JADŁOSPIS DLA KLAS I-VIII SP

DZIEŃ	OBIAD	ALERGENY
PONIEDZIAŁEK 26.10.2026	**Kapuśniak** - wywar drobiowy, wywar warzywny (marchew, pietruszka, por, seler) kiszona kapusta, kiełbasa bukowiecka, ziemniaki) 350g **Tortelloni z sosem serowym i brokułem** (tortelloni z ricottą i szpinakiem, śmietana, ser mozarella, serek topiony, brokuły, płatki migdała, siemię lniane) 350g Woda smakowa 300ml	9 1,7
WTOREK 27.10.2026	**Zupa pieczarkowa** na wywarze warzywnym (wywar warzywny: marchew, pietruszka, por, seler) pieczarki, makaron świderek, śmietana 12%, natka pietruszki)350g **Kotlet mielony** (mięso mielone wieprzowe, jaja, bułka tarta, cebula, czosnek, olej rzepakowy 100g **Ziemniaki z koperkiem** 150g **Marchewka z groszkiem** (marchew mrożona kostka, groszek zielony mrożony, masło roślinne) 100g Woda mineralna z cytryną i miętą 250 ml	1,7,9 1,3 7
ŚRODA 28.10.2026	**Żurek z jajkiem i białą kiełbasą**, pieczywo pełnoziarniste (wywar mięsny: kurczak, indyk, kiełbasa biała, jaja, barszcz biały, czosnek, ziele angielskie, liście laurowe, natka pietruszki, sól, pieprz 350g **Sznycel roślinny** (sznycel na bazie skorzonery z dodatkiem pieczarek 110g **Ziemniaki 150g** **Surówka z białej kapusty** (kapusta, marchew, cebula, oliwa z oliwek, sok z cytryny, sól, pieprz) **100g** Jogurt pitny 250ml	1, 3 7
CZWARTEK 29.10.2026	**Krupnik ryżowy** (wywar mięsny (szyja z indyka, ćwiartka kurczaka) , wywar warzywny (marchew, pietruszka, por, seler) , ryż biały, natka pietruszki 350g **Gulasz z indyka** (medaliony z indyka, papryka, pieczarki, cebula, czosnek, olej rzepakowy) 100g **Kasza jęczmienna** 150g Ogórki kiszone 100g Woda mineralna 250ml Suszone jabłuszka 18g	9
PIĄTEK 30.10.2026	**Zupa meksykańska ze snackami popcornowymi** (wywar warzywny: marchew, pietruszka, por, seler, pieczarki, papryka, kukurydza, fasola biała, fasola czerwona, snacki popcornowe) 350g **Paluszki rybne** filety z mintaja 53% , panier sypki (maka pszenna, sól, przyprawy, drożdże), woda, olej rzepakowy, mąka pszenna, grysik ryżowy, skrobia ziemniaczana, sól 100g **Ziemniaki z koperkiem** 150g **Surówka z kiszonej kapusty** (kiszona kapusta, marchew, jabłko, cebula, oliwa z oliwek, cukier) 100g Kompot (owoce mrożone, woda, cukier) 250g	9 1,4

Dzień	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)
Poniedziałek 26.10.2026	845	34,5	35,2	99,1
Wtorek 27.10.2026	790	36,8	29,4	96,5
Środa 28.10.2026	760	31,2	24,8	103,0
Czwartek 29.10.2026	725	38,4	18,6	98,4
Piątek 30.10.2026	775	32,5	23,5	111,2

Średnia dzienna	**779**	**34,7**	**26,3**	**101,6**