PONIEDZIAŁEK 02.11.2026

Zupa koperkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym - woda 160g, marchewka 20g, por 10g, **seler** 20g, korzeń pietruszki 20g, koper ogrodowy 20g, ziemniaki 60g ,sól 5g, pieprz czarny mielony 5g**, śmietana**12% 10g - 330g

Gulasz w sosie pieczarkowym - pieczarki 100g , cebula 10g, **mąka pszenna** 10g, woda 40g ,sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, -170g

Kasza jęczmienna – 150g, Marchewka z brzoskwinią - marchew 100g, brzoskwinia w syropie 30 g, słonecznik 15g, przyprawy 5g - 150g/ ogórek konserwowy 1szt

***alergeny**

WO-533kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

B-29,1g; W-78,8g; T-12,1g;

WTOREK 03.11.2026

Zupa z szczawiowa z jakiem i ziemniakami- woda 160g, mięso z kurczaka 20g, wołowina 20g, marchew 20g, ziemniaki 20g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, **seler** 10g**, jaja** 30g, **śmietana** 12% 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g**,** przyprawy 10g **–**330 Kotlet pożarski z cebulką – mięso z kurczaka 120g , bułka tarta 5g, jaja, olej 5g,cebula 15g, przyprawy 5g – 150g, Ziemniaki – 200g

Surówka z papryki, ogórka, ogórka szwedzkiego, kapusty pekińskiej – papryka 40g, ogórek 20g, ogórek szwedzki 20g, kapusta pekińska 60 g – 150g

Szwedzki stół owoców / woda

***alergeny**

WO-653kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

B-23,5g W- 73,2g T-17g

ŚRODA 04.11.2026

Zupa ogórkowa z ziemniakami na warzywach - woda 160g , marchewka 20g, por 10g, **seler** 10g, korzeń pietruszki 20g, koper ogrodowy 5g, ziemniaki 40g, wołowina-antrykot 20g,ogórek kiszony 30g, sól 5g, **śmietana** 12% 10g -330g

Kebab z kurczaka – mięso drobiowe 110g, olej 5g, przyprawy 15g – 130 g

Ryż- 120g,Surówka z białej kapusty i marchewki – kapusta biała 100g, marchew 30g, przyprawy 10g – 140g

Sos czosnkowy – 25g, Deser 1szt., Smoothie / woda

***alergeny**

WO-528kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

B-29,1g; W-78,8g; T-12,1g;

CZWARTEK 05.11.2026

Zupa rybna z ziemniakami woda 160g, marchew40g, por 10g, **seler** 10g, **miruna filet** 60g, korzeń pietruszki 20g, , koper ogrodowy 10g, ,sól 5g, pieprz czarny mielony 5g**, śmietana**12% 10g – 330g

Makaron z truskawkami – **mąka** z pszenicy twardej durum 120g, **jaja,** truskawki mrożone 80g, jogurt grecki 45g, cukier 5 g -250g

Lemoniada owocowa 250ml

Dodatki energetyczne

***alergeny**

WO-648 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

B-43g; W-51g; T-18g;

PIĄTEK 06.11.2026

Makaron razowy typu „spaghetti” z sosem bolońskim - mięso wieprzowe z łopatki 80g , mąka pełnoziarnista z pszenicy twardej durum, jaja 100g, woda 40g, koncentrat pomidorowy 30% 10g, mąka pszenna 10g, przyprawy 5g, sól 5g, oregano 5 g- 255g,

Kompot owocowy – 250 ml

Deser 1szt.

***alergeny**

WO-648 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

B-43g; W-51g; T-18g;

Legenda: *-wyrób własny, WO –wartość odżywcza, B –białko, W – węglowodany, T –tłuszcze, **Alergeny** zostały oznaczone pogrubioną czcionką. Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn nie zależnych od szkoły