JADŁOSPIS SZKOLNY 2026/2027

Grupa wiekowa 3-6 lat – przedszkole 1050 kcal (tj. 75% średniej ważonej 1400 kcal)

I Tydzień

Poniedziałek

Śniadanie:
Kanapki z jajkiem i pomidorem, kakao
Obiad:
Zupa pomidorowa z ryżem
Filet z indyka pieczony (70g), ziemniaki (150g) surówka marchwiowo-jabłkowa (80g), kompot
Podwieczorek:
Jogurt naturalny, banan, kanapka z serem żółtym lub dżemem

Składniki: **pieczywo pszenne, masło, jajko,** pomidor, majonez, ser żółty, dżem, **jogurt naturalny, mleko, kakao**, porcje rosołowe, marchew, pietruszka**, śmietana, mąka**, przecier pomidorowy, ryż, filet z indyka, oliwa z oliwek, ziemniaki, jabłko, cytryna, owoce kompotowe,
Przyprawy: sól, wegeta de gusta, przyprawa do drobiu

Wtorek

Śniadanie:
Owsianka na mleku z jabłkiem, herbata z cytryną, kanapka z masłem
Obiad:
Krupnik warzywny
Makaron pełnoziarnisty z sosem z czerwonej soczewicy i warzywami (300g), kompot
Podwieczorek:
Koktajl kefirowy, tost z szynką

Składniki: płatki owsiane, **mleko, ser żółty,** jabłko, herbata, cytryna, cukier, miód, cynamon, porcje rosołowe, marchew, pietruszka, seler, kasza jęczmienna, ziemniaki, **makaron pełnoziarnisty,** soczewica, cukinia, papryka czerwona, passata, cebula, oliwa z oliwek, owoce kompotowe**, kefir**, banan, maliny, truskawki, **pieczywo pszenne, masło,** szynka drobiowa
Przyprawy: sól, wegeta de gusta, bazylia, zioła,

Środa

Śniadanie:
Pieczywo razowe, twarożek z rzodkiewką, dżem owocowy, herbata
Obiad:
Zupa jarzynowa
Dorsz pieczony z sosem białym (80g) , kasza jęczmienna (145g), surówka z kapusty pekińskiej (60g), kompot
Podwieczorek:
Pudding chia z owocami (200g), herbata owocowa, kanapka z masłem

Składniki: **pieczywo razowe, twaróg,** rzodkiewka**, jogurt naturalny, masło**, dżem, herbata, porcje rosołowe, marchewka, pietruszka, **śmietana,** ziemniaki, fasolka szparagowa, kalafior, olej, **masło**, filet z dorsza, **mąka pszenna**, kasza jęczmienna, czerwona cebula, jabłko, kapusta pekińska, olej rzepakowy, owoce kompotowe, cukier, nasiona chia, truskawki, borówki, banan,

Czwartek

Śniadanie:
Kanapki z humusem i dżemem, kakao
Obiad:
Krem z dyni lub warzyw sezonowych z grzankami
Pulpety drobiowe w sosie koperkowym (90g), ziemniaki (150g), buraczki (75g), kompot
Podwieczorek:
Kefir (100g), ciasto marchewkowe (65)

Składniki: **pieczywo pszenne,** ciecierzyca**, masło,** oliwa z oliwek, cytryna, czosnek, pasta sezamowa, dżem owocowy, **kakao,** cukier, **mleko,** porcje rosołowe, marchew, pietruszka, dynia**, grzanki, śmietana,** cukinia, kalafior, brokuł, por, koperek, filet drobiowy, **bułka pszenna**, cebula, ziemniaki, **masło,** buraki, **jajko,** owoce kompotowe, **mąka, jogurt naturalny,** olej rzepakowy, marchew,
Przyprawy: sól, wegeta de gusta, proszek do pieczenia, cynamon, cukier wanilinowy, erytrytol

Piątek

Śniadanie:
Jaglanka z gruszką, kanapka z serem żółtym, kawa biała
Obiad:
Barszcz ukraiński z ziemniakami
Naleśniki pełnoziarniste z twarogiem musem truskawkowym (300g), kompot
Podwieczorek:
Sałatka owocowa z jogurtem, biszkopt, woda

Składniki: kasza jaglana, **mleko**, gruszka, ser żółty, **kawa inka,** cukier, pieczywo pszenne, **masło,** miód, porcje rosołowe, marchew, pietruszka, **śmietana,** buraki, ziemniaki, kapusta biała, fasola czerwona, **mąka pełnoziarnista, twaróg, jogurt naturalny,** truskawki, owoce kompotowe, jabłko, banan, winogrono, brzoskwinia, ananas, **biszkopty**
Przyprawy: sól, wegeta degusta

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny, zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr. 1169/2011 z dnia 25.10.2011r.

