	B/mlecz.:sos na bazie śmietanki sojowej 1,3,6, reszta jw., B/jaj.:pulpety z zagęstnikiem z mielonego lnu 1,7, reszta jw., B/glut.: sos zagęszczony mąką ziemniaczaną 3,7, kasza jaglana, reszta jw., Wege.: pulpety z ciecioriki 3, sos koperkowy 1,7, reszta jw.,
piątek	E [kcal]: 626.58 , B [g]: 23.65 , T [g]: 27.31 , W [g]: 75.54	Rosół z makaronem (250ml) 1,3,9,	Filet z dorsza w panierce tradycyjnej z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (80g) 1,3,4ziemniaki puree (150g) 7, warzywa na parze (cukinia, brokuł, marchew) z oliwą (80g),Ciasto czekoladowe bez cukru- wyr. wł. (30g) 1,3,6,7, kompot wieloowocowy (180ml)
		B/mlecz.:jw., B/jaj.:rosół z makaronem pszennym bezjajecznym 1,9, B/glut.: rosół z makaronem kukurydzianym 1,9, Wege.: bulion jarzynowy z makaronem 1,3,9,	B/mlecz.:puree ziemniaczane na bazie napoju sojowego i margaryny roślinnej 6, ciasto na bazie oleju kokosowego i napoju sojowego 1,3,6, reszta jw., B/jaj.:panierka na bazie mleka i mąki 1,4,7, ciasto z zagęstnikiem z banana 1,6,7, reszta jw., B/glut.: panierka z bezglutenowej bułki tartej i mąki ziemniaczanej 3,4, ciasto z mieszanki mąk (gryczana, ziemniaczana, z ciecioriki) 3,6,7, proszek do pieczenia b/glut., reszta jw., Wege.: pieczone tofu w panierce pełnoziarnistej 1,3,6, reszta jw.,
		^Wartości odżywcze odnoszą się do jadłospisu podstawowego; Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok); Do każdego posiłku proponowana jest woda; Zastrzegamy możliwość wprowadzania zmian do jadłospisu; Zamienniki na diety oznaczono: B/mlecz: dieta bezmleczna, Wege.: dieta bez mięsa i ryb, B/glut.: dieta bezglutenowa, B/jaj: dieta bezjajeczna; Jadłospis jako średniaważona dla grupy wiekowej 7-15 lat; E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany	

