PONIEDZIAŁEK 09.11.2026

Zupa z barszcz biały z ziemniakami i jajkiem i kiełbasą - woda 140g, kiełbasa wiejska 50g, marchew 20g, ziemniaki 20g, pietruszka korzeń 20g , por 20g, **seler** 20g, **śmietana** 12% 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g**,** barszcz biały 10g, jaja 20g– 330g

Kluski leniwe z masełkiem – twaróg 120g, **jaja** 20g, **mąka** pszenna 25g,cukier 5g – 150g

Lemoniada owocowa – woda, owoce mrożone - 250g,Szwedzki stół owoców

***alergeny**

WO-533kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

WTOREK 10.11.2026

Zupa krupnik z zacierką na warzywach - woda 160g, marchew 60g, zacierka 20g, pietruszka korzeń 60g, por 20g, **seler** 20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g **, kasza jęczmienna** 15g – 330g

Kotlet mielony - mięso wieprzowe mielone łopatka 80g, **jaja** 5g, panierka: bułka tarta 10g, olej rzepakowy 5g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, - 110g

Ziemniaki – 120g,Buraczki zasmażane - buraki 135g, masło 10g, przyprawy 5g - 150g

Lemoniada owocowa – woda, owoce mrożone – 250 ml

***alergeny**

WO-528kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

CZWARTEK 12.11.2026

Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem woda 160g ,mięso z kurczaka 20g, mięso wołowe 20g, marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, ryż 20g , **śmietana** 12% 15g, sól 5g **,** pieprz czarny mielony 10g - 330g

Kurczak w suszonych pomidorach - **filet kurczaka** 90g, pomidorki suszone 20g, sól 5g,pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 5g, serek śmietankowy 15g , śmietana 36% 10g - 150g

Makaron penne - 120g

Herbata z cytryną – woda, herbata, cytryna – 250ml

Warzywa do chrupania

***alergeny**

WO-769 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

B-29g; W-55g; T-19g;

PIĄTEK 13.11.2026

Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnym - woda 160g, pieczarki 50g, marchew 10g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, seler 20g, makaron razowy: **mąka pełnoziarnista** z pszenicy twardej durum 40g ,sól 5g, pieprz czarny mielony 15g, śmietana 12% 15g -330g

Filet z ryby w panierce - filet z ryby 90g, mąka pszenna 10g, sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 10g- 120g

Ziemniaki – 120g

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką -kiszona kapusta 90g, marchew 25g, olej rzepakowy 5g – 120g

Lemoniada owocowa - 250ml.

Dodatki energetyczne

***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