II Tydzień

Poniedziałek

Śniadanie:
Kanapki z twarożkiem i szczypiorkiem, miód, herbata
Obiad:
Zupa kalafiorowa
Udko z kurczaka pieczone (90g), ryż (150g), surówka z buraka i ogórka (70g), kompot
Podwieczorek:
Mus owocowy (170g), wafle pełnoziarniste (30g), kakao

Składniki: **pieczywo razowe, twaróg, jogurt naturalny,** miód, szczypiorek, herbata, cukier, **masło,** porcje rosołowe, marchewka, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki, udko drobiowe, ryż, buraki, ogórek, oliwa z oliwek, owoce kompotowe, jabłko, banan, truskawki, wafle pełnoziarniste
Przyprawy: sól, wegeta degusta

Wtorek

Śniadanie:
Kasza manna na mleku z malinami, kanapka z pasztetem, herbata
Obiad:
Zupa ogórkowa
Potrawka drobiowa ((120g) i kaszą (150g), jabłko (100g), kompot
Podwieczorek:
Kefir (130g), kanapka pełnoziarnista z szynką z indyka ((70g)

Składniki: kasza manna, **mleko,** maliny, **pieczywo pszenne,** pasztet, herbata, **masło,** cukier, porcje rosołowe, filet drobiowy, marchewka, pietruszka, ziemniaki, ryż, seler, por , kasza, jabłko, owoce kompotowe, **pieczywo pełnoziarniste,** szynka z indyka, **kefir**
Przyprawy: sól, wegeta degusta

Środa

Śniadanie:
Pasta z awokado i jaka, pieczywo z masłem, kawa
Obiad:
Zupa- krem z brokuła z groszkiem ptysiowym
Dorsz pieczony (65g), puree ziemniaczane (170g), marchewka tarta (80g), kompot
Podwieczorek:
Jogurt naturalny z owocami (170), kanapka z dżemem, woda

Składniki: **pieczywo pszenne,** avocado, **jajko, masło,** cytryna, jogurt naturalny, **kawa inka, mleko,** porcje rosołowe, marchewka, pietruszka, brokuł**, śmietana**, groszek ptysiowy, dorsz, **mąka,** ziemniaki, cytryna, mieszanka kompotowa, cukier, dżem owocowy,
Przyprawy: sól, wegeta degusta

Czwartek

Śniadanie:
Płatki owsiane na mleku z malinami, kanapka z miodem, herbata
Obiad:
Kapuśniak
Klopsiki (80g) w sosie koperkowym, ziemniaki (150g), surówka z kapusty pekińskiej (80), kompot
Podwieczorek:
Koktajl truskawkowy (150g), gofry suche (60g), kakao (150g)

Składniki: płatki owsiane, maliny**, mleko, chleb pszenny, masło**, miód, herbata, cukier, porcje rosołowe, marchew, pietruszka, kiszona kapusta, ziemniaki, łopatka wieprzowa, filet drobiowy, śmietana, koperek, kapusta pekińska, kukurydza, czerwona cebula, ogórek świeży**, jajko**, owoce kompotowe, truskawki, **jogurt, kefir, mąka, tłuszcz, kakao**
Przyprawy: sól, wegeta de gusta, proszek do pieczenia,

Piątek

Śniadanie:
Kanapki z serem i warzywami: pomidor, ogórek, mleko
Obiad:
Krem z pomidorów
Pierogi leniwe z twarogiem i jogurtem (250g), owoc sezonowy (100g), kompot
Podwieczorek:
Sałatka owocowa (130g), ciasto ucierane (75g), herbata

Składniki: **pieczywo pszenne, masło, ser żółty,** pomidor, ogórek, **mleko,** porcje rosołowe, marchew, pietruszka, **śmietana,** pulpa pomidorowa, **mąka pszenna, twaróg, jogurt naturalny,** ziemniaki, **jajko**, owoce kompotowe, cukier, winogrona, banan, jabłko, ananas, brzoskwinia, herbata
Przyprawy: sól, wegeta de gusta, bazylia, proszek do pieczenia,

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny, zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr. 1169/2011 z dnia 25.10.2011r.

