JADŁOSPIS

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	ALERGENY	Przekąska do śniadania	Makroskładniki
Poniedziałek 19.10.2026r.	Chleb wieloziarnisty z masłem, szynka, pomidor, sałata, ogórek, herbata z cytryną, płatki owsiane z mlekiem.	Zupa grochowa z ziemniakami, na wywarze warzywnym, makaron z serem, kompot wieloowocowy.	1,3,7,9	Banan (80g)	Kalorie-850 g Białko-36,7g Tłuszcze-26,2g Węglowodany-111,4g
Wtorek 20.10.2026r.	Bułka kajzerka z masłem, szynka z indyka, pomidor, ogórek, sałata, rzodkiewka, mleko do picia.	Kotlet schabowy z kurczaka , sos, ziemniaki, surówka z sałaty lodowej, kompot owocowy.	1,3,7,9	Jabłko (80g)	Kalorie-705 g Białko-36,1 g Tłuszcz-27,2 g Węglowodany-74,8
Środa 21.10.2026r.	Chleb razowy z masłem, dżem ,ser żółty, papryka, sałata, ogórek, kakao na mleku.	Wegański gulasz curry z ciecierzycą, warzywami, bułka kajzerka, mus owocowy, kompot owocowy,	1,3,4,7,9,	Mus owocowy (80g)	Kalorie-765 g Białko-24,2 g Tłuszcz- 31,1g Weglowodany-94g
Czwartek 22.10.2026r.	Kanapka z masłem, szynka, pomidor, ogórek, sałata, kawa zbożowa na mleku.	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym, ryż brązowy, woda z cytryną.	1,3,7,9	Kiwi (80g)	Kalorie726 g Białko-28,9 g Tłuszcz-16,8g Weglowodany-111,7g
Piątek 23.10.2026r.	Chleb zakopiański z masłem, szynka, pomidor, sałata, ogórek , kasza manna na mleku ,herbata.	Filet z miruny w cieście smażony, sos, ziemniaki surówka z kapusty kiszonej, kompot wieloowocowy.	1,3,7,9	Banan (1 sztuka)	Kalorie-768 g Białko- 34,9 g Tłuszcz-28,8 g Weglowodany-88,8g

Poniedziałek 26.10.2026r.	Chleb zwykły z masłem, szynka, pomidor, ser żółty, ogórek zielony i kiszony, herbata. Budyń śmietankowy z sosem truskawkowym.	Spagetti z mięsem mielonym w sosie pomidorowym, makaron ciemny, kompot owocowy.	1,3,7,9	Banan (80g)	Kalorie-777g Białko-34,8g Tłuszcz- 26,9 g Węglowodany-95,4 g
Wtorek 27.10.2026r.	Bułka pszenna z masłem, ser żółty, dżem, pomidor, ogórek, sałata, kasza manna z mlekiem.	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym, naleśniki z serem ,kompot owocowy.	1,3,7,9	Gruszka(80g)	Kalorie-880 g Białko- 35,5 g Tłuszcz- 26,3 g Wwglowodany-121,4 g
Środa 28.10.2026r.	Chleb razowy z masłem ,dżem, ser żółty, pomidor, szczypiorek, sałata, kakao na mleku.	Udko z kurczaka duszone, sos, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, woda z cytryną.	1,3,7,9	Mandarynka (80g)	Kalorie-618g Białko-31,4 g Tłuszcz-23,6g Wwglowodany-67,3g
Czwartek 29.10.2026r.	Bułka wieloziarnista z masłem, pomidor, papryka , herbata z cytryną, jogurt naturalny z granolą.	Zupa z soczewicy i marchewki, chleb pszenny, sok owocowy 100%.	1,3,7,9	Banan (80)	Kalorie-651g Białko-21,9 g Tłuszcz-13,2 g Weglowodany-104,8 g
Piątek 30.10.2026r.	Chleb żytni z masłem, jajko gotowane, ser żółty, ogórek ,pomidor, sałata, kawa zbożowa.	Paluszki rybne z fileta pieczone, sos, ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej z marchewką ,kompot owocowy.	1,3,4,7,9	Jabłko (80g)	Kalorie- 630g Białko-27,9 g Tłuszcz-22,7g Weglowodany-72,5g

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

INTENDENT **KUCHARKA** **DYREKTOR SZKOŁY**

Renata Gołdyka Elżbieta Filipiak Małgorzata Grzesik