

JADŁOSPIS DLA KLAS I-VIII SP

DZIEŃ	OBIAD	ALERGENY
PONIEDZIAŁEK 12.10.2026	Zupa krem z ciecierzycy i białych warzyw grzankami razowymi na wywarze warzywnym (marchew, pietruszka, por, seler; kalafior, ciecierzycza, ziemniaki, grzanki z chleba razowego) 350g Ryż paraboliczny z jogurtem i truskawkami 150g/40g/50g Kompot (woda, owoce mrożone, cukier) 250ml	1, 9 7
WTOREK 13.10.2026	Kuskus perłowy na rosole (wywar drobiowy, warzywa; marchew, pietruszka, por, seler, kasza kuskus, natka pietruszki) 350g Schab pieczony w sosie własnym, ziemniaki 100g/150g Surówka wielowarzynna (kapusta pekińska, marchew, pietruszka, seler, por, majonez)100g Woda z cytryną i miętą 250 ml Serek waniliowy/truskawkowy 100g	1,9 3,9 7
ŚRODA 14.10.2026	DZIEŃ EDUKACJI NARODOWEJ	
CZWARTEK 15.10.2026	Zupa burakowa na wywarze warzywnym (marchew, pietruszka, por, seler; buraki, ziemniaki, śmietana 12%), chleb mieszany 350g/40g Mix kasz z sosem warzywnym (papryka, pieczarki, cebula, czosnek, marchew), klopsiki roślinne (cebula, białko pszenne i słonecznikowe, pieczarki) 100g/40g/65g Woda z miętą i cytryną 250ml	1,7,9
PIĄTEK 16.10.2026	Zupa neapolitańska z makaronem (wywar mięsny: udka kurczaka, golonka z indyka), wywar warzywny: marcher, pietruszka, por, seler, serki topione , śmietana 12% natka pietruszki, makaron 350g Ryba panierowana (miruna), ziemniaki 90g/150g Surówka z czerwonej kapusty 100g Jogurt pitny 330ml 250ml	1,7,9 1,3,4 7

Zastrzega się możliwość zmian w jadłospisie lub zamiany kolejności poszczególnych dań, w związku z bieżącym dostarczaniem świeżych produktów.

Składnik	Pon.	Wt.	Czw.	Pt.	Razem tydzień
Energia	510 kcal	710 kcal	560 kcal	820 kcal	2600 kcal
B	15 g	39 g	20 g	42 g	116 g
T	6 g	23 g	13 g	29 g	71 g
Węglowodany	98 g	81 g	89 g	96 g	364 g