III Tydzień

Poniedziałek

Śniadanie:
Pasta jajeczna, pieczywo pełnoziarniste, ogórek świeży, kawa
Obiad:
Rosół warzywny z makaronem
Kotlet schabowy (60g), kasza gryczana (150g), surówka z czerwonej kapusty (80g), kompot
Podwieczorek:
Jogurt (150g) i gruszka (60g), kanapka z pasztetem (50g), herbata

Składniki: **pieczywo graham**, **masło, jajko, jogurt naturalny,** ogórek świeży, **mleko,** kawa inka, koperek, szczypiorek, porcje rosołowe, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, **makaron,** kasza gryczana, czerwona kapusta, jabłko, olej rzepakowy, schab, bułka tarta**, jajko, mąka, pieczywo razowe,** pasztet, gruszka, herbata
Przyprawy: sól, wegeta degusta

Wtorek

Śniadanie:
Owsianka na mleku z bananem, kanapka z szynka drobiową, herbata
Obiad:
Pomidorowa z ryżem lub makaronem
Kotleciki z soczewicy (90g), ziemniaki (159g), surówka z kapusty pekińskiej (80g), kompot
Podwieczorek:
Kefir z owocami (200g), Pankejki (65g) , napój jabłkowy (150g)

Składniki: **pieczywo pszenne, pieczywo graham, masło,** szynka drobiowa, płatki owsiane, **mleko,** cukier, herbata, banan, porcje rosołowe, marchewka, pietruszka, ziemniaki, pomidory, przecier pomidorowy, ryż, makaron, soczewica, bułka czerstwa, olej, **mąka,** bułka tarta, oliwa z oliwek, kapusta pekińska, cebula, **kefir,** owoce sezonowy, napój jabłkowy
Przyprawy: sól, wegeta de gusta, sos ogrodowy, erytrytol

Środa

Śniadanie:
Kanapki z twarożkiem i rzodkiewką, herbata
Obiad:
Zupa koperkowa
Dorsz pieczony (65g), ryż (150g), warzywa gotowane (80g), kompot
Podwieczorek:
Pudding mleczny (160g), herbatniki (20g), woda

Składniki: **Pieczywo razowe, masło, twaróg półtłusty,** rzodkiewka, **jogurt naturalny**, cukier, herbata, porcje rosołowe, marchewka, pietruszka, **śmietana,** mąka, **makaron łazanki,** koper, dorsz, ryż, kalafior, brokuł, bułka tarta, olej, owoce kompotowe, **mleko,** proszek budyniowy, sok malinowy, berbatniki
Przyprawy: sól, wegeta degusta

Czwartek

Śniadanie:
Kanapki z humusem lub masłem i papryką, kawa inka
Obiad:
Krem z cukinii
Makaron z sosem drobiowo-warzywnym (250g), owoc sezonowy(80g), kompot
Podwieczorek:
Ciasto bananowe o obniżonej zawartości cukru (90g), kakao

Składniki: **pieczywo pszenne, masło,** papryka, ser żółty, **mleko,** kawa inka, cukier, porcje rosołowe, marchew, pietruszka, cukinia, filet drobiowy, makaron, groszek zielony, kalafior, brokuł, **śmietana,** owoce kompotowe, **mąka pszenna, jajko, mąka krupczatka,** banan, cukier wanilinowy, proszek do pieczenia, **kakao**
Przyprawy: sól, wegeta de gusta, erytrytol,

Piątek

Śniadanie:
Płatki kukurydziane na mleku, kanapka z serem żółtym i ogórkiem, herbata
Obiad:
Rosół z ziemniakami
Naleśniki z serem (250g), owoc sezonowy (90g), kompot
Podwieczorek:
Pieczywo wieloziarniste z masłem i pomidorem, kakao

Składniki**: pieczywo razowe, masło, ser żółty,** płatki kukurydziane, **mleko,** herbata, cukier, ogórek, porcje rosołowe, marchew, pietruszka, por, seler, cebula, ziemniaki, **jajka, mąka pszenna,** olej rzepakowy, twaróg półtłusty, **jogurt naturalny,** owoce kompotowe, pieczywo wieloziarniste, pomidor, **kakao,**
Przyprawy: sól, wegeta degusta

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny, zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr. 1169/2011 z dnia 25.10.2011r

IV Tydzień

Poniedziałek

Śniadanie:
Kanapki z pastą z jaj i szczypiorku, wędlina, kakao
Obiad:
Zupa jarzynowa z kaszą,
Kotlet drobiowy (70g), frytki (100g), surówka z ogórków i pomidorów (70g), kompot
Podwieczorek:
Jabłecznik, kawa

Składniki: **Chleb pszenny**, **masło,** wędlina drobiowa, **jajka,** szczypiorek, majonez, **mleko, kakao,** cukier, porcje rosołowe, marchew, pietruszka, kalafior**, śmietana,** seler, groszek zielony, **mąka,** kasza wiejska, filet drobiowy, płatki kukurydziane, frytki, olej, frytura, ogórek, pomidor, cukier, owoce kompotowe, **margaryna palma,** jabłka, proszek do pieczenia
Przyprawy: sól, wegeta degusta

Wtorek

Śniadanie:
Musli na mleku, kanapka z pastą rybną, herbata
Obiad:
Zupa zacierkowa na rosole
Krokiety z mięsem (120g.), barszcz, kompot
Podwieczorek:
Ryż na mleku z jabłkami (180g), napój owocowy