JADŁOSPIS SZKOLNY

20-24.10.2025

	^Wartości odżywcze jadłospisu	ZUPA	II DANIE
poniedziałek	E [kcal]: 571.11 , B [g]: 24.73 , T [g]: 19.9 , W [g]: 78.27	Zupa ogórkowa zabieleną z ryżem na wywarze warzywnym (250ml) 7,9,10, B/mlecz.:zupa ze śmietanką kokosową ,9,10, reszta jw. B/jaj.:jw., B/glut.: jw., Wege.: jw.,	Bitki w sosie pieczeniowym (120g), ziemniaki (150g), surówka colesław ze śmietaną (80g) 7jabłko (100g),kompot wieloowocowy (180ml) B/mlecz.:surówka z jogurtem owsianym 1, reszta jw. B/jaj.:jw., B/glut.: jw., Wege.: kotlet sojowy w panierce 1,3,6, reszta jw.,
wtorek	E [kcal]: 601.11 , B [g]: 20.27 , T [g]: 17 , W [g]: 95.65	Żurek z ziemniakami i kurczakiem na wywarze mięsno-warzywnym (250ml) 1,7,9, B/mlecz.:zupa ze śmietanką soczewicy 1,9,reszta jw. B/jaj.:jw., B/glut.: żurek na zakwasie jaglanym 7,9, reszta jw., Wege.: żurek na wywarze warzywnym z jajkiem 1,7,9,	Racuchy drożdżowe z sosem brzoskwiniowo-jogurtowym (200g/50ml) 1,3,7, surówka z marchewki i jabłka (80g),kompot wieloowocowy (180ml) B/mlecz.:racuchy na bazie napoju sojowego z sosem na bazie jogurtu kokosowego 1,3,6, reszta jw., B/jaj.:racuchy z zagęstnikiem z banana 1,7, reszta jw., B/glut.: racuchy z mieszanki mąk bezglutenowych (gryczana, z ciecioriki, ziemniaczana) 3,7, reszta jw., Wege.: jw.,
środa	E [kcal]: 629.23 , B [g]: 27.4 , T [g]: 25.71 , W [g]: 79.14	Zupa krem marchewkowy zabieleny z grzankami na wywarze warzywnym (250ml) 1,7,9, B/mlecz.:zupa ze śmietanką kokosową 1,9, reszta jw. B/jaj.:jw., B/glut.: grzanki bezglutenowe, reszta jw., Wege.: jw.,	Medaliony z kurczaka w sosie własnym (80g) 7, kasza bulgur (130g) 1, trio warzyw na parze (cukinia, kalafior i fasolka szparagowa) (80g), Domowa fantazja jogurtowa z musem jagodowym (100g) 7, kompot wieloowocowy (180ml) B/mlecz.:sos na bazie śmietanki sojowej 6, domowa fantazja na bazie jogurtu kokosowego, reszta jw., B/jaj.:jw., B/glut.: kasza gryczana biała, reszta jw., Wege.: klops z soczewicy i kalafiora 3, reszta jw.,
czwartek	E [kcal]: 586.52 , B [g]: 19.25 , T [g]: 23.79 , W [g]: 79.21	Zupa z fasolki szparagowej zabieleną z ziemniakami na wywarze warzywnym (250ml) 7,9, B/mlecz.:zupa ze śmietanką z soczewicy 9, reszta jw. B/jaj.:jw., B/glut.: jw., Wege.: jw.,	Spaghetti pszenne i pszenne razowe z sosem a'la carbonara z kawałkami mięsa z indyka (150g) 1,3,7, kukurydza z groszkiem i oliwą na parze (80g),śliwka (100g),kompot wieloowocowy (180ml) B/mlecz.:sos na bazie mleczka kokosowego i sera wegańskiego 1,3, reszta jw., B/jaj.:makaron razowy bezjajeczny, sos bez żółtka 1,7, reszta jw., B/glut.: makaron kukurydziany 7, reszta jw., Wege.: spaghetti a la carbonara z cieciorką 1,3,7,
piątek	E [kcal]: 614.82 , B [g]: 22.19 , T [g]: 21.02 , W [g]: 89.25	Zupa pomidorowa zabieleną z ryżem na wywarze warzywnym (250ml) 7,9, B/mlecz.:zupa z napojem owsianym 1,9, reszta jw. B/jaj.:jw., B/glut.: jw., Wege.: jw.,	Paluszki rybne z morskczuka z pieca - wyr. wł. (80g) 1,3,4,ziemniaki (130g), surówka z buraków z cebulką (80g)Pizzerka z serem, pomidorami (50g) 1,7, kompot wieloowocowy (180ml) B/mlecz.:pizzerka z serem wegańskim do pizzy 1, reszta jw. B/jaj.:paluszki rybne z panierką z dodatkiem jogurtu 1,4,7,10, reszta jw., B/glut.: paluszki rybne w panierce na bazie mąki kukurydzianej 3,4,10, pizzerka na bazie mąk bezglutenowych (gryczana, ryżowa, jaglana) 7, reszta jw., Wege.: paluszki z tofu 1,3,6,10, reszta jw.,

^Wartości odżywcze odnoszą się do jadłospisu podstawowego; Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok); Do każdego posiłku proponowana jest woda; Zastrzegamy możliwość wprowadzania zmian do jadłospisu; Zamienniki na diety oznaczono: B/mlecz: dieta bezmleczna, Wege.: dieta bez mięsa i ryb, B/glut.: dieta bezglutenowa, B/jaj: dieta bezjajeczna; Jadłospis jako średnioważona dla grupy wiekowej 7-15 lat; E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany