

JADŁOSPIS

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	ALERGENY	Przekąska do śniadania	Składniki
Poniedziałek 02.03.2026r.	Chleb zwykły z masłem(35g), szynka zielonogórska(15g), sałata ,pomidor(30g), ogórek zielony (30g),ser żółty (20g),mleko(200ml). Białko-13,3% tłuszcze-13,8 % węglowodany-54,6% kalorie-325%	Zupa grochówka z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym(200ml). Bułka cynamonka (100g), kompot(200ml). Białko-14,6 %tłuszcze-21,2% węglowodany-65% kalorie-691%	1,3,7,9	Banan(80g)	Warzywa, groch łuskany, owoce, mrożone
Wtorek 03.03.2026r.	Zupa mleczna manna(200ml), chleb wieloziarnisty z masłem(35g), pomidor(30g), szynka(15g), ogórek kiszony(20g), sałata, rzodkiewka (20g), herbata owocowa(250ml). Białko-13,9% tłuszcze-14,34% węglowodany-61,2% kalorie-313,8	Kotlety z z mięsa mielonego smażone (60g) ziemniaki (100g), surówka z lodowej sałaty (80g),kompot owocowy(200ml). Białko-16,3% Tłuszcze-26% Węglowodany-44,8% kalorie-498%	1,3,7,9	Mandarynka(80g)	Mięso, jajka, olej kujawski, cukier, owoce mrożone
Środa 04. 03.2026r.	Bułka kajzerka z masłem(35g), sałata, pomidor(30g), ogórek zielony(30g), papryka(20g), kakao z mlekiem(200ml). Białko-18% tłuszcz-24,13% Węglowodany-45,18% kalorie-407%	Potrąwka z kurczaka w sosie śmietankowym (80g), ryż (100g), surówka z marchewki surowej (80g) , kompot owocowy (200ml). Białko-16,82% tłuszcz-15,17% węglowodany-70,40% kalorie-424%	1,3,7,9,	Jabłko(80g)	Kurczaki, śmietana 18%, mąka, olej kujawski, Owoce mrożone
Czwartek 05.03.2026r.	Chleb geparda z masłem(35g), szynka(15g),pomidor(30g), ogórek zielony(30g), sałata lodowa, Budyń śmietankowy z sokiem(100g), herbata (200ml). Białko-14,8% tłuszcze-13,66% węglowodany-68% kalorie-388%	Spagetti z mięsem mielonym w sosie pomidorowym z makaronem(200g), sok owocowy 100%(200ml). Białko-11% tłuszcze-22% węglowodany-62% kalorie=576%	1,3,7,9	Galaretka owocowa (100g)	Mięso, pulpa z pomidorów, przecier, mąka, śmietana 18%,
Piątek 06.03.2026r.	Chleb żytni, z masłem(35g), sałata, szczypiorek, twarożek śmietankowy(15g), pomidor(30g) ogórek zielony(30g), herbata owocowa(200ml). Białko-15,66% tłuszcze-12,87% węglowodany-40,31% kalorie-398%	Miruna smażona w panierce (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszonej z marchewką (80g) kompot owocowy(200ml). Białko-24,2% tłuszcze-21% węglowodany-65,8% kalorie-527%	1,3,4,7,9	Gruszka(80g)	Ryba, jajka, panierka, olej kujawski, cukier, syrop

Poniedziałek 09.03.2026r.	Chleb razowy z masłem (35g) , płatki owsiane na mleku(200ml), szynka (15g), sałata, rzodkiewka (20g) ogórek zielony (30g), pomidor (30g), herbata owocowa (200ml)	Zupa warzywna z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) , makaron z serem (80g), kompot owocowy (200ml).	1,3,7,9	Jabłko (80g)	Warzywa, mięso, ser ulubiony, masło, mrożone owoce
Wtorek 10.03.2026r.	Bułka ziarnista z masłem (35g), ser żółty(20g) ,sałata, jajko gotowane (60g), ogórek zielony (30g), papryka czerwona (20g), kawa zbożowa na mleku (200ml)	Pałka z kurczaka duszone (80g), ziemniaki (80/100g), sos, surówka z kapusty pekińskiej z marchewka (80g) kompot owocowy (200ml).	1,3,7,9	Surowa marchewka (80g)	Kurczak, zasmażka z mąki i śmietany 18% ,olej kujawski, owoce mrożone
Środa 11.03.2026r.	Chleb żytni z masłem (35g), szynka zielonogórska (15g), sałata, ogórek kiszony (20g), pomidor (30g), szczypiorek, kakao na mleku (200ml).	Plastry schabu wieprzowego duszone w sosie własnym z warzywami (80g), kasza gryczana i jęczmienna (100g), ogórek kiszony (80g) kompot owocowy (200ml).	1,3,7,9	Gruszka (80g)	Schab, włoszczyzna cięta, owoce mrożone
Czwartek 12.03.2026r.	Chleb wieloziarnisty z masłem(35g), dżem truskawkowy (10g), pomidor (30g), ser żółty (20g), ogórek zielony (30g), sałata, mleko (200ml).	Nagetssy z kurczaka smażone w panierce, (80g), sos pieczeniowy, ryż (100g) gotowana marchewka (80g) kompot owocowy (200ml),	1,3,7,9	Banan (80g)	Filet z kurczaka, jajka, panierka, masło, cukier, owoce mrożone
Piątek 13.03.2026r.	Bułka pszenna z masłem (35g), sałata, szczypiorek, szynka (15g), ser żółty (20g), pomidor (30g), ogórek zielony (30g), płatki kukurydziane na mleku (200ml) herbata owocowa (200ml).	Paluszki rybne z fileta (60g), ziemniaki (80/100g), sos warzywny , surówka z kapusty białej z marchewką (80g) syrop owocowy (200ml).	1,3,4,7,9	Mandarynka (80g)	Ryba, zasmażka z mąki i masła, olej kujawski, syrop

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie. Do każdego posiłku oraz w ciągu dnia dostęp do wody mineralnej bez ograniczeń

INTENDENT

KUCHARKA

DYREKTOR SZKOŁY