Składniki: **mleko,** płatki śniadaniowe, bakalie, śliwka suszona, czekolada gorzka, żurawina, chleb pszenny, ryba w pomidorze, **jogurt, masło,** porcje rosołowe, marchew, pietruszka, por, kapusta biała, zacierka, czerwona fasola, pomidory w puszce, olej, czerwona papryka, kukurydza, oliwa z oliwek, kasza, owoce kompotowe, ryż, mleko, margaryna palma, jabłko, cynamon
Przyprawy: sól, wegeta de gusta, papryka słodka

Środa

Śniadanie:
Twarożek z warzywami, pieczywo, dżem, kawa
Obiad:
Zupa pomidorowa z makaronem
Dorsz pieczony (65g), kasza bulgur (150g), surówka z selera (70g), kompot
Podwieczorek:
Pudding chia z borówkami i miodem (180g), kanapka z erem żółtym, herbata

Składniki: **twaróg wiejski**, pomidor, ogórek, rzodkiewka, szczypiorek, **chleb pszenny, masło,** dżem truskawkowy, ser żółty, kawa inka**, mleko,** cukier, porcje rosołowe, marchew, pietruszka, przecier pomidorowy, **makaron,** śmietana, **mąka,** dorsz, olej, seler korzeń, jabłko, **jogurt naturalny,** erytrytol, cytryna, owoce kompotowe, nasiona chia, borówki, miód, herbata
Przyprawy: sól, wegeta degusta

Czwartek

Śniadanie:
Kanapki z humusem, serem topionym i ogórkiem, pasztetem, herbata
Obiad:
Krupnik
Pulpeciki drobiowe (80g) z sosem, puree ziemniaczane (150g), mizeria (70g), kompot
Podwieczorek:
Kefir, ciastka owsiane, herbata

Składniki: chleb razowy, **masło**, ciecierzyca, pasta sezamowa, cytryna, czosnek, ser topiony, ogórek, pasztet, cukier, porcje rosołowe, marchew, pietruszka, śmietana, **mąka,** kasza wiejska, ziemniaki, filet drobiowy, bułka pszenna, cebula, **jajka,** olej, owoce kompotowe, **kefir, płatki owsiane,** banan, rodzynki, żurawina, **margaryna palma,** proszek do pieczenia, słonecznik, herbata
Przyprawy: sól, wegeta degusta

Piątek

Śniadanie:
Jaglanka z musem truskawkowym, pieczywo z masłem, herbata
Obiad:
Barszcz czerwony z ziemniakami
Kluski leniwe z jogurtem (250g), owoc sezonowy (90g), kompot
Podwieczorek:
Jajko sadzone na pieczywie wieloziarnistym, owoc sezonowy (50g), kawa

Składniki: kasza jaglana**, mleko,** truskawki, cukier waniliowy, **jogurt waniliowy**, chleb pszenny, **masło,** herbata, cukier, porcje rosołowe, marchew, pietruszka, **śmietana,** buraki ćwikłowe mąka, **jajka,** owoce kompotowe, jabłko, kawa inka
Przyprawy: sól, zioła, vegeta degusta

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny, zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr. 1169/2011 z dnia 25.10.2011r.

JADŁOSPIS SZKOLNY 2026/2027

Grupa wiekowa 7-9 lat – szkoła podstawowa ok. 600 kcal (tj. 35 % średniej ważonej 1700 kcal)

I Tydzień

Poniedziałek

Obiad:
Filet z indyka pieczony(80g), ziemniaki (180g), surówka marchwiowo-jabłkowa (80g), kompot
Składniki: filet z indyka, **mąka pszenna, śmietana 18**, ziemniaki, **masło**, marchew, jabłko, oliwa z oliwek, cytryna, owoce kompotowe, cukier

Wtorek

Obiad:
Makaron pełnoziarnisty z sosem z czerwonej soczewicy i warzywami (300g), kompot
Składniki: **makaron pełnoziarnisty, mąka,** oliwa z oliwek, soczewica, marchew, cukinia, czerwona papryka, passata pomidorowa, cebula, owoce kompotowe, cukier, bazylia zioła, sól, pieprz

Środa

Obiad:
Dorsz pieczony (70g) z sosem białym, kasza jęczmienna(180g), surówka z kapusty pekińskiej (85g), kompot
Składniki: filet z dorsza, kasza jęczmienna, **mąka pszenna, śmietana**, marchew, cebula czerwona, kapusta pekińska, jabłko, olej rzepakowy, owoce kompotowe, cukier

Czwartek

Obiad:
Pulpety drobiowe (90g) w sosie koperkowym, ziemniaki (180g), buraczki(80g), kompot
Składniki: filet drobiowy, **bułka pszenna**, cebula, **jajko**, olej, ziemniaki, masło, buraki, owoce kompotowe, cukier

Piątek

Obiad:
Naleśniki pełnoziarniste z twarogiem i musem truskawkowym (280g), kompot
Składniki: **mąka pełnoziarnista, mleko**, olej, twaróg, jogurt naturalny, truskawki, **jajko**, owoce kompotowe, cukier

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny, zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr. 1169/2011 z dnia 25.10.2011r

II Tydzień

Poniedziałek

Obiad:

Udko z kurczaka pieczone (100g), ryż (180g), surówka z buraka i ogórka (80g), kompot

Składniki: Udko drobiowe , ryż, burak ćwikłowy, ogórek konserwowy, cebula, oliwa, owoce kompotowe, cukier.

Wtorek

Obiad:

Potrawka drobiowa (160g) i kaszą (150g), jabłko, kompot

Składniki: Marchew, pietruszka, **seler, mąka**, filet drobiowy, zielony groszek, kukurydza, cebula, kasza, olej, jabłko, owoce kompotowe, cukier.

Środa

Obiad:

Dorsz pieczony (75g), puree ziemniaczane (180g), marchewka tarta (80g), kompot

Składniki: Filet z dorsza, **mąka, masło, mleko**, ziemniaki, marchew, **śmietana**, owoce kompotowe, cukier.

Czwartek

Obiad:

Klopsiki w sosie koperkowym (90g), ziemniak (180g), surówka z kapusty pekińskiej (80g), kompot

Składniki: łopatka wieprzowa**, mąka, jajka, bulka czerstwa**, olej rzepakowy, **śmietana** ,koperek, cebula, kapusta pekińska, marchew, kukurydza, oliwa z oliwek, owoce kompotowe, cukier.

Piątek

Obiad:

Pierogi leniwe z twarogiem i jogurtem (280g), owoc sezonowy (100g), kompot

Składniki: **Twaróg , jogurt naturalny, mąka pszenna, jajka**, ziemniaki, owoc sezonowy, owoce kompotowe, cukier.

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny, zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr. 1169/2011 z dnia 25.10.2011r.

III Tydzień

Poniedziałek

Obiad:

Kotlet schabowy (80g), kasza gryczana (180g), surówka z czerwonej kapusty (80g0, kompot

Składniki: Schab , **mąka , jajko,** bułka tarta, olej , kasza gryczana, jabłko, czerwona kapusta, cebula, owoce kompotowe, cukier.

Wtorek

Obiad:

Kotleciki z soczewicy (90g), ziemniaki (180g), surówka z kapusty pekińskiej (80g), kompot

Składniki: Soczewica**, bułka czerstwa, jajka, bułka tarta,** olej, kapusta pekińska, marchew, czerwona cebula, oliwa z oliwek, **masło,** owoce kompotowe, cukier.

Środa

Obiad:

Dorsz pieczony (75g), ryż 180g), warzywa gotowane (90g), kompot

Składniki: Filet z dorsza, ryż, kalafior, brokuł, marchew, **masło, bułka tarta**, olej, owoce kompotowe, cukier.

Czwartek

Obiad:

Makaron z sosem drobiowo-warzywnym(280g), owoc sezonowy (100g), kompot

Składniki: **Makaron**, filet drobiowy, groszek zielony, kalafior, brokuł, **śmietana 30%, , mąka** , owoce kompotowe, cukier.

Piątek

Obiad:

Naleśniki z serem (280g), owoc sezonowy (100g), kompot

Składniki: **Mąka , mleko, jajka**, cukier, **twaróg biały, śmietana**, owoc sezonowy, owoce kompotowe, .

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny, zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr. 1169/2011 z dnia 25.10.2011r

IV Tydzień

Poniedziałek

Obiad:

Kotlet drobiowy (70g), frytki (120g), surówka z ogórków i pomidorów (80g), kompot

Składniki: Filet drobiowy, **mąka, jajka**, płatki kukurydziane, **bułka tarta**, olej, frytki, frytura, ogórki, pomidory, cebula, owoce kompotowe, cukier.

Wtorek

Obiad:

Krokiety z mięsem (260g), barszcz kompot

Składniki: **Mąka, jajo, mleko,** olej rzepakowy, bułka tarta, cebula, łopatka wieprzowa, filet drobiowy , owoce kompotowe, cukier.

Środa

Obiad:

Dorsz pieczony (75g), kasza bulgur (180g), surówka z selera (80g), kompot

Składniki: Filet z dorsza, kasza bulgur, **śmietana, mąka pszenna**, olej, seler korzeń, jabłko, owoce kompotowe, cukier.

Czwartek

Obiad:

Pulpeciki drobiowe (80g) z sosem, puree ziemniaczane (180g), mizeria (80g), kompot

Składniki: Filet drobiowy, bułka czerstwa, cebula, mąka, jajka, olej, ziemniaki, masło, mleko, śmietana, ogórki, owoce kompotowe, cukier.

Piątek

Obiad:

Makaron pełnoziarnisty z twarogiem (280g), owoc sezonowy (100g), kompot

Składniki: Makaron, twaróg , masło, cukier, owoce kompotowe, owoc sezonowy.

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny, zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr. 1169/2011 z dnia 25.10.2011r.

JADŁOSPIS SZKOLNY 2026/2027

<u>Grupa wiekowa 10-12 lat</u> – szkoła podstawowa ok. 770 kcal (tj. 35 % średniej ważonej 2200 kcal)

I Tydzień

<u>Poniedziałek</u>

Obiad:
Filet z indyka pieczony(85g), ziemniaki (200g), surówka marchwiowo-jabłkowa (85g), kompot
<u>Składniki:</u> filet z indyka, **mąka pszenna, śmietana 18**, ziemniaki, **masło**, marchew, jabłko, oliwa z oliwek, cytryna, owoce kompotowe, Cukier

<u>Wtorek</u>

Obiad:
Makaron pełnoziarnisty z sosem z czerwonej soczewicy i warzywami (340g), kompot
<u>Składniki:</u> **makaron pełnoziarnisty, mąka,** oliwa z oliwek, soczewica, marchew, cukinia, czerwona papryka, passata pomidorowa, cebula, owoce kompotowe, cukier, bazylia zioła, sól, pieprz

<u>Środa</u>

Obiad:
Dorsz pieczony (75g) z sosem białym, kasza jęczmienna(190 g), surówka z kapusty pekińskiej (90g), kompot
<u>Składniki:</u> filet z dorsza, kasza jęczmienna, **mąka pszenna, śmietana**, marchew, cebula czerwona, kapusta pekińska, jabłko, olej rzepakowy, owoce kompotowe, cukier

<u>Czwartek</u>

Obiad:
Pulpety drobiowe (95g) w sosie koperkowym, ziemniaki (200g), buraczki(95 g), kompot
<u>Składniki:</u> filet drobiowy, **bułka pszenna**, cebula, **jajko**, olej, ziemniaki, masło, buraki, owoce kompotowe, cukier

<u>Piątek</u>

Obiad:
Naleśniki pełnoziarniste z twarogiem i musem truskawkowym (320g), kompot
<u>Składniki:</u> **mąka pełnoziarnista, mleko**, olej, twaróg, jogurt naturalny, truskawki, **jajko**, owoce kompotowe, cukier

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny, zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr. 1169/2011 z dnia 25.10.2011r.

II Tydzień

Poniedziałek

Obiad:

Udko z kurczaka pieczone (120g), ryż (200g), surówka z buraka i ogórka (85g), kompot

Składniki: Udko drobiowe, ryż , buraki ćwikłowe, ogórek konserwowy, oliwa z oliwek, cebula, owoce kompotowe, cukier.

Wtorek

Obiad:

Potrawka drobiowa (180g) i kaszą (200g), jabłko, kompot

Składniki: Marchew, pietruszka, seler, filet drobiowy, zielony groszek, kukurydza, cebula, **mąka pszenna**, kasza, jabłko, owoce kompotowe, cukier.

Środa

Obiad:

Dorsz pieczony (80g), puree ziemniaczane (200g), marchewka tarta (90g), kompot

Składniki: Filet z dorsza, **mąka , masło, mleko**, ziemniaki, marchew, jabłko, **śmietana**, owoce kompotowe, cukier.

Czwartek

Obiad:

Klopsiki w sosie koperkowym (100g), ziemniaki (200g), surówka z kapusty pekińskiej (90g), kompot

Składniki: Łopatka wieprzowa, **mąka pszenna, jajka**, **bułka czerstwa**, olej rzepakowy**, śmietana** koperek, ziemniaki, **masło,** owoce kompotowe, cukier, kukurydza,

Piątek

Obiad:

Pierogi leniwe z twarogiem i jogurtem (320g), owoc sezonowy (100g), kompot

Składniki: **Twaróg, jogurt naturalny, mąka, jajka**, ziemniaki, owoc sezonowy, owoce kompotowe, cukier.

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny, zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr. 1169/2011 z dnia 25.10.2011r.

III Tydzień

Poniedziałek

Obiad:

Kotlet schabowy (90g), kasza gryczana (200g), surówka z czerwonej kapusty (90g), kompot

Składniki: Schab, **mąka**, **jajko,** bułka tarta, kasza gryczana, czerwona kapusta, jabłko, olej rzepakowy, owoce kompotowe, cukier.

Wtorek

Obiad:

Kotleciki z soczewicy 100(g), ziemniaki (200g), surówka z kapusty pekińskiej (90g), kompot

Składniki: Soczewica, **bułka czerstwa, jajka, bułka** tarta, olej, kapusta pekińska, marchew, czerwona cebula, oliwa z oliwek, ziemniaki, masło, owoce kompotowe, cukier.

Środa

Obiad:

Dorsz pieczony (80g), ryż (200g), warzywa gotowane (100g), kompot

Składniki: Filet z dorsza, ryż, kalafior, brokuł, marchew, **masło bułka tarta**, olej, owoce kompotowe, cukier.

Czwartek

Obiad:

Makaron z sosem drobiowo-warzywnym (320g), owoc sezonowy (100g), kompot

Składniki**: Makaron**, filet drobiowy, groszek zielony, kalafior, brokuł**, śmietana 30%, mąka,** owoce kompotowe, cukier**.**

Piątek

Obiad:

Naleśniki z serem (320g), owoc sezonowy 100(g), kompot

Składniki: **Twaróg, mąka, jajka, mleko, jogurt naturalny, owoc, sezonowy, owoce kompotowe, cukier, olej**

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny, zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr. 1169/2011 z dnia 25.10.2011r.

IV Tydzień

Poniedziałek

Obiad:

Kotlet drobiowy (80g), frytki 150(g), surówka z ogórków i pomidorów (90g), kompot

Składniki: Filet drobiowy, **mąka, jajka**, płatki kukurydziane, **bułka tarta**, olej, frytki, frytura, ogórki, pomidory, cebula, owoce kompotowe, cukier.

Wtorek

Obiad:

Krokiety z mięsem (300g), barszcz, kompot

Składniki: **Mąka, jajo, mleko,** olej rzepakowy, bułka tarta, cebula, łopatka wieprzowa, filet drobiowy , cukier, owoce kompotowe.

Środa

Obiad:

Dorsz pieczony (80g), kasza bulgur (200g), surówka z selera (90g), kompot

Składniki: Filet z dorsza, kasza bulgur, **śmietana 18%, mąka pszenna**, olej, seler korzeń, owoce kompotowe, cukier.

Czwartek

Obiad:

Pulpeciki drobiowe (90g) z sosem, puree ziemniaczane (200g), mizeria (90g), kompot

Składniki: Filet drobiowy, **bułka czerstwa**, cebula, **mąka , jajka**, olej, ziemniaki, **mleko, masło, śmietana**, ogórki, owoce kompotowe, cukier.

Piątek

Obiad:

Makaron pełnoziarnisty z twarogiem (320g), owoc sezonowy (100g), kompot

Składniki: Makaron, twaróg, masło cukier, owoc sezonowy, owoce kompotowe, cukier.

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny, zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr. 1169/2011 z dnia 25.10.2011r.

JADŁOSPIS SZKOLNY 2026/2027

Grupa wiekowa 13-15 lat – szkoła podstawowa ok. 875 kcal (tj. 35 % średniej ważonej 2500 kcal)

I Tydzień

Poniedziałek

Obiad:
Filet z indyka pieczony(90g), ziemniaki (250g), surówka marchwiowo-jabłkowa (90g), kompot
Składniki: filet z indyka, **mąka pszenna, śmietana 18**, ziemniaki, **masło**, marchew, jabłko, oliwa z oliwek, cytryna, owoce kompotowe, cukier

Wtorek

Obiad:
Makaron pełnoziarnisty z sosem z czerwonej soczewicy i warzywami (365g), kompot
Składniki: **makaron pełnoziarnisty, mąka,** oliwa z oliwek, soczewica, marchew, cukinia, czerwona papryka, passata pomidorowa, cebula, owoce kompotowe, cukier, bazylia zioła, sól, pieprz

Środa

Obiad:
Dorsz pieczony (90g) z sosem białym, kasza jęczmienna(230 g), surówka z kapusty pekińskiej (90g), kompot
Składniki: filet z dorsza, kasza jęczmienna, **mąka pszenna, śmietana**, marchew, cebula czerwona, kapusta pekińska, jabłko, olej rzepakowy, owoce kompotowe, cukier

Czwartek

Obiad:
Pulpety drobiowe (95g) w sosie koperkowym, ziemniaki (250g), buraczki(90 g), kompot
Składniki: filet drobiowy, **bułka pszenna**, cebula, **jajko**, olej, ziemniaki, masło, buraki, owoce kompotowe, cukier

Piątek

Obiad:
Naleśniki pełnoziarniste z twarogiem i musem truskawkowym (360g), kompot
Składniki: **mąka pełnoziarnista, mleko**, olej, twaróg, jogurt naturalny, truskawki, **jajko**, owoce kompotowe, cukier

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny, zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr. 1169/2011 z dnia 25.10.2011r

II Tydzień

Poniedziałek

Obiad:

Udko z kurczaka pieczone (140g), ryż (230g), surówka z buraka i ogórka 90(g), kompot

Składniki: Udko drobiowe, ryż, buraki ćwikłowe, ogórki konserwowe, cebula, owoce kompotowe, cukier.

Wtorek

Obiad:

Potrawka drobiowa (320g) i kaszą (230g), jabłko, kompot

Składniki: Marchew, pietruszka, **seler,** filet drobiowy, zielony groszek, kukurydza, cebula**,, mąka,** kasza, jabłko, owoce kompotowe, cukier.

Środa

Obiad:

Dorsz pieczony (90g), puree ziemniaczane (250g), marchewka tarta (90g), kompot

Składniki: Filet z dorsza, **mąka, masło, mleko**, ziemniaki, marchew, **śmietana,** owoce kompotowe, cukier.

Czwartek

Obiad:

Klopsiki w sosie koperkowym (100g), ziemniak (250g), surówka z kapusty pekińskiej (90g), kompot

Składniki: Filet drobiowy**, mąka, jajka, bulka czerstwa**, olej rzepakowy, **śmietana,** cebula, koperek, ziemniaki, kapusta pekińska, kukurydza, czerwona cebula ,marchew, oliwa z oliwek, owoce kompotowe, cukier.

Piątek

Obiad:

Pierogi leniwe z twarogiem i jogurtem (360g), owoc sezonowy (100g), kompot

Składniki: **Twaróg , jogurt naturalny, mąka pszenna , jajka**, ziemniaki, owoc sezonowy, owoce kompotowe, cukier.,

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny, zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr. 1169/2011 z dnia 25.10.2011r.

III Tydzień

Poniedziałek

Obiad:
Kotlet schabowy (90g), kasza gryczana (230g), surówka z czerwonej kapusty (90g), kompot
Składniki: Schab , **mąka, jajko,** bułka tarta, kasza gryczana, czerwona kapusta, jabłko, olej rzepakowy, owoce kompotowe, cukier.

Wtorek

Obiad:
Kotleciki z soczewicy (100g), ziemniaki (250g), surówka z kapusty pekińskiej (90g), kompot
Składniki: Soczewica , **bułka czerstwa, jajka, bułka tarta**, olej, kapusta pekińska, marchew, cebula, oliwa z oliwek, ziemniaki ,**masło,** owoce kompotowe, cukier.

Środa

Obiad:
Dorsz pieczony (90g), ryż (230g), warzywa gotowane (100g), kompot
Składniki: Filet z dorsza, ryż, kalafior, brokuł, marchew, **masło, bułka tarta**, olej, owoce kompotowe, cukier.

Czwartek

Obiad:
Makaron z sosem drobiowo-warzywnym(360g), owoc sezonowy (100g), kompot
Składniki: Makaron, filet drobiowy, groszek zielony, kalafior, brokuł, **śmietana, mąka,** owoce kompotowe, cukier.

Piątek

Obiad:
Naleśniki z serem (360g), owoc sezonowy (100g), kompot
Składniki: **Mąka pszenna , mleko, jajka**, cukier, twaróg biały, **jogurt masło**, owoce kompotowe, cukier.

IV Tydzień

Poniedziałek

Obiad:

Kotlet drobiowy (100g), frytki 200(g), surówka z ogórków i pomidorów (90g), kompot

Składniki: Filet drobiowy, **mąka, jajka, bułka ta**rta, płatki kukurydziane , frytki, olej, frytura, ogórki, pomidory, owoce kompotowe, cukier.

Wtorek

Obiad:

Krokiety z mięsem (380g.), barszcz kompot

Składniki: **Mąka, jajo, mleko,** olej rzepakowy, bułka tarta, cebula, łopatka wieprzowa, filet drobiowy , owoce kompotowe, cukier.

Środa

Obiad:

Dorsz pieczony (90g), kasza bulgur (230g), surówka z selera (90g), kompot

Składniki: Filet z dorsza , kasza bulgur, **śmietana, mąka pszenna**, olej , **seler korzeń**, jabłko, owoce kompotowe, cukier

Czwartek

Obiad:

Pulpeciki drobiowe (95g) z sosem, puree ziemniaczane (250g), mizeria (90g), kompot

Składniki: Filet drobiowy, **bułka czerstwa**, cebula, **mąka, jajka**, olej, ziemniaki, **mleko, masło**, ogórki, **śmietana**, owoce kompotowe, cukier.

Piątek

Obiad:

Makaron pełnoziarnisty z twarogiem (380g), owoc sezonowy (100g), kompot

Składniki: Makaron , twaróg, masło, cukier, owoc sezonowy, owoce kompotowe, cukier.

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny, zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr. 1169/2011 z dnia 25.10.2011r.